

Le saboteur

cette voix qui dit
que vous n'y arriverez pas !

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Vous l'appellez peut-être résistance, critique, la voix de mon père, de ma mère..., ma petite voix, la procrastination, les croyances limitantes...

Le nom qui, à mon sens, lui va le mieux est **Saboteur**. La raison pour laquelle cette voix a un nom est pour nous rappeler qu'elle n'est pas nous !

Comment ne pas subir cette voix qui nous démoralise, entame notre confiance et nous fait perdre nos moyens ? Comment ne plus l'écouter sans avoir l'impression de se battre contre soi-même ?





ETAPE 1 - Accueillir

Donnez-lui un nom, une forme bref **matérialisez-le** ! Choisissez un objet qui symbolise votre saboteur. Seule contrainte : il doit pouvoir tenir dans votre sac à main.

ETAPE 2 - Ecouter

Ecoutez-le ... pour de vrai - quel message «constructif» essaie-t-il «maladroitement» de faire passer ?

Le Saboteur représente une part de nous qui nous veut du bien mais qui ne l'exprime pas comme nous aimerions. Quelle est l'intention positive derrière son discours ?

ex : êtes-vous complètement alignée avec votre projet ? avez-vous besoin de davantage de préparation ? que pourriez-vous faire pour vous sentir plus en sécurité ? existe-t-il un «petit pas» intermédiaire que vous pourriez mettre en place ?

Rien ne sert de se battre. Ici, au contraire, il s'agit d'écouter, d'accueillir.

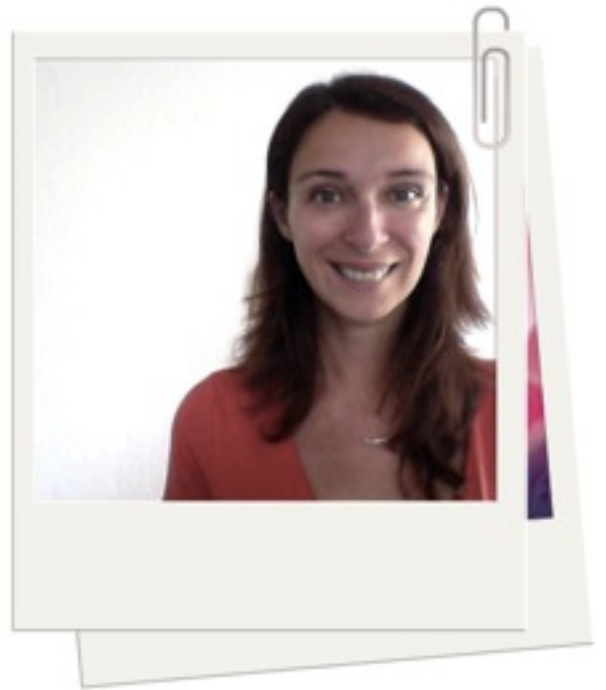
ETAPE 3 - Reconnecter

Recontactez votre boîte à trésor. **Replongez-vous dans des souvenirs heureux, des expériences enrichissantes**, des moments où vous étiez fière de vous ? Il n'y en a pas ? Alors replongez dans un moment qui pourrait vous rendre relativement fière ou heureuse si vous vous l'autorisiez ;-)



ETAPE 4 - Reprendre la main

Rappelez-vous que **c'est vous qui décidez, pas lui** ! Vous n'êtes pas votre peur, ni votre passé. Respirez à fond et reprenez votre pouvoir. C'est vous qui prenez les décisions.



Si vous avez envie d'être accompagnée dans **votre reconquête de la confiance en soi**, rencontrons-nous lors d'une **séance diagnostic gratuite de 30 minutes**.

Je vous guiderai pour :

- identifier les blocages majeurs qui vous freinent aux niveaux émotionnel et stratégique,
- découvrir les différentes solutions qui s'offrent à vous,
- retrouver de la motivation,
- définir les axes de travail concrets et réalisables pour passer à l'action immédiatement.

Pour me contacter :

nathalie@revellecoaching.com

06 72 13 51 47

ou sur le site

[cliquez ici pour réserver votre séance.](#)