



**"Je reprends ma vie
en main"**

5 ETAPES

**Pour vous mettre en action
vers votre objectif
en toute confiance**



Vous vivez un cap difficile ?

Vous traversez une transition de vie importante ?

Vous êtes dans le doute, le flou ou la frustration ?

***Vous voulez vivre une vie en accord avec
vous-même et retrouver confiance en soi et
sérénité?***

Je vous partage dans cet ebook
une méthode en 5 étapes
afin d'acquérir les bases nécessaires pour
créer une vie qui vous ressemble



Retrouvez toutes nos solutions pour vous libérer de vos blocages, vous mettre en action et retrouver du mieux-être

www.tipicita-kinesio.com



***« Ta vision deviendra claire
que lorsque tu regarderas
dans ton cœur ».***

Carl Gustav Jung



FAIRE LE POINT



Etape importante pour bien focaliser votre esprit sur ce que vous voulez et surtout sur ce qui est juste pour vous.

Au cours de l'exercice qui va suivre, prenez le temps d'observer et d'écouter ce qui se passe en vous. Comment sont vos pensées, vos émotions, quelles sensations ou tensions physiques ressentez-vous ? etc...

Surtout soyez sincère, bienveillant et dans le non jugement, vis-à-vis de vous-même.



Pour vous aider : N'hésitez pas à consulter la page de mon blog qui offre des outils et conseils pour vous introspecter.

Bilan sur le passé

Répertoriez et écrivez toutes vos victoires ou réussites, pour vous souvenir du chemin que vous avez parcouru. Même des victoires vécues comme « petites victoires » restent des victoires.

Bilan sur l'état présent

Faites un point sur vos différents domaines de vie (personnel, professionnel, familial, couple et social). Où en êtes-vous dans chacun de ces domaines ? Une fois fait, observez et ressentez ce que vous avez noté.

Projection sur votre futur idéal

Vous êtes seul(e) avec vous-même, alors profitez-en pour imaginer votre futur idéal comme si vous aviez une baguette magique et que tout était possible !



Pour vous aider : Vous trouverez à la page suivante des exemples de questions à vous poser.

QUESTIONS A LA VOLEE

BILAN SUR LE PASSE

- Quels sont les objectifs que j'ai déjà atteint ?
- Quelles sont mes réussites ?
- De quoi suis-je fier(e) ?

BILAN SUR L'ETAT PRESENT

- Qu'est ce qui me convient et ne me convient plus dans ma vie ?
- De quoi ai-je besoin ?
- Suis-je en accord avec mes valeurs ?
- Qu'est -ce que j'aimerais voir s'améliorer dans ma vie ?

PROJECTION SUR VOTRE FUTUR IDEAL

- A quoi ressemble ma vie idéale ?
- Comment je souhaiterais me sentir ?
- Qui ai-je envie de devenir ?



***"Un objectif sans plan
s'appelle un vœu"***

Antoine de Saint-Exupéry

SE FIXER UN PREMIER OBJECTIF



Votre objectif détermine le cap vers lequel vous allez vous mobiliser et vous mettre en mouvement pour vivre un changement positif.

Le processus de définition d'un objectif vous permet de déterminer ce sur quoi vous devez vous concentrer pour y arriver.

Grâce aux réponses de votre bilan vous allez maintenant :

- Traduire vos intentions en objectifs.
- Définir votre objectif principal.

Comment exprimer un objectif ?

- Utilisez la première personne du singulier.

Dites "JE" pour vous impliquer, car il s'agit de votre objectif et non celui de l'un de vos proches.

- Formulez votre objectif positivement.

Evitez les négations et les mots tels que arrêter, râler, perdre, échouer, ne pas etc ... Le cerveau ne retient pas les négations. Il est donc important de se focaliser sur ce que vous voulez, plutôt que sur ce que vous ne voulez pas.

- Formulez votre objectif au présent.

Formulez votre objectif comme si vous l'aviez déjà atteint. Lorsque vous exprimez vos objectifs en termes de résultat, vous êtes déjà dans le futur et donc dans la solution recherchée.



Les objectifs personnels que vous vous fixez doivent correspondre à vos besoins essentiels et être issus de vos désirs les plus profonds.

6 étapes pour définir un objectif

1 - Personnel : Votre objectif est-il vraiment personnel ? Est-il important pour vous ?

2 - Simple et précis : Votre objectif est-il clair, spécifique et précis ?

3 - Réaliste : Votre objectif est-il réalisable ? Avez-vous ce qu'il vous faut pour accomplir votre objectif (compétences, ressources, temps, etc...) ?

4 - Ambitieux : Vos moyens sont-ils à la hauteur de vos ambitions ? Si ce n'est pas le cas, quels sont les sous-objectifs que vous devez mettre en place en premier lieu ?

5 - Ecologique : Vérifiez que votre objectif n'apporte pas des problématiques à d'autres personnes. Êtes-vous en phase avec vous-même et votre entourage ?

6 - Daté : Un objectif est toujours fixé dans un délai de réalisation défini, pour savoir quand il est atteint. Quand voulez-vous atteindre votre objectif ?



EXEMPLES D'OBJECTIFS

Objectifs non validés :

- *Je reprends mes cours d'espagnol : Il n'y a pas de date de réalisation, de notion de temps etc...*
- *Je retrouve de la sérénité en moi. Trop flou.*
- *Je me fais respecter par mes élèves. Comment mesure t'on le respect ?*

Objectifs validés :

- *Je cours le prochain Marathon de Paris en moins de 4h15*
L'objectif est précis (courir le marathon de Paris), temporel et mesurable (en moins de 4h15), atteignable (moins de 4h15 est un temps ambitieux, mais réalisable pour un sportif bien entraîné), réaliste (la personne a établi qu'elle s'entraînerait en préparation du marathon) et temporellement défini (prochain marathon de Paris en 2022).
- *Dans 6 mois, je pèse 5 kilogrammes de moins en suivant un programme de sport et en mangeant 5 fruits et légumes par jours.*
- *A partir de lundi prochain je passe 4 heures de moins par semaine sur les réseaux sociaux.*



***"L'état de votre vie n'est
que le reflet de votre état
d'esprit"***

Dr Wayne W.Dyer



UN NOUVEL ETAT D'ESPRIT POUR UN CHANGEMENT POSITIF



La première étape à suivre lorsque vous vous fixez un objectif est d'être en accord avec vos pensées et d'avoir un état d'esprit ouvert au changement.

Ce que vous êtes aujourd'hui est le résultat de vos pensées d'hier et vous construisez votre futur par vos pensées et vos actions d'aujourd'hui.

Plus vous aurez des pensées qui vous inspirent, plus vous serez connecté à une vie qui vous inspire.



5 clés
pour avoir un état d'esprit en
accord avec vous-même

1 - La visualisation

- Entraînez-vous à vous projeter dans votre objectif de vie, comme si vous y étiez. Cela va vous aider à le rendre vivant.
 - Observez comment vous vous sentez dans votre corps et ce que cela vous inspire. N'hésitez pas à modifier votre objectif ou à l'ajuster, afin qu'il résonne en vous.
 - Incluez autant de détails que possible et décrivez-en tous les aspects. Ayez une vision aussi claire que possible, car plus l'image sera précise dans votre esprit et plus il sera simple de la rendre réelle.
- 

2 - Les affirmations positives

Les affirmations positives sont utilisées pour reprogrammer le subconscient en orientant vos pensées vers vos objectifs à atteindre. Ces phrases, qui doivent être personnelles, inspirantes et énergisantes, vont vous permettre de développer votre confiance en vous-même, vos potentiels et également d'apprendre à mieux gérer vos émotions.

- Formulez les affirmations comme si elles étaient une réalité présente. Vous pouvez même les écrire pour y ajouter plus d'intensité.
- Répétez-les à haute voix, plusieurs fois par jour, afin d'assimiler ces phrases comme des vérités absolues.

3 - La confiance en soi dans l'instant présent

- Pensez à votre respiration pour bien oxygéner votre corps et diminuer votre stress. Prenez quelques instants pour faire de la cohérence cardiaque. Si cela peut vous aider, il y a de nombreux exercices proposés sur You Tube.
- Observez votre posture : Redressez-vous, positionnez vos épaules légèrement en arrière et ayez le regard porté sur l'horizon, droit devant vous.
- Gardez le focus sur ce que vous voulez pour vous, et non pour les autres ou en fonctions des autres. Tout changement commence par soi-même !
- Gardez foi en la vie. Quoiqu'il se passe, cela va le faire. Notre vie est un apprentissage où toute situation difficile est là pour vous faire grandir.

4 - La motivation

Si vous ressentez une baisse de votre moral, n'hésitez pas à créer une playlist avec des musiques qui vous donnent de la joie et de l'énergie. Si vous avez besoin de calme, écoutez une autre playlist avec des musiques qui vous inspirent la sérénité, par exemple.

5 - La gratitude

Exercez-vous à la gratitude en ayant des pensées de remerciement tous les jours. Le matin demandez-vous ce que vous attendez de votre journée et le soir soyez dans la gratitude sur 3 choses positives vécues dans la journée.



Pour vous aider : Je vous invite à lire l'article sur la gratitude dans mon blog.



**« Je ne perds jamais,
soit je gagne,
soit j'apprends »**

Nelson Mandela



MISE EN PLACE D'UNE STRATEGIE ET D'UN PLAN D'ACTION



Pour être sûr d'atteindre votre objectif et de ne pas brûler les étapes, vous devez :

- Déterminer la stratégie que vous devrez suivre pour ensuite mettre en place votre plan d'action.
- Décomposer vos objectifs en tâches concrètes en fonction de votre stratégie. Cela vous permettra d'en faciliter leur réalisation et de surveiller votre progression, étape après étape.

4 étapes pour mettre en place une stratégie

1 - Explorez toutes les options possibles d'actions.

- Listez ce qui semble simple et possible pour vous.
- Déterminez les points de blocage à l'atteinte de votre objectif
- Identifiez des points qui pourraient vous empêcher de prendre en compte certaines options.
- Utilisez vos points de blocage pour explorer de nouvelles options.
- Mettez en place des plans d'actions pour les contourner ou les éliminer.



2 - Déterminez la meilleure façon d'atteindre votre objectif.

- En y passant le moins de temps possible.
- En dépensant le moins d'argent possible.
- En y intégrant le moins de contrainte possible.
- En sécurisant le résultat au maximum.
- En modifiant vos habitudes le moins possible.
- En innovant au maximum.

3 - Déterminez vos ressources.

- Déterminez vos ressources internes et externes sur lesquelles vous pourrez vous appuyer.
- Déterminez des plans d'actions pour les nourrir si nécessaire.

4 - Recherchez toutes les options possibles.

- Choisir l'option ou les options qui pourront vous servir à la réalisation de l'objectif.
- Hiérarchiser vos options.



Pour apprendre à identifier les ressources internes telles que les valeurs, n'hésitez pas à lire l'article sur les valeurs

QUESTIONS A LA VOLEE

- Avez-vous des peurs ou des craintes concernant les actions à suivre ?
- Pouvez-vous utiliser un obstacle pour réaliser votre objectif ?
- Quelle stratégie pouvez-vous mettre en place pour contourner les obstacles ou pour vous en servir comme leviers ?
- Quelles sont les ressources internes et externes dont vous disposez déjà ?
- Si toutes les options ne se réalisent pas comme vous le souhaitez, comment pensez-vous, quand même, réaliser votre objectif ?
- Quels sont les avantages et inconvénients de chaque option ?
- Que pensez-vous qu'il vous manque pour atteindre cet objectif ?

4 étapes pour établir un plan d'action

1 - Hiérarchisez les options retenues

Hiérarchisez vos options par ordre d'importance en phase avec la stratégie.

2 - Transformez chaque option en plan d'action (une option peut générer plusieurs plans d'action).

Chaque plan d'action doit être :

- matérialisé.
- Limité dans le temps (une date de début et de fin).
- Réalisable. On doit pouvoir en ressortir un résultat attendu.
- Engageant.
- Positif.

3 - Déterminez un système de soutien et de reporting pour la durée de l'action.

4 - Rédigez votre plan d'action et validez-le.



QUESTIONS A LA VOLEE

- Concrètement, quand mettrez-vous ces actions en place, à quelle fréquence, quels jours, sur quels créneaux horaires ?
- Quelle action vous permettrait de remporter le premier succès vers l'atteinte de l'objectif ?
- Quelles sont les personnes dont vous aurez besoin pour mettre en place chaque action?
- Quel timing imaginez-vous pour votre plan d'action ?
- Pouvez-vous fixer des étapes intermédiaires pour atteindre votre objectif?



**« La meilleure manière
de se lancer, c'est
d'arrêter de parler et
commencer à agir »**

Walt Disney



FAIRE UN PREMIER BILAN



Évaluez l'avancée de votre plan d'action.

- Êtes-vous heureux et motivé dans ce que vous avez mis en place?
- L'action terminée est-elle en congruence avec l'objectif principal ou intermédiaire ?

Adaptez-vous en fonction de ce qui vous convient.

- Dois-je réajuster mon objectif ?
- Ais-je besoin d'un système de soutien?

Acceptez le changement.

Il est normal de rencontrer des difficultés ou bien des remises en question au cours de votre évolution. Si l'objectif n'a pas été atteint demandez-vous :

- Pour quelle raison vous n'y êtes pas arrivé ?
- Est-ce un problème de temps, de motivation, d'ambition, de ressource etc...





A NE PAS FAIRE

- Se lancer dans vos objectifs avec une attitude défaitiste.
 - Se laisser dépasser par les aspects négatifs.
 - Tergiverser sur le plan d'action et ne pas commencer.
 - Oublier la raison première pour laquelle vous vous êtes fixé votre objectif.
 - Se fixer des objectifs trop ambitieux, irréaliste ou irréalisable.
 - Se fixer des objectifs trop vagues.
 - Ne pas respecter son rythme d'évolution.
- 



A FAIRE AU QUOTIDIEN

- **Visualisez chaque jour votre objectif à réaliser**

Au réveil et au coucher, pensez à l'objectif du jour et visualisez-vous en train d'accomplir cette tâche. Ce simple exercice est un formidable motivateur et cela vous aidera à faire ce que vous voulez réaliser.

- **Fixez-vous un objectif pour la journée**

L'atteinte vos objectifs, même les plus petits, procure une grande satisfaction et renforce votre confiance en vous-même. N'oubliez pas que ceux qui réalisent leurs rêves se fixent des objectifs précis quotidiennement.

- **Savourez la victoire !**

Observez vos progrès accomplis et gardez à l'esprit que l'échec d'un de vos objectifs n'a pas d'importance, à condition d'en tirer la leçon qui s'impose...



Pourquoi se faire accompagner ?

- Pour apprendre à **mieux vous connaître**.
- Pour **gérer votre stress** et **vos émotions**.
- Pour vous **libérer** de **vos blocages** sur le plan physique, mental, émotionnel et énergétique.
- Pour **vous révéler** et **vous accepter** tel(le) que vous êtes.
- Pour **vous reconnecter** à votre identité profonde.

*Découvrez mes accompagnements personnalisés
pour trouver des solutions en vous et passer à
l'action,*

TARIFS ACCOMPAGNEMENTS



Retrouvez toutes nos solutions pour vous libérer de vos blocages, vous mettre en action et retrouver du mieux-être

www.tipicita-kinesio.com

Vous avez une question ?



Profitez d'un apppel clarté gratuit de 30 minutes pour prendre le temps de discuter ensemble sur votre situation actuelle.

Découvrez et trouvez l'accompagnement qui s'adaptera le mieux à votre rythme, votre budget, ainsi qu'à votre objectif de vie.



**Je réserve mon appel
clarté**

www.tipicita-kinesio.com

Qui suis-je?



Emmanuelle Launay

*Révélatrice d'indentité profonde
et de nouvelles perspectives
d'évolution de vie.*

Kinésiologue certifiée et coach de vie certifiée RNCP.

J'accompagne les hommes et les femmes qui vivent une transition de vie difficile à se libérer de leurs blocages dans toutes leurs dimensions et à mieux gérer leur stress et leurs émotions, afin de retrouver confiance en soi, sérénité, joie de vivre et mieux-être.

Mon accompagnement vous permet de :

- **Révéler** votre identité profonde.
- **Apprendre** à mieux vous connaître.
- **Libérer** vos blocages cristallisés en vous.
- **Accepter** qui vous êtes.
- **Retrouver** votre confiance en vous et votre liberté de choix.
- **Mettre en lumière** de nouveaux axes d'évolution
- **Vous mettre en mouvement** vers un changement positif.

Prêt(e) à aller plus loin?

Vous souhaitez entrer dans une démarche profonde d'évolution personnelle pour vous libérer de vos résistances dans toutes vos dimensions et atteindre plus efficacement vos projets de vie ?

Vous envisagez de suivre un accompagnement personnalisé ?

Discutons-en ensemble

Réservez votre appel clarté gratuit et sans engagement

**Je réserve mon appel
clarté**