

CABINET DE RÉFLEXION

L'étincelle de l'action #osezledéclic



1



Axe de manifestation

Intention / Action

Zone de boost et de transition

Des pensées négatives, mais
chargées d'intention.

Recherche de mouvement et
de solutions

« Je suis nul à ... mais je vais
me mettre à ... »

Zone d'action et de changement

Des pensées positives tournées
vers une intention, une décision,
un but,

Passer à l'action.

Axe émotionnel

2

4

Pensées négatives

1

3

Pensées positives

Zone de blocage et de tri

Pensées négatives qui
entraînent la stagnation.

Zone de recharge

Pensées positives, mais encore
tournées vers la passivité.
Zone de prise de recul,
de réflexion.

Je peux contrôler

Je ne peux pas contrôler

Agir,
s'orienter
vers la zone
de boost

Acceptation

Repos / Passivité



Myriam VB



CABINET DE RÉFLEXION

L'étincelle de l'action #osezledéclic



2



OBJECTIF

Eclaircir un sujet qui vous préoccupe, trouver des solutions, prendre une décision et vos responsabilités, et agir.



UN PROCESSUS DE TRANSFORMATION EST FAIT D'ÉTAPES PRÉCISES À EXPLORER

1. Zone de blocage et de tri

C'est le cœur de ce qui vous préoccupe.

2. Zone de boost et de transition

C'est dans cette partie qu'il faut transformer ce qui bloque, en trouvant des alternatives, des compromis, ici des solutions vont naître.

3. Zone de recharge

L'être humain a beaucoup de faux désirs, ici il s'agit de vous recentrer sur vos réels besoins et envies.

4. Zone d'action et de changement

Notez l'Action essentielle et importante à réaliser (une 2^{ème} maximum).



IDÉES DE SUJETS

Refaire cet exercice pour toutes les sujets et domaines qui vous préoccupent.

- S'organiser, mieux gérer son temps.
- Améliorer son alimentation.
- Avancer sur un projet professionnel ou personnel.
- Poser des limites.
- Eclaircir une relation ...

CABINET DE RÉFLEXION

L'étincelle de l'action #osezledéclic



3



Axe de manifestation

Intention / Action

Zone de boost et de transition

- Je n'ai pas la motivation, en ce moment car je suis fatigué.e, je n'ai pas trop de temps car ...

Mais je vais faire en fonction de mon énergie, et je vais débiter par 15 min de sport.

Zone d'action et de changement

- Je me bloque 2 créneaux de 15 min cette semaine, ça va me motiver et me redonner de l'énergie progressivement.

Axe émotionnel

2

4

Pensées négatives

1

3

Pensées positives

Zone de blocage et de tri

- Je n'ai pas le temps de faire du sport
- Je n'ai pas la motivation.

Zone de recharge

- J'aimerais entretenir mon corps pour ma santé, j'en ai besoin.
- J'aimerais retrouver un corps où je me sens mieux.

Je peux contrôler

- Je peux gérer mon organisation différemment sur le temps qu'il me reste.

Je ne peux pas contrôler

- Je ne peux pas changer mes horaires de travail, je suis salarié.e.

Repos / Passivité



Myriam VB



CABINET DE RÉFLEXION

L'étincelle de l'action #osezledéclic



4



Axe de manifestation

Intention / Action

Zone de boost et de transition

Zone d'action et de changement

Axe émotionnel

2

4

Pensées négatives

1

3

Pensées positives

Zone de blocage et de tri

Zone de recharge

Je peux contrôler

Je ne peux pas contrôler

Repos / Passivité



💡 Réfléchir peut vous éclairer,
agir peut vous transformer.

Myriam VB



CABINET DE RÉFLEXION

L'étincelle de l'action #osezledéclic



💡 Un exercice pour rendre concret votre vécu, vos pensées et croyances, développer votre réflexion, et vous faciliter la compréhension de ce qui vous préoccupe, afin de déclencher vos propres déclics.

Un exercice ne remplacera jamais une thérapie.

**Merci de ne pas diffuser cette version enrichie de cet outil, sans autorisation.*



Vos déclics vous appartiennent, mais ils peuvent inspirer d'autres personnes !



Partagez votre déclic en prenant en photo une partie de votre exercice en notant le Hashtag #osezledéclic

CABINET DE RÉFLEXION #osezledéclic

Myriam VB Psychopraticienne

06 01 36 08 46 myriamvb.pro@gmail.com

Le gros plus !

Vous avez la possibilité de prendre un seul rendez-vous avec moi, si vous souhaitez que l'on approfondisse ensemble votre exercice. Rendez-vous sur mon site dans « Consultations ».

Un besoin, une idée ?

Envoyez-moi un message si vous souhaitez que je crée un exercice en particulier.

