

NOM _____
DATE _____

la bonne formule

OUTIL COACHING TRANSITION DE VIE

“Un pas vers plus de clarté et de légèreté intérieure”



Faire le tri



Il arrive un moment où l'on ressent le besoin de faire de la place.

Dans sa tête, dans son cœur, dans sa vie.

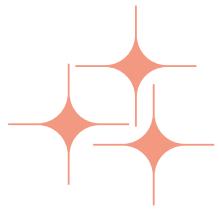
Cet outil est une invitation à poser un regard honnête et bienveillant sur ce qui vous entoure, ce que vous vivez, ce que vous choisissez de garder... ou de laisser partir.

Un moment pour faire le tri, retrouver l'essentiel, et commencer à alléger ce qui pèse.

Installez-vous dans un endroit agréable, créez une ambiance qui vous plaît, veillez à ne pas être dérangé(e) pendant 30 minutes et prenez de quoi écrire. Observez attentivement votre vie en pensant : Aux comportements des gens avec qui vous vivez ou fréquentez, à vos activités professionnelles, personnelles, sociales, sportives... - À vos habitudes, à votre façon de vous nourrir, de vous détendre, etc

ETAPE 1: PLACEZ LES ÉLÉMENTS DANS LE TABLEAU :

ÉTAPE 2: JE M'OBSERVE



🐻 Nuisible:

Observez chaque élément un par un, sans vous juger.

Souvenez-vous : le simple fait de prendre conscience de ce qui est nuisible dans votre vie vous aide déjà à vous en détacher.

Y a-t-il un élément nuisible dont vous venez de prendre conscience ?

Notez-le. Laissez les mots venir.

😊 Neutre:

Demandez-vous :

Est-ce que je m'autorise à être pleinement vivant·e ?

Y a-t-il des aspects de ma vie que je pourrais transformer pour faire davantage de place à ce qui me fait du bien ?

Soyez curieux·se de ce qui ne fait ni mal ni bien. Parfois, ce sont ces zones grises qui prennent trop de place sans qu'on s'en rende compte.

☀️ Bon pour moi:

Prenez le temps de vous réjouir de ce que vous vivez de beau.

Remerciez, même intérieurement, les personnes qui participent à votre bien-être.

Demandez-vous :

Est-ce que je me donne assez de temps pour profiter pleinement de ce qui me nourrit vraiment ?

Célébrez le bon. Il mérite autant votre attention que le reste.

ÉTAPE 3: JE FAIS UN PETIT PAS CONCRET

Y a-t-il des habitudes destructrices qu'il serait bon d'abandonner ?

Des personnes dont le comportement est nuisible et dont vous pourriez vous protéger ?

Ou peut-être des choses neutres à rééquilibrer, ou du bon à amplifier ?

Choisissez une action à mettre en place dès maintenant et complétez la phrase :

Désormais / dès demain / à partir de lundi, je m'engage à :

Soyez le plus précis possible dans votre engagement.

MOT DE LA FIN

Vous venez de faire un magnifique acte de clarté intérieure. Ce tri n'est pas une fin, c'est un commencement.