

Workbook sort du pilote automatique



# Guide d'accompagnement

Karoline Roy Création

## Le grand saut



# MES observations

Pour créer du changement tu dois t'observer à tout les jours.  
Donc remplie ce document à tout les jours.

Quels comportements j'ai utilisé?

Quel était mon discours intérieur?

Qu'est-ce que je ressent dans mon corps?

Quelles étaient les émotions que je ressentais? Les peurs.

Qu'est ce que je peux faire de différent pour me sécuriser?

# MES

# Succès

Inscris tes victoires et tes succès de la journée ici.

## CE QUI MA RENDU HEUREUSE AUJOURD'HUI

- 1.
- 2.
- 3.

## CE QUE J'AI APPRIS AUJOURD'HUI

- 1.
- 2.
- 3.

## CE QUI MA RENDU FIÈRE

- 1.
- 2.
- 3.

## MES 3 GRATITUDES

- 1.
- 2.
- 3.

## MON AFFIRMATION D'AUJOURD'HUI

MES

# affirmation

Je suis courageuse.

Je suis brillante.

Je suis forte.

Je suis bienvieillante.

Je suis audacieuse.

Je crois en moi.

je suis résiliente.

je suis heureuse.

Je réussis.

je suis possitive.

Je suis persévérante.

Je suis libre de tout soucis.

Je suis en paix

Je mérite.

je m'accepte t'elle que je suis.

Je contribue.

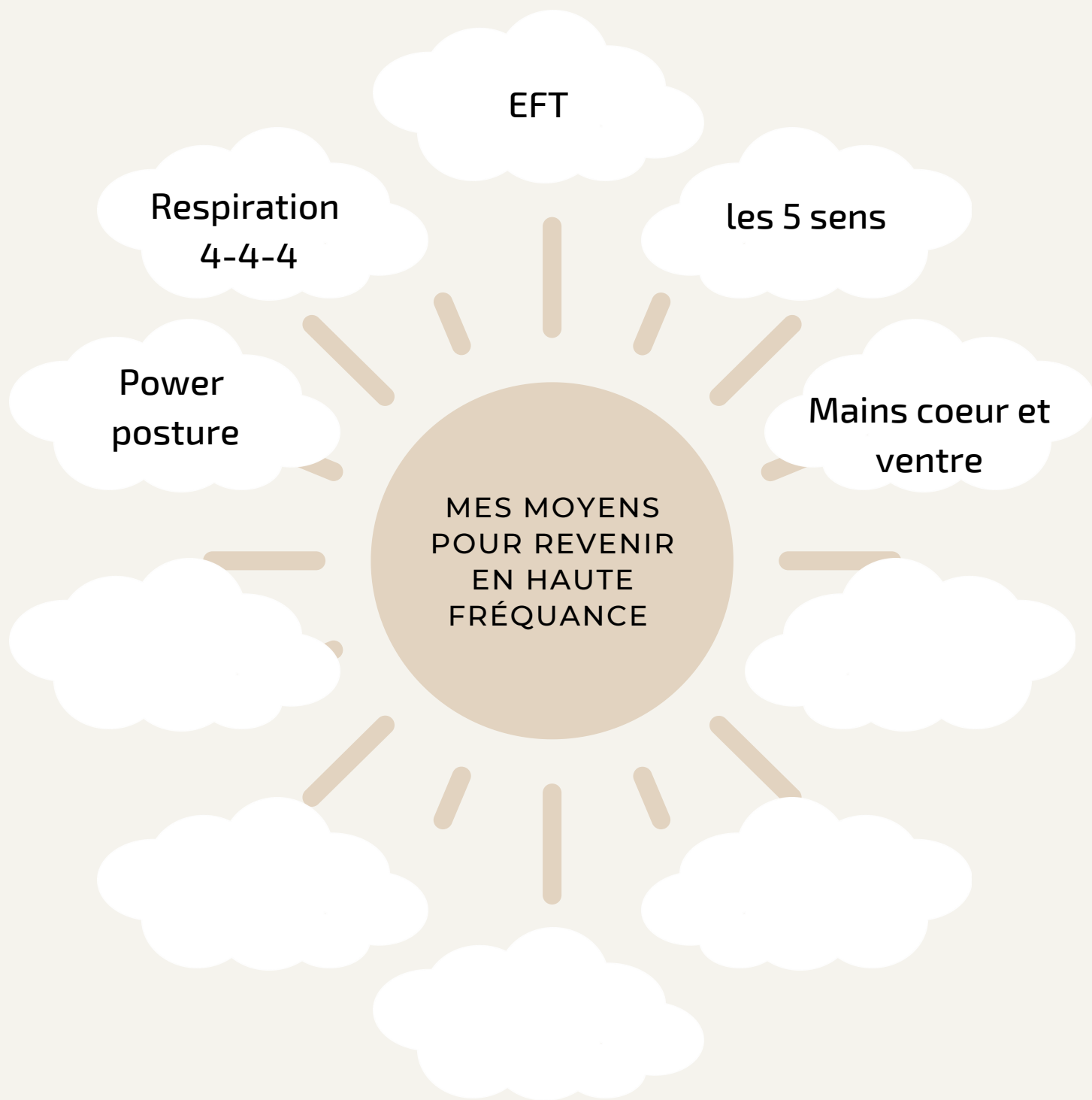
Je suis intelligente.

je suis amour.

je suis lumière.

Je suis aimable.

# LES SUPER *Trucs*



inscrit tes trucs dans les bulles vides

# COMPORTEMENT ATTITUDE

Victimisation.	Bouder.	indifférence
Sauveur.	Déni.	exagération.
percécuter.	soumission	dévalorisation
Controlante	envie	Dramatiser
Jugement.	néguvisme.	se rabaisser
critique.	humour.	Rationaliser.
Jugement	hypocondrie	fuite
Appitoiment.	Projection.	s'étourdire.
dépendance.	sabotage	compulsion
ne pas s'affirmer.	imposteur.	Blâmer.
manipuler	mentir	arrogance

# PLANNING *Où je vais*



## COMMENT JE ME SENS MAINTENANT?

liste tout ce qui te viens en tête.  
VAKOG

## COMMENT J'AIMERAIS ÊTRE?

Liste tout ce que tu aimerais  
VAKOG



## QUELS CHANGEMENTS DOIS-JE APPORTER ?

Regardez ton état actuel et que  
dois-tu changer?  
Dans mon environnement  
Dans mes comportements  
Dans mes croyances/pensées



## QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

Quelles capacités je dois  
acquérir pour atteindre  
mon états désirées?



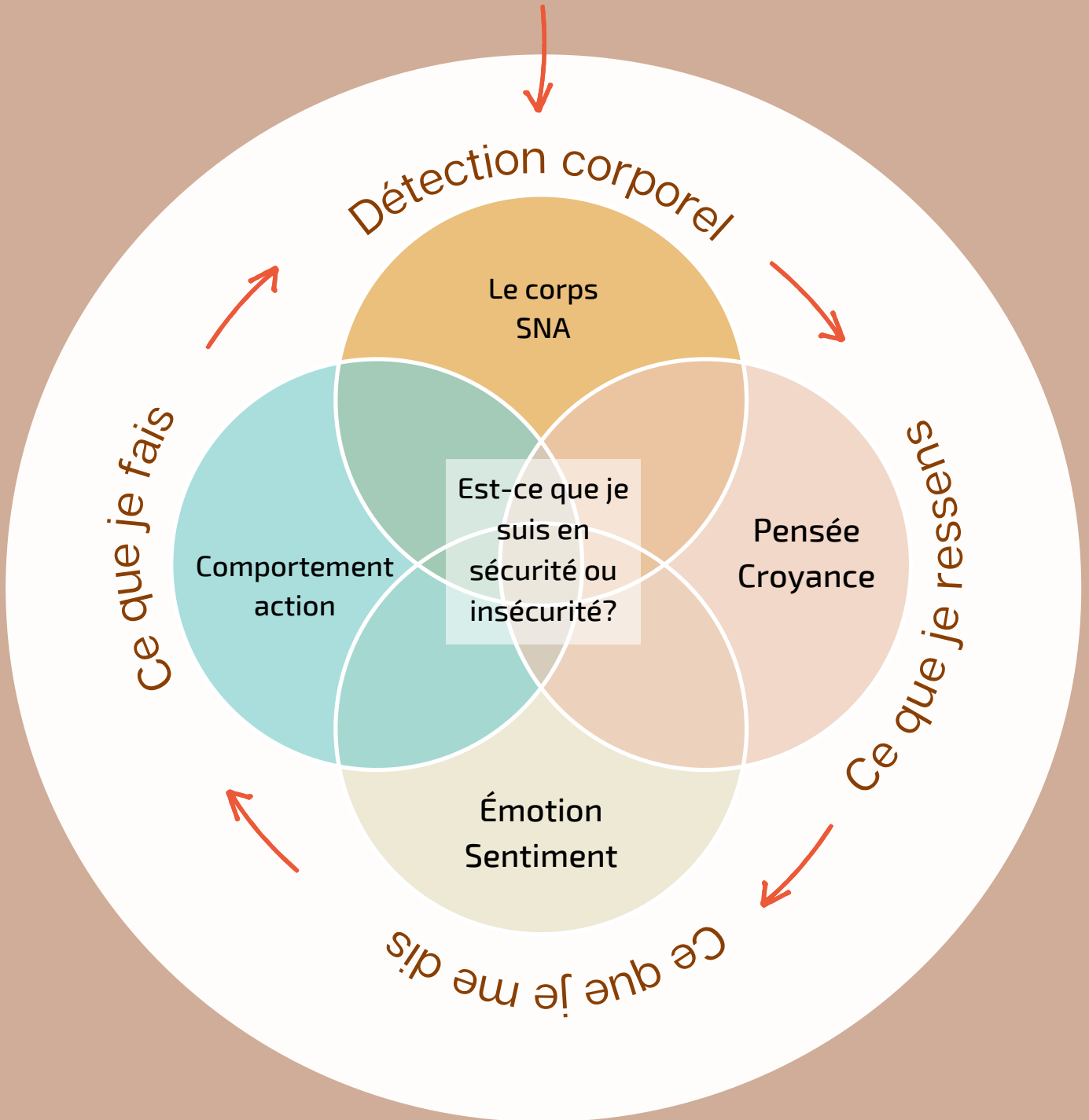
## COMMENT SAURAS-TU QUE TU ES DEVENU LA FEMME QUE TU DÉSIRS ÊTRE?

Visualise toi. Tu es cette femme.  
VAKOG.



# Mon filtre

un stimuli Extérieur



# ÉMOTIONS DE BASE

L'émotion est un signal de l'organisme pour indiquer qu'il se passe quelques choses en moi.  
L'émergence d'un besoin. Le corps sait ce dont on a besoin, mais également ce dont on a LE PLUS BESOIN à un moment donné précis.

## LA PEUR

Elle est l'émotion ressentie toutes les fois que l'organisme identifie

- Un danger
- Menace réelle ou anticipée pour son intégrité ou sa survie,
- Elle alerte d'un risque.

Le cerveau déclenche l'alarme dans l'organisme et mobilise l'énergie dont vous avez besoin pour affronter le danger, vous protéger ou fuir.

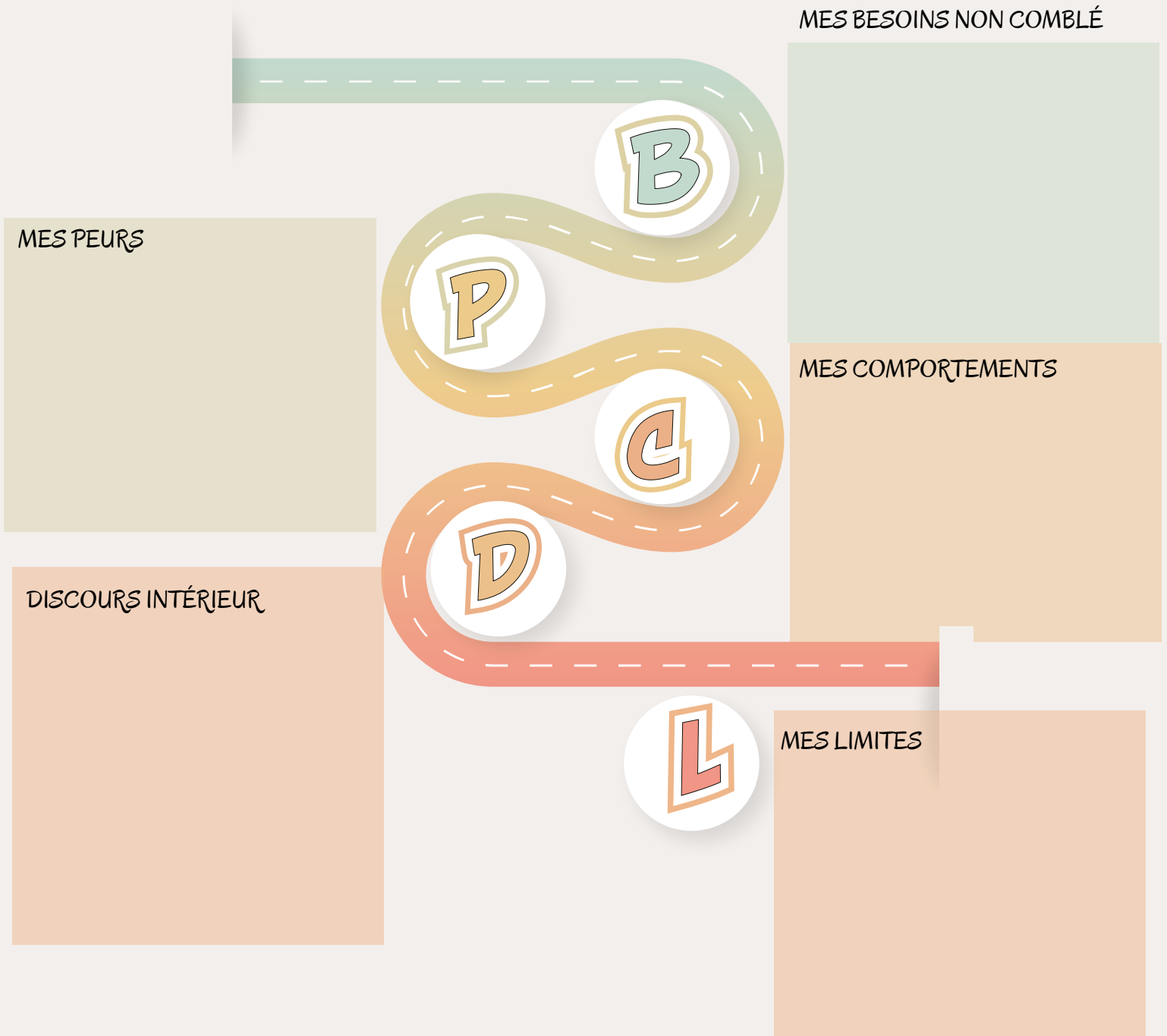
Elle est aussi une réaction naturelle devant L'inconnu  
Elle vous permet d'anticiper le futur et donc de vous préparer

Liste des peurs qui sont créées par notre histoire.

- La peur de ne pas être aimé
- La peur de déranger
- La peur de ne pas être compris
- La peur du rejet
- La peur de décevoir
- La peur de perdre l'autre
- La peur de l'engagement
- La peur de perdre sa liberté
- La peur de l'envahissement
- La peur du ridicule
- La peur de l'inconnu
- La peur de perdre le contrôle
- La peur de l'erreur
- La peur de l'échec

- La peur de souffrir
- La peur de l'autorité
- La peur des conséquences
- La peur des responsabilités
- La peur de qui je suis
- La peur de la maladie
- La peur du jugement
- La peur de déplaire
- La peur de blesser
- La peur du changement
- La peur de la solitude
- La peur de dire non
- La peur d'être déçu

# Le parcours de mon pilote automatique



# Ta fiole de ressources

Ajoute toutes les compétences, les ressources, les forces  
que tu possèdes

