



CAHIER D'EXERCICES

5 signes que tu es coincée dans une boucle déresponsabilisante et comment en sortir

PAR CÉLINE TÖNNEMANN

BIENVENUE

Hello!

Tu t'es inscrite à ce cahier d'exercices parce que tu te sens coincée d'une manière dans ta vie. Je tiens à saluer le courage dont tu as fait preuve en explorant ce qui t'empêche d'avancer et comment tu pourrais réellement changer les choses.

Si tu as regardé la vidéo (ce que tu devrais vraiment faire avant de lire ceci), tu sais maintenant que tous ces signes sont ceux d'une boucle déresponsabilisante. Ce sont aussi les signes des histoires que nous nous racontons dans notre esprit, des histoires qui font obstacle au changement, à l'espoir et à la joie.

Ce cahier d'exercices t'aidera à te familiariser avec ta boucle et à savoir par où commencer pour faire bouger les choses. La meilleure façon d'utiliser ce cahier est de l'imprimer et de le remplir avec un stylo. Il y a quelque chose de profond et de magique qui se produit lorsque nous écrivons à la main. Et comme il s'agit d'un exercice d'introspection, il sera plus percutant de le faire en une seule séance, sans interruption, dans un cadre chaleureux et confortable.

Et surtout, je tiens à t'exprimer ma gratitude pour avoir visité mon site et t'être inscrite pour recevoir ce cahier. Cela montre un niveau de curiosité et de confiance que j'apprécie profondément. J'espère que tu trouveras ce cahier utile et je t'invite à me faire part de tes commentaires si tu le souhaites.

Bonne exploration!

Celine Tönnemann

CELINE EN BREF

- Un passé: Une vie riche en occasions de développer résilience, altruisme et philosophie
- Une passion: Psychologie et développement personnel, d'abord pour moi, puis l'envie d'aider
- Une mission: Accompagner la quête de sens et de changement, avec beaucoup de bienveillance (et un peu de légèreté aussi)
- Un profil: Un bachelor universitaire en psychologie, une certification de coach de vie, plus de 20 ans d'expérience corporate, Suissesse, ayant vécu aux USA, mariée, un enfant, dévoreuse de livres et de podcasts, ...



LES SIGNES



LA BOUCLE DÉRESPONSABILISANTE



Installe-toi dans un espace confortable et calme, avec une bonne tasse de ta boisson préférée et une bougie. Assure-toi que tu ne seras pas interrompue.

Une fois installée, prends une profonde inspiration, ferme les yeux et fixe l'intention d'être honnête avec toi-même et d'affronter courageusement tout ce qui fera surface pendant cet exercice. Prends une autre profonde inspiration, et en la laissant partir, ouvre les yeux et réponds aux questions.

01 Quel(s) signe(s) t'a (ont) le plus parlé?

02 Quels autres signes ont résonné au moins un petit peu avec toi?

03 Quel signe as-tu le moins reconnu?

LES DOMAINES DE LA VIE

Note chaque domaine de ta vie en fonction de ce que tu ressens à son sujet en ce moment.

- Les notes : 0 = très insatisfaite; 10 = très satisfaite
- Attribue une note à chaque pilier. Indique cette note en traçant une ligne horizontale sur le pilier et indique le chiffre qu'elle représente au-dessus.
- Colorie en dessous de chaque ligne, pour une image globale claire.

La définition exacte de chacun des piliers est élaborée par toi. Chacun des piliers représente des parties essentielles de la vie. Après avoir évalué tous les piliers, détermine une note globale de satisfaction de ta vie.

10									
9									
8									
7									
6									
5									
4									
3									
2									
1									
Note	Amour & Vie intime	Travail & Vocation	Famille	Amis & Vie sociale	Argent & Finances	Santé et Bien-être	Évolution personnelle	Plaisirs & Loisirs	Spiritualité & Sens de la vie

SATISFACTION GLOBALE DE TA VIE	
-----------------------------------	--

EXPLORATION DU BLOCAGE

Pense au(x) domaine(s) de ta vie où le signe qui t'a le plus parlé se manifeste. Explore tes pensées et tes croyances et commence à les remettre en question... (Tu peux recommencer pour chacun des autres signes qui ont résonnés en toi)

Cela se manifeste-t-il dans tous les domaines de ta vie ou dans un en particulier ?

En passant en revue les domaines de ta vie, où la boucle déresponsabilisante apparaît-elle le plus ?

Retour au commencement...

Quand as-tu commencé à te sentir comme ça ? Qu'est-ce qui a été l'élément déclencheur ?

Quelle est ta contribution ? et comment te sert-elle ?

Comment t'es-tu mis en travers de ton propre chemin et as-tu perpétué la boucle déresponsabilisante ? Soyons honnêtes, nous alimentons toujours quelque chose, qu'on le veuille ou non. Comment ces croyances sur toi-même, les autres, le monde, t'ont-elles servi ?

SORTIR DE LA BOUCLE

C'est le moment d'explorer et de construire tes ressources

Où est-ce que cela n'apparaît PAS ?

Y a-t-il un domaine de ta vie qui n'est pas autant affecté par cette boucle déresponsabilisante ? Pourquoi penses-tu que c'est le cas ?

Que se passerait-il si tu décidais de croire que changer ta vie est sous ton contrôle ?

Qu'est-ce qui devrait changer ? Quelles sont les émotions qui surgissent ?

Quelle est l'opportunité de développement ?

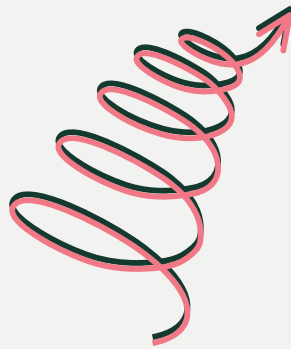
S'il y avait un but à ce défi, quel serait-il ?

Quel premier pas peux-tu faire aujourd'hui ?

Il n'y a pas de meilleur moment que le présent. Même de minuscules pas se traduisent par de grands changements au fil du temps. Et réfléchis à ce qui pourrait t'aider à conserver cet élan.



PRÊTE À CHANGER TA BOUCLE EN SPIRALE VERTUEUSE ?



Pour voir si nous pouvons travailler ensemble et trouver un chemin qui fonctionne pour ta situation unique, clique sur le bouton ci-dessous pour réserver une séance gratuite.

RÉSERVER UN APPEL DÉCOUVERTE

