

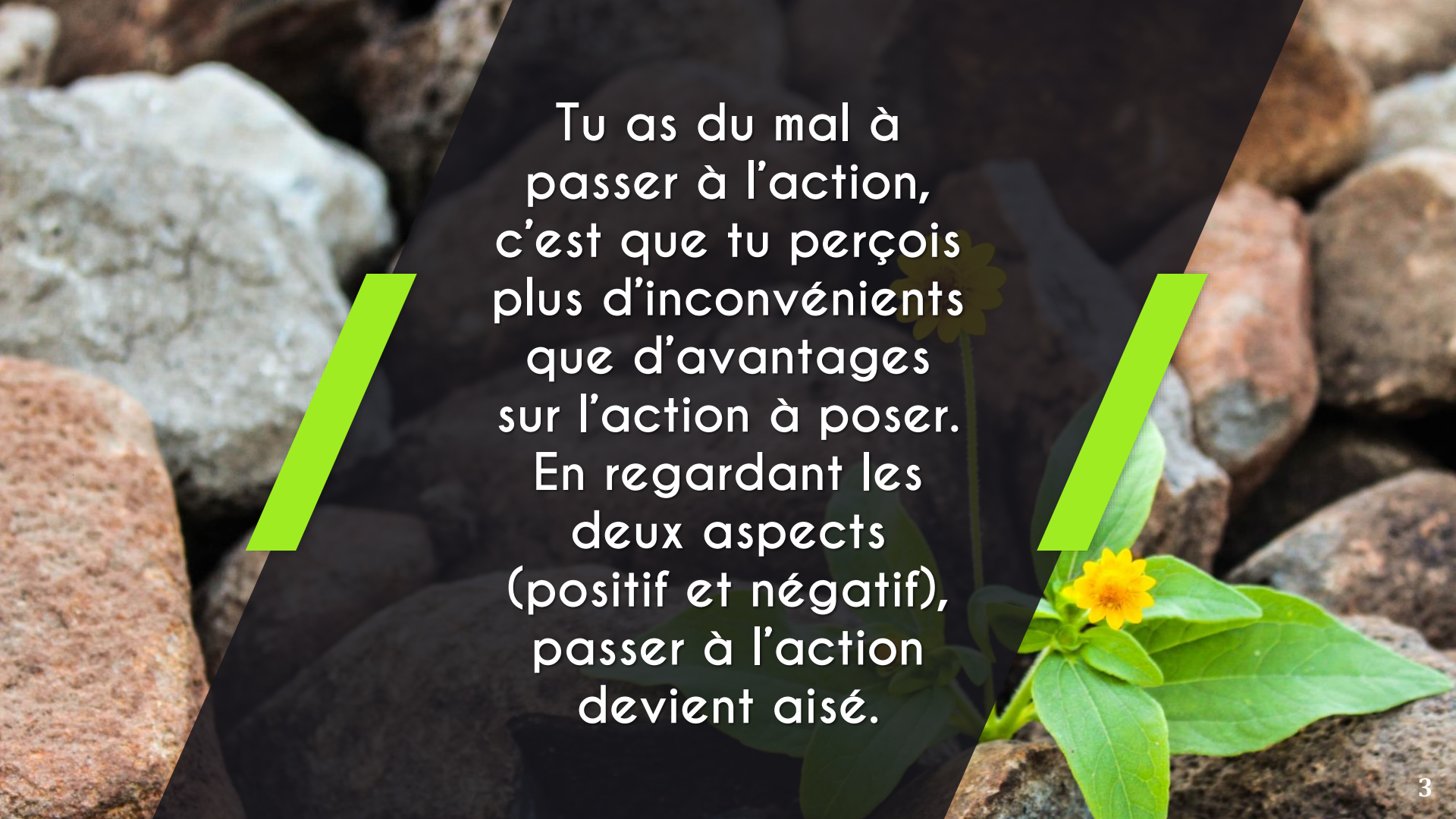
MODULE 1

LES 5 PILIERS DE VIE

1. Vivre en accord avec ses valeurs.
2. Apprendre à identifier et satisfaire nos besoins.
3. Poser des limites claires et les faire respecter (en self service).
4. Passer en 0 parasitage (en self-service).
5. Bâtir des super-réserves (en self-service).



VIVRE EN ACCORD
AVEC SES VALEURS.

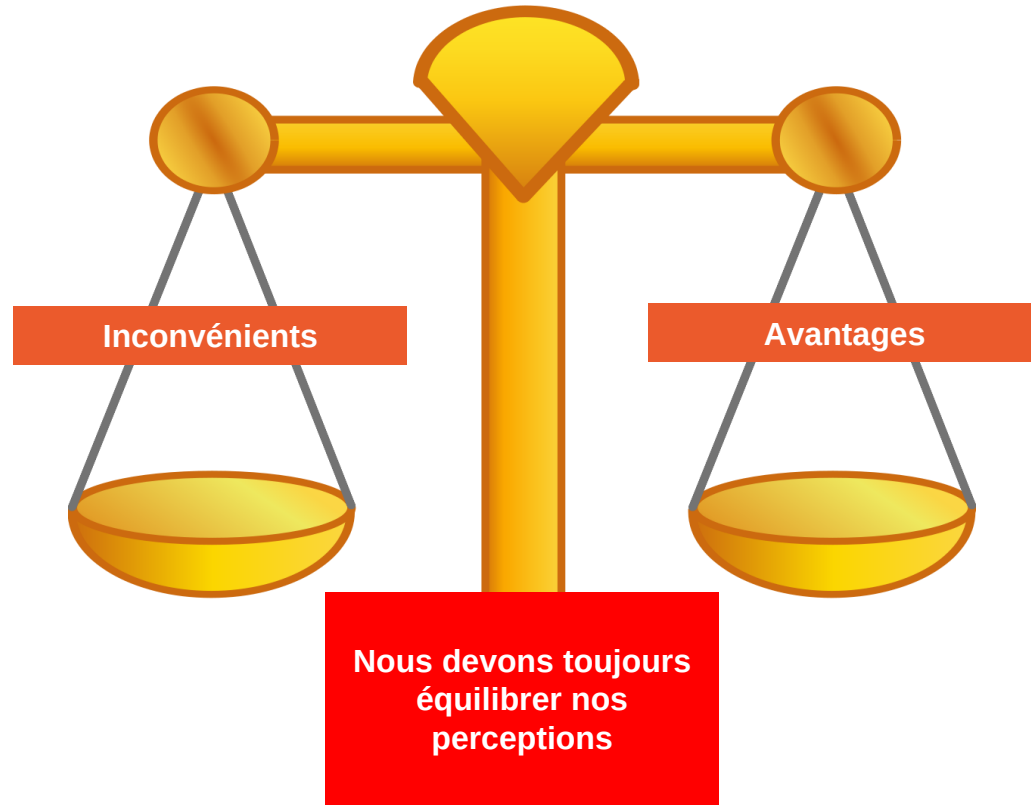


Tu as du mal à
passer à l'action,
c'est que tu perçois
plus d'inconvénients
que d'avantages
sur l'action à poser.
En regardant les
deux aspects
(positif et négatif),
passer à l'action
devient aisé.

RESUME DE LA SESSION PASSEE

Action : demander des votes pour ma nomination	
Négatif (ce qu'on voit tout de suite)	Positif (ce qu'on doit trouver toujours aussitôt)
Peur de demander, d'échouer, sortie de ma zone de confort, trop d'exposition	Opportunité, bon positionnement en tant que coach, jouer le jeu, avoir plus de fan, être un peu plus connu
Action bloquée	Action facile

RESUME DE LA SESSION PASSEE



LA PERCEPTION DES CIRCONSTANCES

Tout ce que tu vis, expérimentes, exprimes... tout cela peut rentrer dans 5 cases :

Circonstance.

Pensée.

Emotion.

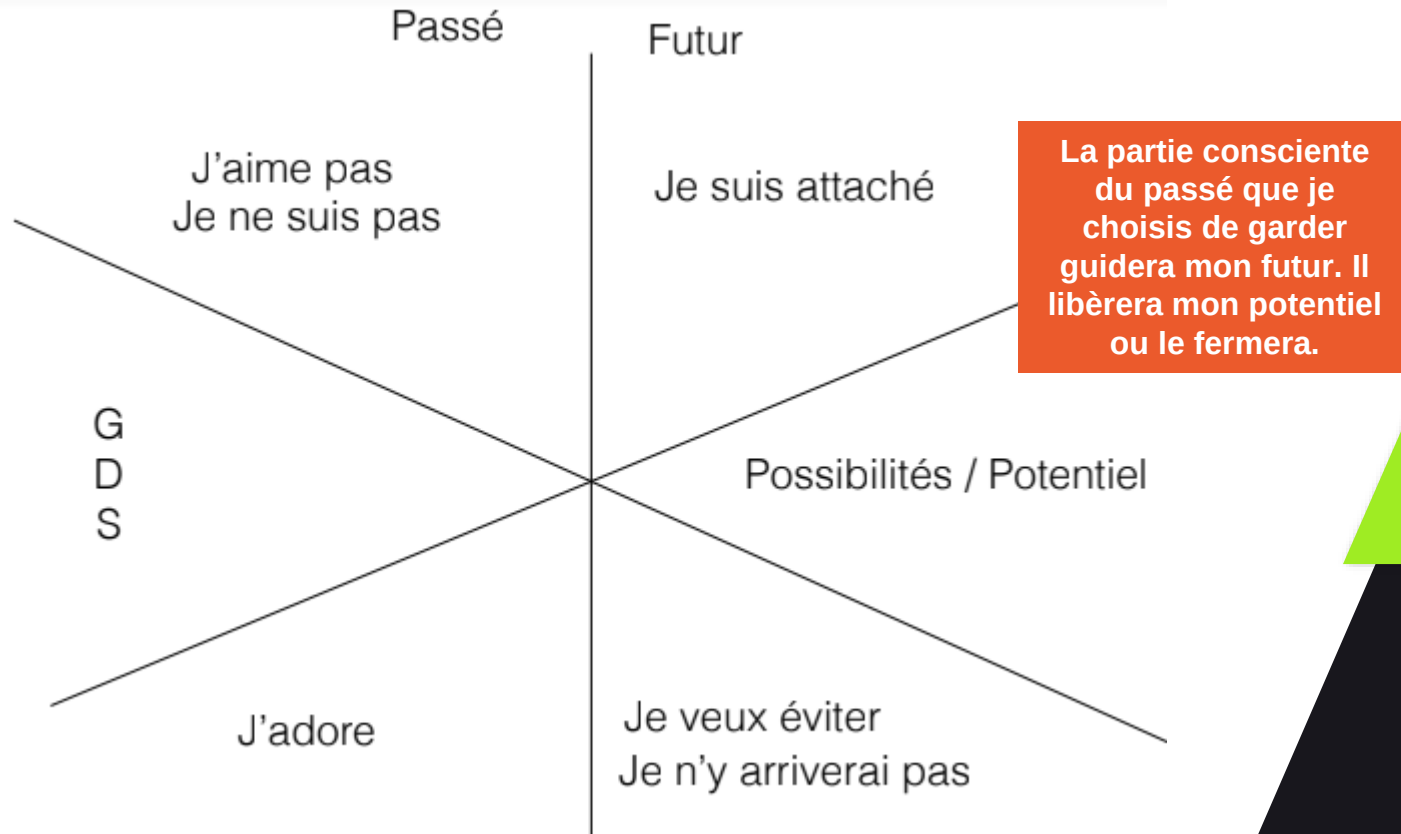
Action.

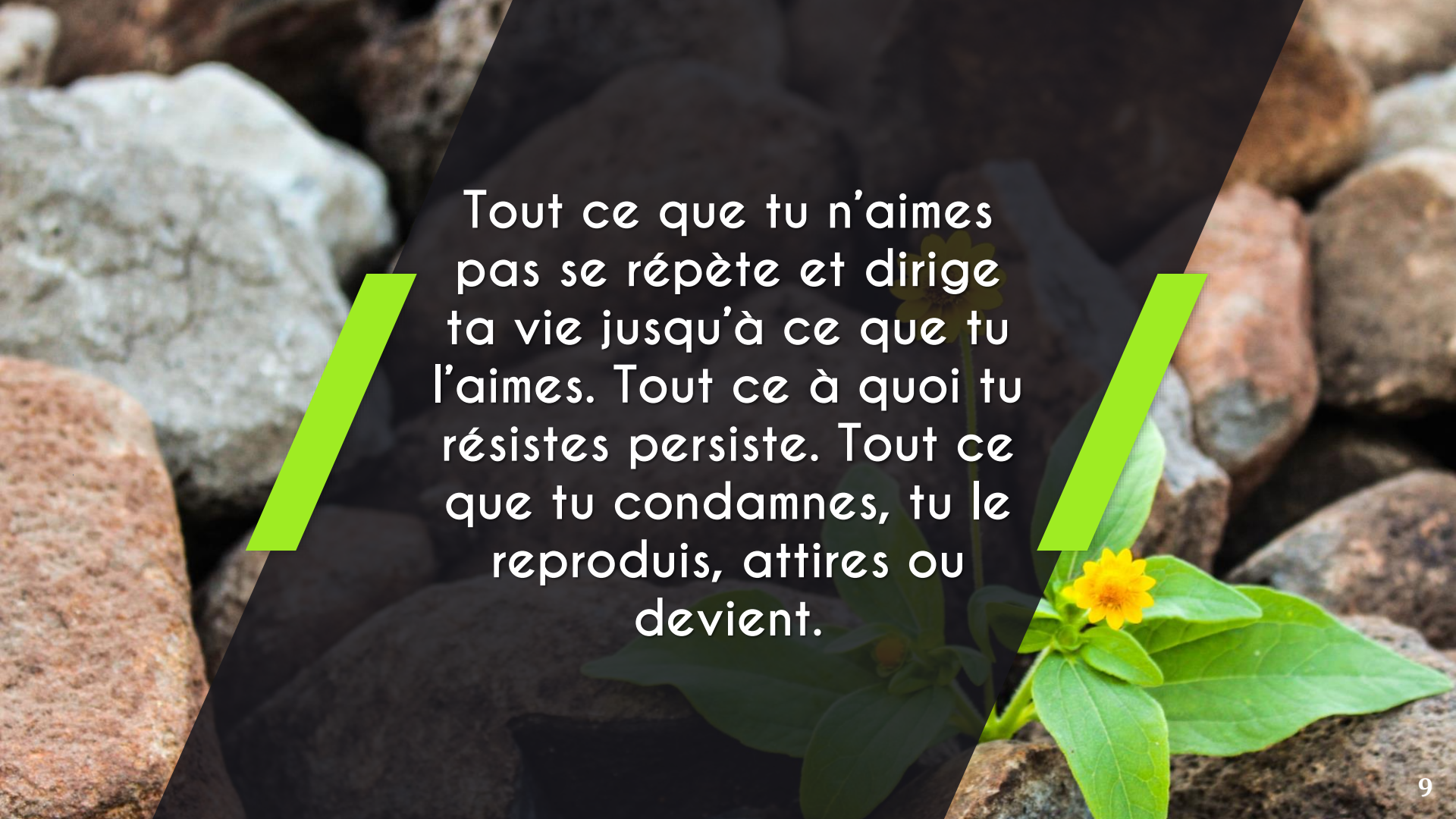
Résultat.

LA PERCEPTION DES CIRCONSTANCES

Les 3 types de perceptions des événements		
Généralisation	Tu expérimentes une fois et tu en fais une vérité	Ex : tous les hommes sont mauvais après un goumin. La grande vérité universelle, aucun homme ne peut rester fidèle à une seule femme
Distorsion	Tu tires une conclusion qui dépasse les faits ou exagérer les faits	Quand mon mari me dit non, c'est qu'il ne m'aime pas. Mon patron me donne trop de travail, il ne m'aime pas.
Omission /Suppression	Tu supprimes inconsciemment une partie de l'événement pour éviter de souffrir	Mon père était méchant

LA PERCEPTION DES CIRCONSTANCES





Tout ce que tu n'aimes
pas se répète et dirige
ta vie jusqu'à ce que tu
l'aimes. Tout ce à quoi tu
résistes persiste. Tout ce
que tu condamnes, tu le
reproduis, attires ou
devient.



Tout ce que tu n'aimes
pas se répète et dirige
ta vie jusqu'à ce
que tu l'aimes.

Parce que :

Tu vas tout faire pour l'éviter et
vivre l'inverse, tu n'auras pas la
conscience nécessaire pour le
dépasser



Tout ce que tu
condamnes, tu le
reproduis, attires ou
devient.

Ce que tu détestes à l'extérieur
est une part de toi que tu n'as
reconnu ou accepté

LA PERCEPTION DES CIRCONSTANCES

Voici comment nous créons les résultats de notre vie :

Une circonstance extérieure est toujours neutre mais elle va déclencher chez toi :

Une pensée qui elle... déclenche :

Une émotion qui elle... va déterminer :

Les actions que tu fais ou que tu ne fais pas qui... elles déterminent :

Les résultats que tu obtiens.

Circonstance – Pensée – Emotion – Action - Résultat

Exemple

Circonstance – Pensée – Emotion – Action - Résultat

C : 24h dans une journée - 50 tâches sur ma todolist.	C : 24h dans une journée - 50 tâches sur ma todolist.
P : Je manque de temps mais il faut que je termine tout cela absolument...	P : Je vais faire de mon mieux aujourd'hui et si je n'ai pas terminé, je terminerai demain.
E : Sous pression	E : Serein
A : J'agis avec agitation, je ne suis pas vraiment capable de discerner l'important, l'urgent... Je commence des trucs sans les terminer. J'angoisse. Je stresse. Je me dis que je suis nul et que je ne vais pas y arriver. Cela me ralentit encore plus.	A : J'agis en étant calme, organisé, structuré et je suis alors capable de commencer par ce qui est prioritaire.
R : J'ai passé une journée où j'ai été stressé et angoissé toute la journée, je n'ai pas vraiment avancé...	R : J'ai passé une journée où j'ai terminé le plus important, j'ai avancé sur les choses prioritaires tout en étant serein.

Ainsi, la circonstance extérieure pour chaque être humain est la même.
Chaque être humain vit une journée dans laquelle il y a 24H.

Exemple

Circonstance – Pensée – Emotion – Action - Résultat

C : ma mère est décédée	C : ma mère est décédée
P : je n'ai pas pu l'aider, je me sens coupable	P : ce n'est pas de ma faute
E : tristesse, colère,	E : Serein, paisible
A : Je perds le goût de vivre, dépression, je m'éloigne des autres ou j'aide les autres au point de les étouffer par peur de les perdre	A : J'accepte la volonté de Dieu, elle se repose de ses souffrances. Même mon aide aurait pu ne pas suffire. J'aurais eu encore plus mal si j'avais aidé et qu'elle était morte quand même
R : beaucoup de pensées négatives et de frustrations	R : Je suis en paix et je remercie Dieu pour sa volonté

Je ne vois que les inconvénients

J'apprends à voir les avantages ou bénéfices

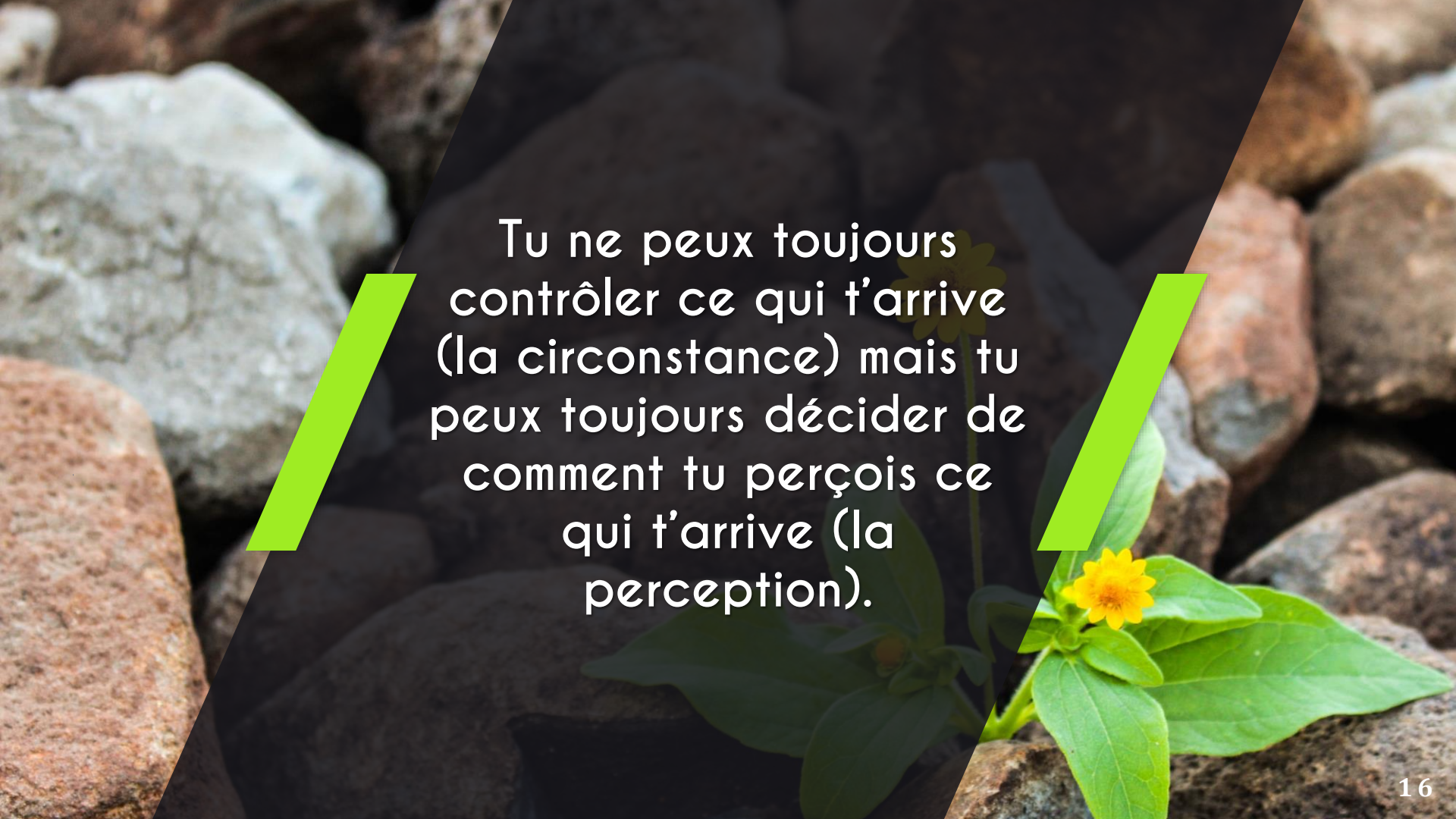
Exemple

Circonstance – Pensée – Emotion – Action - Résultat

C : j'ai eu la meilleure note de toute ma carrière	C : j'ai eu la meilleure note de toute ma carrière
P : je dois montrer que je mérite cette note	P : si j'ai eu la meilleure note, c'est ce que je la mérite
E : stress, pression, anxiété	E : Serein, paisible
A : Je travaille plus dur, je ne m'autorise pas de repos	A : Je suis fière de moi, j'identifie les points d'amélioration et j'y travaille sereinement
R : un épuisement mental et physique. Maladie qui peut m'empêcher de prouver que je mérite la note	R : Je suis en paix et j'évolue à mon rythme

Je ne vois que les inconvénients

J'apprends à voir les avantages ou bénéfices



Tu ne peux toujours
contrôler ce qui t'arrive
(la circonstance) mais tu
peux toujours décider de
comment tu perçois ce
qui t'arrive (la
perception).

A VOTRE TOUR

Quel est votre plus gros challenge actuel en lien avec un évènement actuel ou passé

Quels en sont les bénéfices ?
Quels en sont les inconvénients ?

The background of the slide features a dark grey diagonal band across the center. Behind this band, a round clock with a dark face and white numbers is visible. To the right, a white desk lamp with a gold-colored adjustable arm and a white ceramic base is shown. In front of the lamp is a small white pot containing a green plant with long, pointed leaves. Two bright green diagonal bars are positioned on either side of the central text.

Prochain live :
Les 6 attentes qui
vous font souffrir
dans la vie.

MERCI POUR
VOTRE ATTENTION

