



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 cherchée 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.

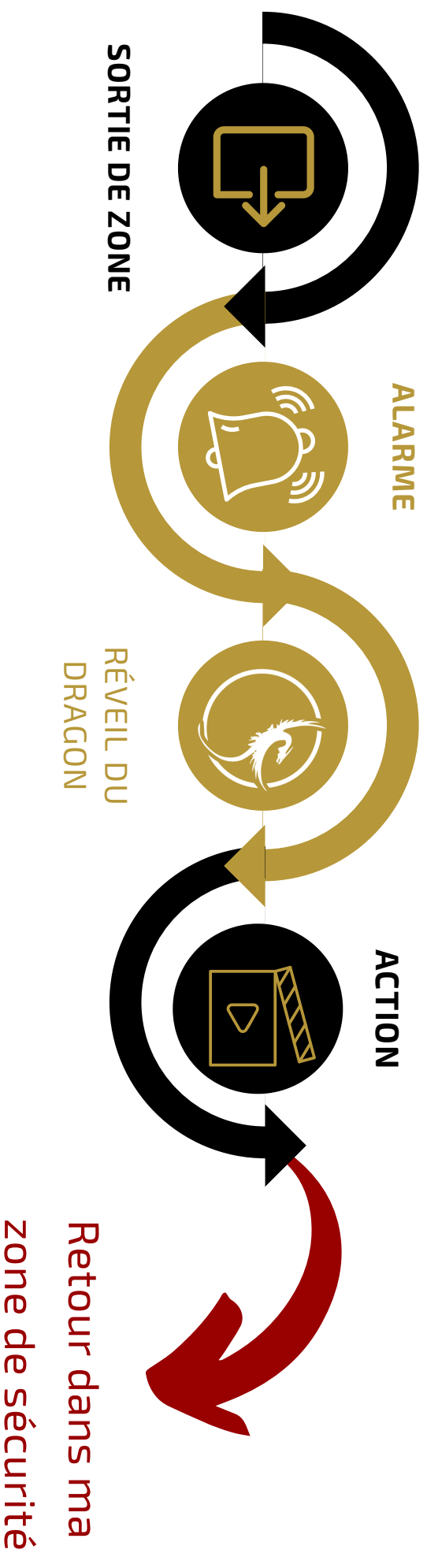
Ils vont être là toute ta vie

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?



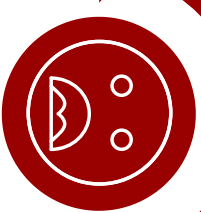
PENSÉES

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



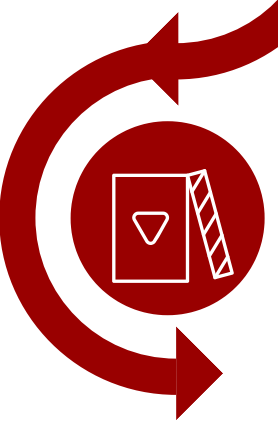
LES PEURS

De quoi j'ai peur?



ACTION

Comportements et
attitudes pour revenir
dans ta zone de
sécurité

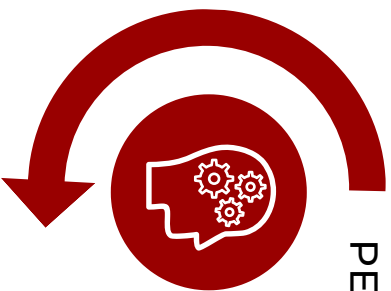




LE DRAGON SABOTEUR FUIT

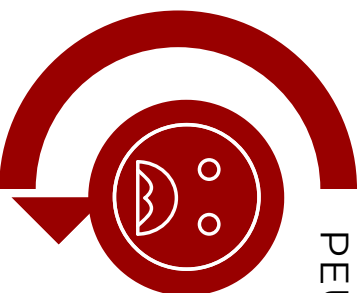
PENSÉES

Le discours interne du dragon qui fuit t'amène dans la direction opposée. Il n'a pas de tolérance à l'inconfort. Il aime la récompense immédiate. Il va te faire fuir dans la direction opposée de ton objectif en utilisant ce qui te sécurise ou calme tes peurs. Il a un discours complaisant qui te détourne de tes actions.



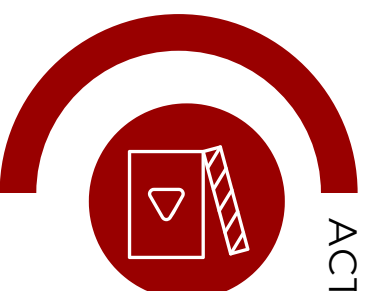
PEURS

Peur d'avoir mal. Peur de faire des erreurs. Peur d'être pris en défaut. Peur de l'échec, peur de ne pas être OK. Peur de la réussite.



ACTIONS

Tu ne vas pas jusqu'au bout, ne t'engage pas. Tu choisiras de te détourner de l'effort et aller vers la facilité. Tu veux une récompense immédiate. Donc devant la peur tu préféreras te tourner vers un soulagement temporaire.



- On le fera tantôt.
- Tu es bien comme tu es, tu n'as pas besoin de te faire vivre ça.
- Regarde comment cela te stress. Tu feras ça une autre fois.



J'OBSERVE MON DRAGON SABOTEUR

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

Inscrit 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?



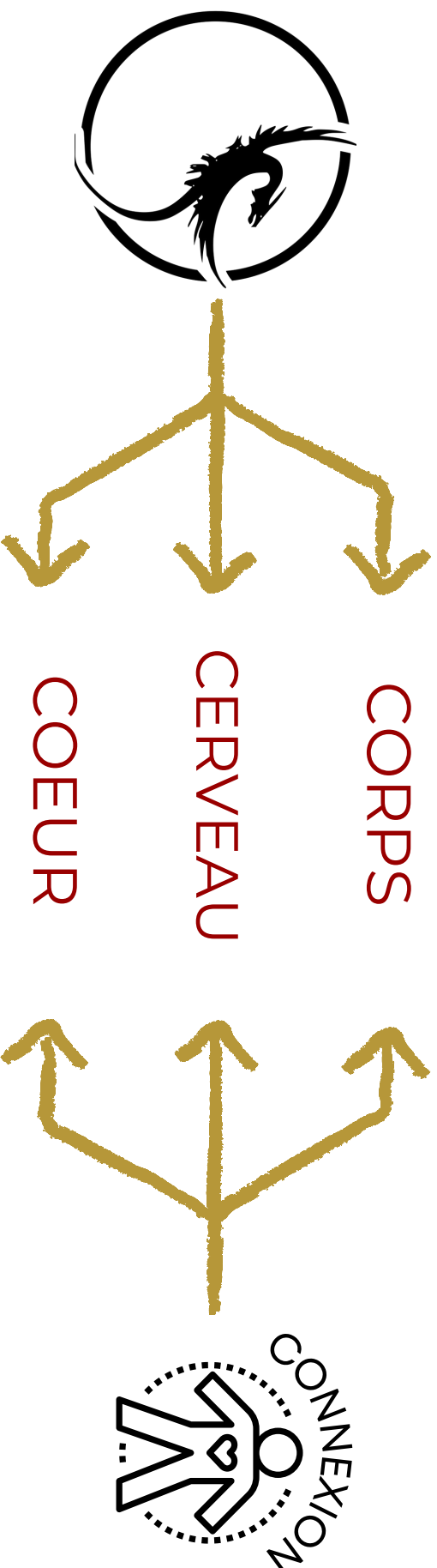


LES DRAGONS SABOTEURS

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

