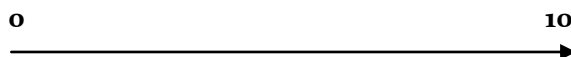


YAPLUKA #11 – Tendre vers sa zone de grandeur

Citation inspirante :

“ *Tout ce que vous avez toujours voulu, se trouve de l'autre côté de la peur.* ” George ADDAIR

Avant de commencer note sur cette échelle, là où tu en es par rapport à ta capacité à sortir de ta zone de confort (0 étant « bloqué dans ma ZC » et 10 je sors facilement de ma ZC)



Pour démarrer concrètement, il est important de clarifier la notion de Zone de Confort (ZC).

Ce terme est pour moi la manière dont on vit tout simplement. Notre zone de confort est la conséquence de toutes nos habitudes, nos pensées, nos émotions, nos comportements et nos attitudes. Qu'elles soient agréables ou désagréables, elles ont le mérite de faire partie de ce qu'on connaît, donc de nous rassurer. La ZC est comme une île entourée d'un océan de peurs, ce qui en fait un piège duquel nous n'osons pas nous évader. Je ne connais personne qui rêve de quitter son île pour affronter les requins et les monstres marins, réels ou imaginaires. Ce coaching va te permettre 2 choses :

1. Nommer, reconnaître tes peurs et les transformer
2. Te transformer par l'action en empruntant l'échelle de la confiance en soi



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 #11 – Tendre vers sa zone de grandeur

Je t'invite à faire la liste de ce que tu ne veux plus dans la vie :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Garde les 3 choses les plus importantes pour toi maintenant et inscris dans ce tableau, ce que tu veux de positif à la place : *Exemple, je ne veux plus procrastiner = Je réalise 1 action quotidienne en phase avec mon objectif*

Ce que je ne veux plus	Ce que je veux à la place

La liste de mes « oui mais »

Reprend dans le tableau ci-dessous tes 3 nouveaux objectifs (ce que tu veux à la place) et liste tout ce qui te passe à l'esprit après ces deux mots « OUI MAIS »...

Exemple, je réalise une action quotidienne en phase avec mon objectif – OUI MAIS – je ne sais pas si je vais y arriver, je n'aurais pas le temps, je ne sais pas vraiment si ça en vaut la peine, on va se moquer de moi, je suis trop vieux (jeune) pour ces trucs là....etc.

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 #11 – Tendre vers sa zone de grandeur

Ce que je veux	OUI MAIS

Reprend la liste de tes « OUI MAIS » pour ton premier objectif « ce que je veux » ci-dessous :

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Reprend chaque « OUI MAIS » à voix haute avec le modèle ci-dessous :

- Je dis à voix haute le premier OUI MAIS puce N°1 de la liste ci-dessus
- Je dis OUI MAIS
- Je dis mon objectif (Le premier « ce que je veux » de ma liste)
- Je répète le processus pour toute la liste et ce 5 fois au total

Exemple :

1. Je ne sais pas si je vais y arriver
2. Oui mais
3. Je veux réaliser une action par jour en phase avec mon objectif
4. Je n'aurais pas le temps
5. Oui mais

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 #11 – Tendre vers sa zone de grandeur

6. Je veux réaliser une action par jour en phase avec mon objectif
7. Je ne sais pas vraiment si ça en vaut la peine
8. Oui mais
9. Je veux réaliser une action par jour en phase avec mon objectif
10. Etc.....

Une fois ce processus réalisé dans sa totalité 5 fois je t'invite à découvrir ce qui se passe ci-dessous :

1. Réécris ton objectif : (par exemple « Je veux réaliser une action par jour en phase avec mon objectif »)

.....

.....

.....

.....

2. Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher maintenant de le faire ?

.....

.....

.....

.....

3. Que puis-je faire pour y remédier ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je joue à une action / habitude différentes chaque jour

Pour aller à la découverte de soi il est essentiel de tester de nouvelles choses, c'est l'évolution par l'action. Pour cela je t'invite à choisir chaque jour une nouvelle chose que tu vas expérimenter et de la noter dans ton tableau de suivi ci-dessous.

Exemple :

- Vivre des premières fois = changer votre route pour aller ou rentrer du travail
- Oser un truc insolite comme parler à un inconnu si vous êtes timide
- Modifier sa boisson du matin, l'ordre de ses routines
- Oser porter un vêtement de couleur
- Faire ses courses dans un autre magasin
- Etc...

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

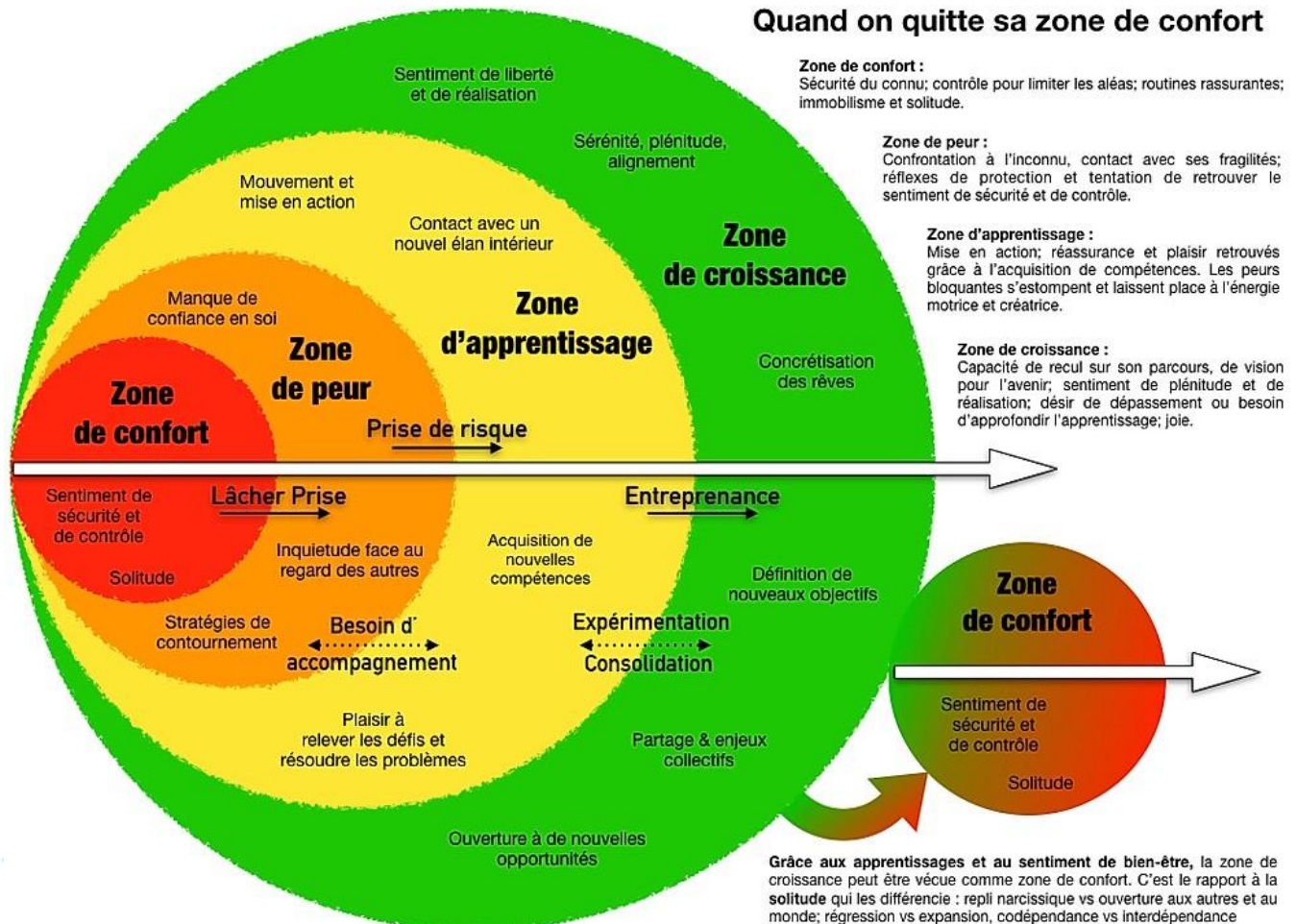
YAPLUKA #11 – Tendre vers sa zone de grandeur

Mon suivi :

Je note chaque jour où j'ai réalisé une chose différente qu'à son habitude. 8 jours = 8 cases

Jour 1	Jour 2
Jour 3	Jour 4
Jour 5	Jour 6
Jour 7	Jour 8

Quand on quitte sa zone de confort



www.Entrepreneurs.com © Jérôme Frugère - Fev. 2019 - Licence Creative Commons BY-SA

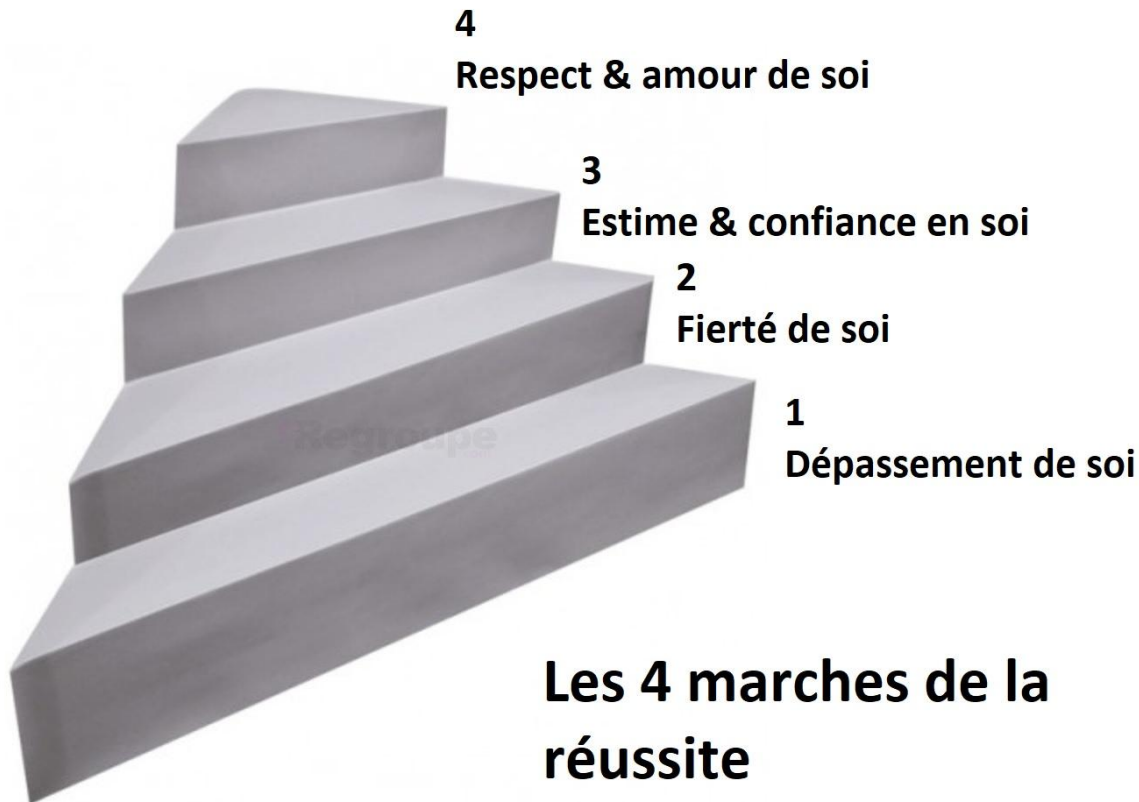
REVEL'AXIONS

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 #11 – Tendre vers sa zone de grandeur



J'empreinte l'escalier de la réussite :

Voici pour conclure les 4 marches de la réussite. Ce coaching te permet de les gravir de la manière suivante :

- Monter sur la première par le dépassement de soi. Toutes les petites actions qui te font sortir de ta zone de confort et te font te dépasser.
- De là tu ressens de fierté ! Celle d'avoir été plus loin que tes peurs. Oser est le levier le plus puissant de contentement personnel.
- Juste après avoir réalisé une action difficile et ressentir de la fierté de l'avoir fait, vient le renforcement de l'estime et de la confiance. A ce stade tu commences à entretenir de meilleures pensées envers toi-même (et les autres)
- Pour finir sur la marche de l'AMOUR de soi, tu entretiens de plus en plus d'émotions et de ressentis positifs pour toi (et les autres)

Le cercle vertueux s'enclenche. Plus tu oses, plus tu es fier, plus tu entretiens de pensées et d'émotions positives envers toi-même et le monde et plus tu oses...

Alors BRAVO et crois en toi !!!

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 #11 – Tendre vers sa zone de grandeur



Maintenant au bout de 8 jours, évalue sur l'échelle où tu en es de ta capacité à sortir de ta ZC : (0 = je n'y arrive pas et 10 j'y arrive facilement)



Quelles différences cela fait-il pour toi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles actions vas-tu continuer dans les semaines à venir ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vidéo inspirante au sujet de la sortie de zone de confort:

<https://youtu.be/wZqegnIq-Ao>

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