



Votre kit d'urgence

Doutes, peurs, confusion, démotivation.... comment faire quand ces sensations difficiles pointent le bout de leur nez ?

Je vous propose de créer votre kit d'urgence à consulter sans modération dans ces phases moins agréables.

1. A la recherche de vos ressources positives

Vos ressources positives sont des souvenirs de bonheur, de joie, de fierté, de fun....

Votre mission : en lister 10. Dans les moments difficiles, mettez-vous debout et replongez-vous pleinement dans ces souvenirs. Revoyez la scène, savourez les sensations.



2. Créez vos « mantra »

Nous nous répétons à longueur de journée des phrases, des questions qui contribuent à nous faire douter. Quand vous vous surprenez en plein auto-sabotage, inversez la tendance en incitant votre mental à se concentrer sur ce que vous voulez plutôt que ce que vous ne voulez pas.

Pour créer vos « mantras », choisissez des phrases affirmatives qui sonnent juste pour vous et vous font du bien. Ecrivez en 5.

Ex : tous les jours, j'avance vers davantage de confiance en moi. Je laisse s'exprimer ma créativité. J'attire à moi de merveilleux clients.



3. Clarifiez votre vision

Pour avoir envie d'avancer, pour pouvoir y croire, il faut savoir où l'on va.

Quelle est votre vision pour votre activité ? Que voulez-vous accomplir et pourquoi ?
Qu'est-ce qui va changer dans votre vie quand vous aurez atteint votre objectif ?

Comment vous sentirez-vous ? Décrivez !

Dans les moments de doute, relisez ce que vous aurez écrit. Repensez à votre vision, à pourquoi c'est si important pour vous !



Gardez ce kit à portée de main, sur votre bureau par exemple !