



*Play Big*

DÉVELOPPE TON SELF-LEADERSHIP  
FRACASSE TES UPPERS LIMITES



*Coach Karo*

**CONNAIS-TU VRAIMENT TES SABOTEURS?**

*Workbook*

Pour dompter ses dragons saboteurs, la meilleure arme est la conscience. Plus tu t' observes, plus tu t' introspectes, plus tu comprends et plus tu vois venir tes dragons. Ensuite, il y a pas de magie, tu dois répéter, pratiquer et observer.

Allo, qui suis-je? Un petit peu de moi.

Karoline Roy



### À mon sujet

La machine humaine me passionne depuis 30 ans. J'ai toujours cherché à comprendre comment vivre pleinement la vie et tout ce qu'il est possible de faire quand on connaît bien comment on fonctionne.

### J'ai 51 ans

- Je suis maman de 2 enfants, 12 et 27 ans
- Je suis grand-maman d'un petit fils.
- Je suis lion, ascendant cancer, lune en poisson
- Je suis générateur-manifesteur
- Mon DISC: Jaune ++++ Rouge +++ bleu ++

### Mon expertise en développement perso

Ma plus grande expérience est mon vécu. Ensuite, 3 diplômes universitaires en Psycho, toxico et santé mentale. Formations en PNL, en neuroscience, en neurobiologie, technique d'impact, etc.

### Expérience business

J'avais 7 ans. Je faisais des colliers que ma mère vendait à son travail. Depuis, j'ai eu une entreprise en Masso-Kinésithérapie, une compagnie de bijoux, un centre de thérapie et maintenant ma business en ligne depuis 2016.



Les dragons saboteurs vont tout faire pour te saboter, pour que tu restes dans ta zone de sécurité

## La job des dragons est de protéger

### Tous les coups sont permis.

- Les saboteurs viennent quand tu es insécure.
- Ils te font douter, de ce que tu veux faire.
- Chacun, à leurs façons, ils te manipulent
- Ils trouvent de bonnes excuses et justifications de ne pas faire ce que tu sais que tu dois faire.
- Ils utilisent l'attaque, le dénigrement, la manipulation, la complaisance et le chantage émotif.
- Ils vont appuyer sur la zone faible en toi, tes blessures, tes hontes, tes échecs, tes struggels de ton histoire.

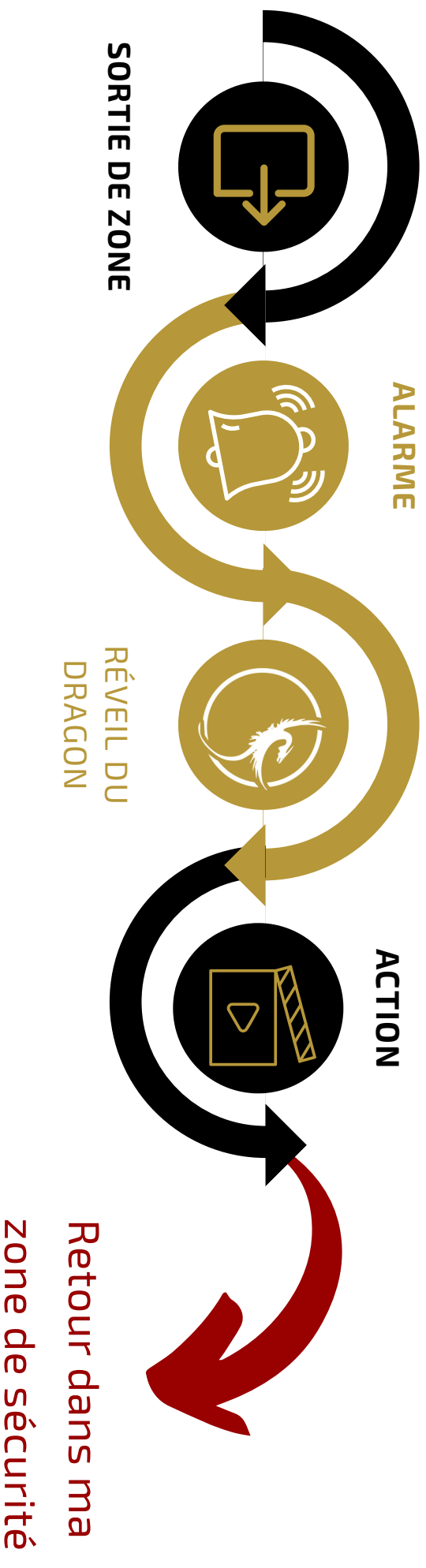
### Ils vont être là toute ta vie

KAROLINEROY.COM | © 2022 DOMPTEUSE DE DRAGONS





# LES DRAGONS SABOTEURS





# LES DRAGONS SABOTEURS

## ALARME

Avertissement  
danger  
sortie de zone



## SORTIE DE ZONE

Tu te mets en action pour  
sortir de ta zone



## RÉVEIL DU DRAGON

Le dragon veut venir te  
protéger  
De quoi veut-il me  
protéger?



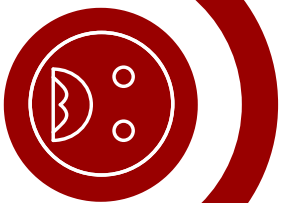
## PENSÉES

Discours intérieur  
Qu'est-ce que je me  
dis?



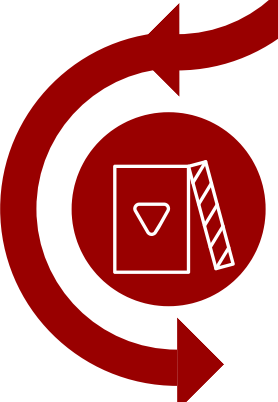
## LES PEURS

De quoi j'ai peur?



## ACTION

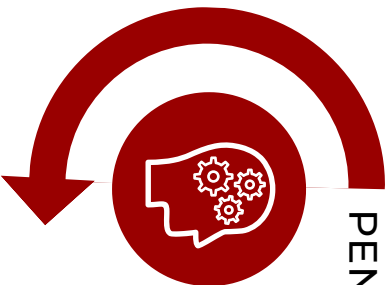
Comportements et  
attitudes pour revenir  
dans ta zone de  
sécurité





# LE DRAGON SABOTEUR FIGE

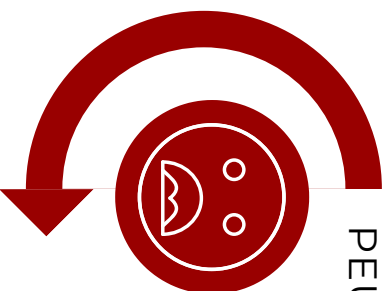
## PENSÉES



Le discours du dragon fige, est-ce que tu restes dans l'inaction? Abandonner avant même d'essayer ou suite à plusieurs tentatives. Il t'enlève l'énergie d'essayer. Il a un discours méprisant. C'est celui qui s'attaque le plus à ton estime et ta valeur. Tu baisses les bras. Tu n'oses même plus sortir de ta zone de confort.

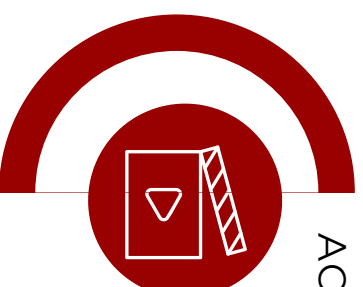
À quoi bon? tu le sais bien que quoi que tu fasses tu échoueras. Tu n'as pas l'énergie. Contente-toi dont de ce que tu as. Personne n'aimera ça? Et aussi il est fort possible que tu n'aies conscience de ce discours. Le dragon fige coupe beaucoup de tes ressentis.)

## PEURS



Les peurs font place à un sentiment de vide. Comme si tu avais coupé tout ressentis. Tout est beige.

## ACTIONS



Inaction. Tu n'as plus le goût d'essayer. Tu t'es coupée totalement de ton rêve. Burnout. Dépression. Prendre une pause de ta business.





## J'OBSERVE MON DRAGON SABOTEUR

Identifie ici les actions de sabotage que tu as fait et ce qui a déclenché le dragon.

Inscris ce que tu ressentais comme émotions. Surtout les peurs. Et où tu ressentais cela dans ton corps

Quel était ton discours intérieur? Que te disaient tes petites voix pour activer le dragon?

Que peux-tu faire pour calmer l'émotion et les sensations dans ton corps?

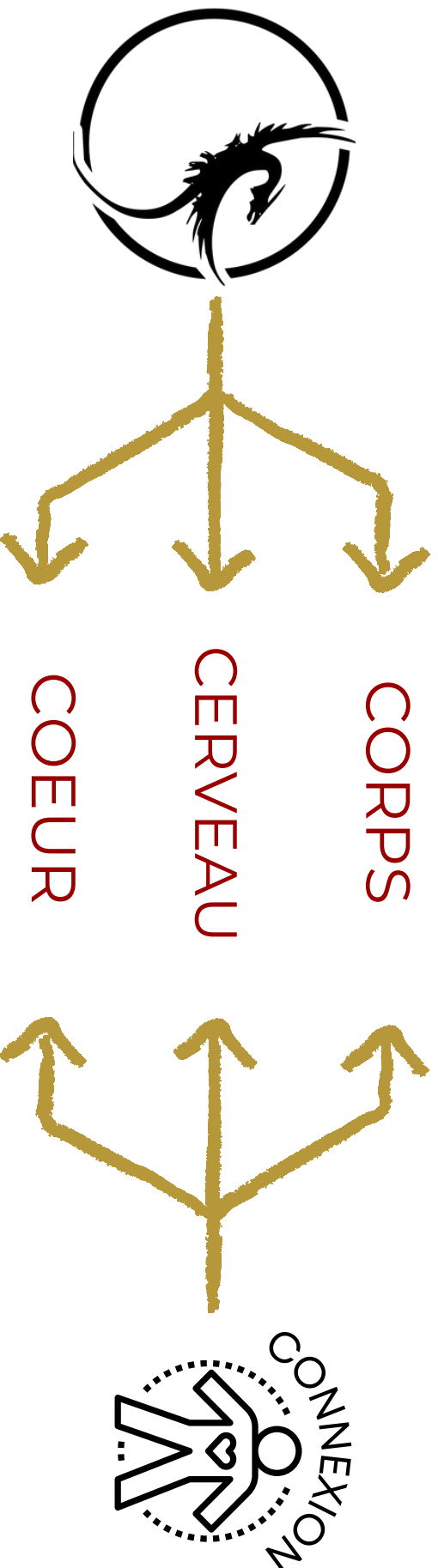


# LES DRAGONS SABOTEURS

Il faut lui démontrer que tu es en sécurité et que tu gères la situation.

Que tu n'as pas besoin de lui, car tu n'es pas en danger!

Que tu n'as pas besoin d'être protégé!





# Bravo !

Future dompteuse de dragons!



Continue tes observations, tes prises de conscience et tes sorties de zones.

Pour continuer l'aventure et garder une constance dans tes actions,  
rejoins mon groupe Facebook

