

## Reference au chapitre 2

## Mes fers aux chevilles

Un exercice de 5 minutes pour mettre des mots sur ce qui te freine vraiment.

### Consigne

Ecris cette phrase et termine-la sans trop réfléchir :

"Mes fers aux chevilles, en ce moment, c'est..."

Le but n'est pas d'être parfait, mais d'être vrai.

### Mes fers aux chevilles, en ce moment, c'est...

### Puis demande-toi : qu'est-ce que c'est, au fond ?

Est-ce un fait, une habitude, une peur, ou un choix que je ne veux pas voir ?

- ☐ Un fait
- ☐ Une habitude
- ☐ Une peur
- ☐ Un choix que je ne veux pas voir

Pourquoi ?

### Ce que je vois plus clairement maintenant

Reference au chapitre 4

## Quand tu te dis : "ce serait trop"

Une question utile pour identifier un desir que tu minimises peut-etre trop vite.

### Question utile

Qu'est-ce que tu n'oses pas desirer "parce que ce serait trop" ?  
Et si ce "trop" etait juste ton prochain niveau normal ?

1

### Ce que je n'ose pas desirer

Ecris-le simplement, sans te censurer.

2

### Pourquoi cela me semble "trop"

Peur, culpabilite, image de soi, regard des autres, manque de permission...

3

### Si c'etait mon prochain niveau normal

Quel serait mon premier pas concret, modeste et realiste ?

### Ma permission du jour

Si j'arretais de traiter ce desir comme 'trop', qu'est-ce que je m'autoriserais a tenter ?

Reference au chapitre 6

## Transformer une grille en chemin

Partir d'une contrainte réelle pour voir ce qu'elle peut clarifier, développer ou rendre possible.

### Exercice concret

Choisis UNE "grille" actuelle : une contrainte réelle.

Le but n'est pas de nier la limite, mais de chercher ce qu'elle peut t'obliger à construire.

### Ma grille actuelle

Une contrainte précise et actuelle : temps, argent, responsabilités, règle, distance, ressources disponibles...

#### 1 Clarifier

Qu'est-ce que cette contrainte m'oblige à clarifier ?

#### 2 Développer

Quelle compétence puis-je développer grâce à elle ?

#### 3 Ouvrir

Quelle opportunité existe à l'intérieur de cette limite ?

### Mon chemin

En une phrase : comment puis-je avancer avec cette contrainte, plutôt que d'attendre qu'elle disparaisse ?

Reference au chapitre 8

## Le "signe en 3 gestes"

Un protocole simple a repeter pendant 30 jours pour remettre du mouvement dans ta vie.

### Pendant 30 jours

Chaque jour, accomplis trois gestes tres simples : un pour t'aligner, un pour avancer, un pour te respecter. Le but n'est pas l'exploit : c'est la repetition.

#### 1 Un geste d'alignement

10 minutes

Ecrire, mediter, respirer, prier, marcher.

Mon geste concret :

#### 2 Un geste de progression

25 minutes

Apprendre, creer, s'entrainer, prospecter, produire.

Mon geste concret :

#### 3 Un geste de dignite

5 minutes

Ranger, se preparer, se respecter, mieux manger, dormir, donner.

Mon geste concret :

### Ce n'est pas spectaculaire. C'est infime.

Mais c'est precisement ce qui rend le changement possible :

**des gestes assez petits pour etre repetes, assez reguliers pour finir par compter.**

Reference au chapitre 8

Mon suivi sur 30 jours

Coche simplement ce qui a ete fait. Une journee imparfaite n'annule pas les precedentes.

Alignement  
10 min

Progression  
25 min

Dignite  
5 min

| Jour | Alignement               | Progression              | Dignite                  | Note / mot-cle |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------|
| 1    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 2    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 3    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 4    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 5    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 6    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 7    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 8    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 9    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 10   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 11   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 12   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 13   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 14   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 15   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 16   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 17   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 18   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 19   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 20   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 21   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 22   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 23   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 24   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 25   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 26   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 27   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 28   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 29   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |
| 30   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                |

Reference au chapitre 8

## Bilan apres 30 jours

Prends quelques minutes pour observer ce qui a change, meme si cela te parait encore discret.

### Questions utiles

Qu'est-ce qui a ete le plus facile a tenir ?

Qu'est-ce qui m'a le plus aide ? Qu'est-ce que je veux continuer apres ces 30 jours ?

### Ce que je remarque

### Ce que j'ai appris sur moi

### Ce que je veux garder pour la suite