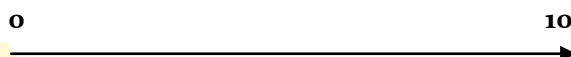


YAPLUKA #2 – Transformez une contrainte en opportunité

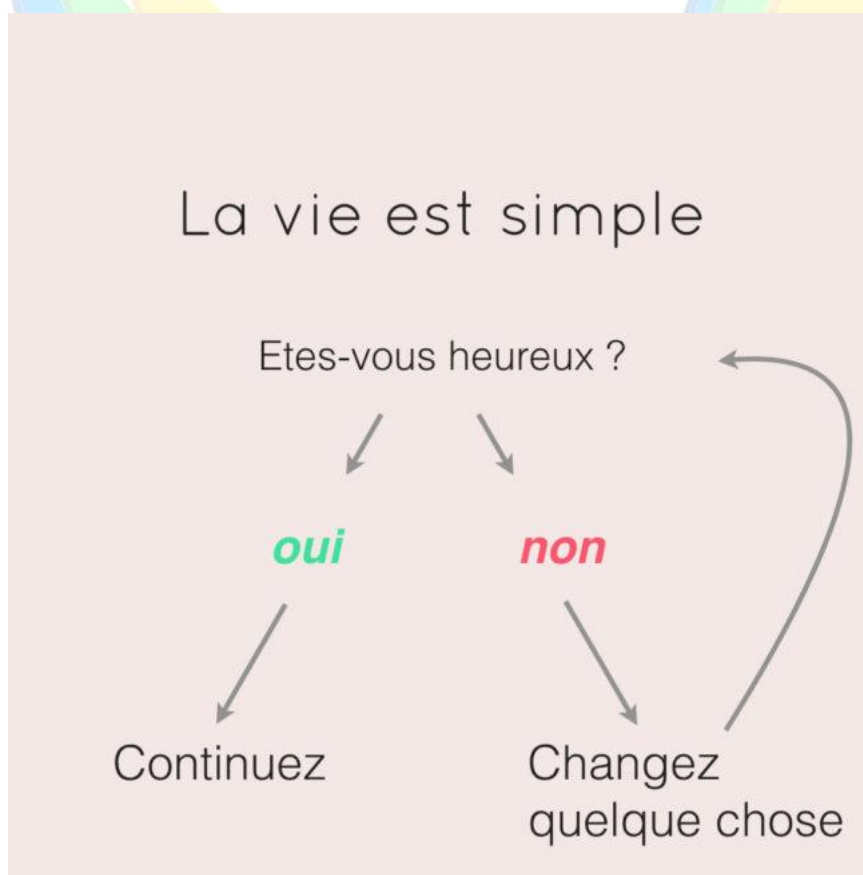
Citation inspirante :

« “Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté.” » *Winston CHURCHILL*

Avant de commencer, notez sur cette échelle quel est votre niveau actuel d'optimisme (0 étant aucun, et 10 un optimisme total)



Et si notre vie était la somme de nos choix ou de nos non-choix...



Quelles sont les difficultés qui vous rendent malheureux(se) actuellement?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

YAPLUKA #2 – Transformez une contrainte en opportunité

Notez la contrainte (difficulté) qui vous pèse le plus maintenant :

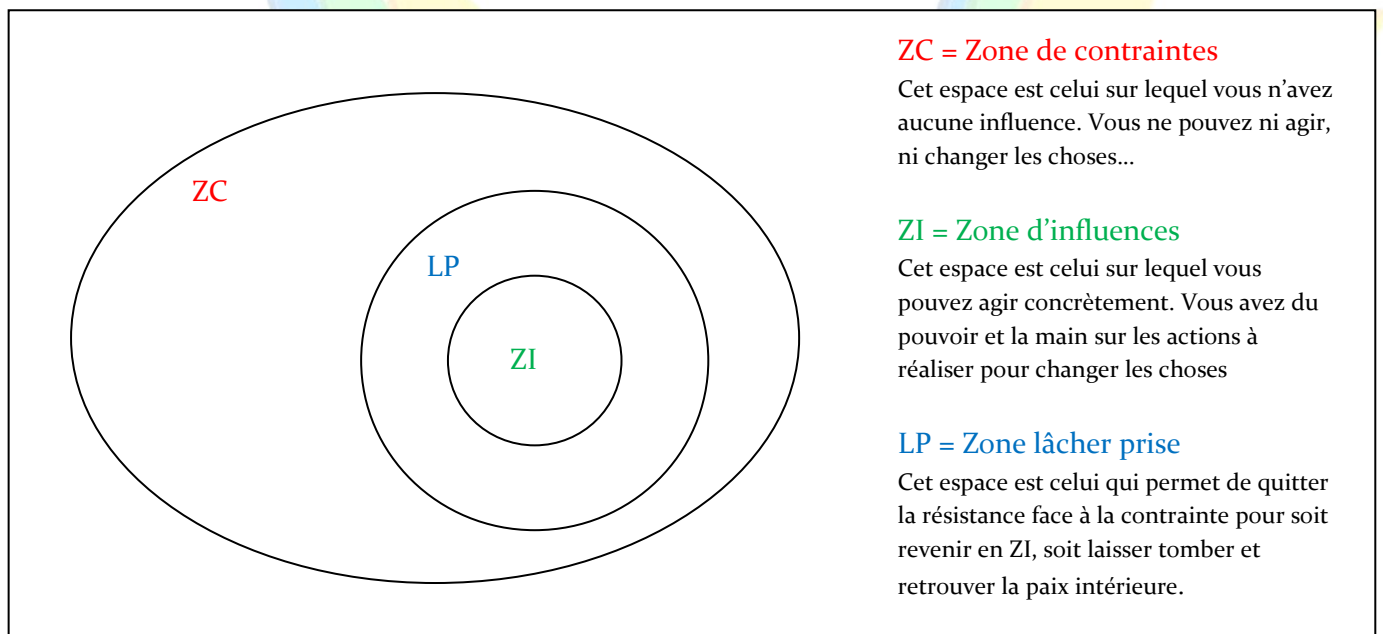
.....

.....

.....

(Pour rappel, une contrainte ou difficulté est une situation subie qui bouleverse nos plans et nous demande une réorganisation). Ce qui crée l'inconfort c'est la résistance à la situation et non la situation en elle-même.

Placez votre contrainte (difficulté) dans le schéma ci-dessous :



Dans quelle zone l'avez-vous située ?

En ZI : Vous avez donc le pouvoir de changer les choses ! Prenez le soin de noter les nouvelles actions que vous pourriez faire pour transformer cette contrainte (difficulté) en opportunité :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #2 – Transformez une contrainte en opportunité

En ZC : Vous n'avez donc aucun pouvoir sur cette contrainte (difficulté).

Pour apprendre à lâcher prise ou alors envisager cette contrainte sous un angle différent, nous vous invitons à créer à l'aide d'une petite boîte (boîte en carton, petit emballage, pot de récupération, etc..) votre dossier RAFPI = Rien à foutre pour l'instant.

Une fois cette boîte créée et baptisée RAFPI (au feutre ou étiquette) notez sur une feuille votre difficulté, problème, contrainte. Pliez la feuille et mettez là dans la boîte RAFPI. Laissez la pendant 24h, puis ce temps écoulé, reprenez la feuille et relisez ce que vous aviez noté.

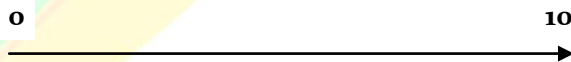
Notez maintenant 5 aspects constructifs de cette contrainte (difficulté) :

1.
2.
3.
4.
5.

Renforcez l'inconditionnellement constructif durant cette semaine. Chaque soir avant de vous endormir, revisitez votre journée et notez les 3 choses qui étaient les plus plaisantes pour vous. Vos 3 meilleurs moments, vos 3 kifs.

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7

Maintenant que vous avez terminé cet exercice, quel est votre niveau d'optimisme sur l'échelle ?



Quelles différences cela fait-il pour vous ?

.....

.....

.....

.....

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574