
EMBRASSEZ VOTRE DESTINÉE

● En direct

CAHIER D'EXERCICE

Vous pouvez commencer à répondre aux questions avant l'émission.
Vous serez également invités à répondre pendant les pauses.

Les explications supplémentaires concernant certains exercices
seront fournies au cours de l'émission.

Vous retrouverez les liens vers l'émission à cet endroit :

<https://psynap.se/destin>



EMBRASSEZ VOTRE DESTINÉE
● En direct

Éliminez vos peurs
Boostez vos ressources
Créez votre vie de rêve
Et passez à l'action !

Rendez-vous
Dimanche 3 mai à partir de **10h**
sur notre page **Facebook**
et notre chaîne **Youtube**

<https://psynap.se/destin>

1 Éliminez vos peurs - Boostez vos ressources
Créez votre vie de rêve - **Et passez à l'action !**

<https://psynap.se/destin>

EMBRASSEZ VOTRE DESTINÉE

● En direct

LA FORCE MOTRICE

ÉTAPE 1

Mettez-vous dans un état
ressourçant intense

Physiologie / Focus

ÉTAPE 2

**Trouvez votre
Passion !**

Les valeurs qui vous
aident à avancer

- qu'est-ce que vous aimez
- qu'est-ce que vous détestez
- qu'est-ce qui vous passionnent
- qu'est-ce que vous voulez
- qu'est-ce qui vous motive

ÉTAPE 5

**Soyez SMART,
Soyez honnête
avec vous-même**

- Remodelez-la, renforcez-la, consolidez-la
- Mesurer les progrès et Faites le point plus souvent,
- Assurez-vous de recevoir la récompense émotionnelle désirée,
- Renforcer ce qui fonctionne

Les forces

Accélérateurs / Freins

1. Émotions
2. Concentration
3. Modèle
4. Synergie
5. Environnement

ÉTAPE 4

**Passer à l'action immédiatement
avec intelligence et cohérence.**

Agissez massivement
Prenez un modèle éprouvé
où créer un Faites un plan
Mettez en place un pas,
une action
L'urgence fait la force !

ÉTAPE 3

**Décidez-vous, engagez-vous et
prenez des résolutions**

Libérez votre puissance !

EMBRASSEZ VOTRE DESTINÉE

● En direct

EXERCICE N°1 :

Écrivez ci-dessous vos croyances limitantes

3 Éliminez vos peurs - Boostez vos ressources
Créez votre vie de rêve - **Et passez à l'action !**

<https://psynap.se/destin>

EXERCICE N°2 :

Écrivez les croyances que vous voudriez avoir à la place
de vos croyances limitantes

EMBRASSEZ VOTRE DESTINÉE

● En direct

DECOUVREZ VOTRE PASSION !

A remplir sur la page suivante

Pensez à quand vous étiez jeune.

Qu'aimiez-vous faire avant d'avoir 12 ans ou quand vous étiez à l'école primaire?

Faites la liste de toutes les choses que vous avez aimé faire.

Énumérez uniquement les choses que vous avez appréciées.

Essayez de trouver autant de choses que possible.

Cela devrait être fait rapidement afin que vous n'ayez pas le temps de douter ou de trop réfléchir à vos réponses.

Pour vous aider dans cet exercice, voici mes réponses à ce que j'ai aimé et ressenti :

- Faire du vélo - *m'a fait me sentir libre, aventureux, excité, nouvelles expériences, heureux, indépendant.*
- Jouer avec la maison de poupée - *m'a fait sentir excité, de nouvelles compétences, heureux, content, indépendant.*
- Ballet / danse - *m'a fait me sentir libre, vivant, aventureux, nouvelles expériences, défié, individuel, excité.*
- Raconter des histoires - *m'a fait sentir vivant, de nouvelles expériences, excité, aimé, heureux.*
- Écrire dans un journal - *je me suis sentie satisfaite, aimée, aventureuse, compétente, agréable, spéciale, indépendante.*
- Jouer - *m'a fait sentir heureux, aimé, vivant, compétent, libre, spécial, nouvelles expériences, aventureux.*
- Mise en place de performances - *m'a fait me sentir aimante, attentionnée, excitée, libre, de nouvelles expériences, aventureuse.*
- Jardiner avec mon père - *m'a fait sentir aimé, intelligent, attentionné, spécial, content, sûr, heureux.*
- Aider mon père à réparer les choses - *m'a fait sentir aimé, intelligent, nouvelles expériences, attentionné, spécial, contenu, sûr, heureux, aimant, aventureux.*
- Dessiner et colorier - *m'a fait me sentir libre, content, intelligent, sûr, aventureux, heureux, indépendant.*
- Lecture - *m'a fait me sentir heureuse, aventureuse, intelligente, libre, excitée, sûre, de nouvelles expériences, indépendante, compétente.*
- Mettre les vêtements que ma mère a faits pour moi - *m'a fait sentir aimée, attentionnée, de nouvelles expériences, contente, heureuse, joyeuse, spéciale, sûre.*
- Patinage sur glace - *m'a fait me sentir indépendant, aventureux, joie, gratuit, nouvelles expériences, excité, heureux, contenu, spécial, compétent.*

Ignorez maintenant ce qui vous donne de la joie et ne regardez que ce que vous avez ressenti. Le mien ressemble à ceci :

Heureux - 11 fois

Nouvelles expériences - 10 fois

Aventurier - 9 fois

Contenu - 7 fois

Gratuit - 7 fois

Excité - 6 fois

Indépendant - 6 fois

Compétent - 5 fois

Sûr - 5 fois

Aimé - 5 fois

Spécial - 5 fois

Bienveillant - 4 fois

Aimant - 2 fois

contesté - 1 fois

EMBRASSEZ VOTRE DESTINÉE

● En direct

DECOUVREZ VOTRE PASSION !

1. Qu'est-ce que vous aimez ?

2. Qu'est-ce que vous détestez ?

3. Qu'est-ce qui vous passionne ?

4. Que désirez-vous vraiment ?

REDIGEZ VOTRE PROPRE SLOGAN

A remplir sur la page suivante

1. Liste de 10 réussites.

Faites une liste de dix réussites de votre vie et numérotez-les.

Prenez-les dans tous les domaines de votre vie, à tous les âges, dans votre vie professionnelle et personnelle. Choisissez de grandes réussites, mais aussi deux ou trois petites.

Un événement est une réussite lorsque vous le considérez comme tel.

L'opinion des autres n'a aucun intérêt. (« J'ai obtenu de mon odieuse voisine qu'elle vienne nourrir mon chat pendant mes vacances » est un exemple de réussite, tout autant que « Je suis sorti major de promo »).

2. Liste des qualités déployées.

En face de chaque réussite, faites la liste des qualités que vous avez déployées. Diplomatie, chaleur humaine, spontanéité, courage, franchise, force, intuition, persévérance, etc. Classez ces qualités par catégories.

3. Votre slogan personnel.

Enfin, écrivez votre slogan commençant par la phrase : « **Je suis quelqu'un qui...** »

Exemples : « Je suis quelqu'un qui rend simple ce qui est compliqué », « Je suis quelqu'un qui va au bout des projets », « Je suis quelqu'un qui fait grandir les autres... »

EMBRASSEZ VOTRE DESTINÉE

● En direct

REDIGEZ VOTRE PROPRE SLOGAN

N°	Réussite	Qualités déployées
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Je suis quelqu'un qui :

EMBRASSEZ VOTRE DESTINÉE

● En direct

FAITES VOTRE AUDIT SOCIAL

«Si vous deviez compter sur moi pour quelque chose d'important, qu'est-ce que ce serait ?»

Posez cette question à cinq personnes de votre entourage familial, amical ou professionnel.

Nos proches sont un bon miroir pour nous. Ils nous offrent des informations dégagées de nos propres filtres (autodévalorisants ou survalorisants).

Essayez de multiplier les exemples, vous enrichirez ainsi votre prise de conscience sur vous-même.

Réponse 1 :

Réponse 2 :

Réponse 3 :

Réponse 4 :

Réponse 5 :

