

Module 4 | Vidéo 1

Date : \_\_\_\_\_

## *Nos comportements réflexes et leurs cadeaux*

*Situation 1 :*

---

---

---

---

*Comportements ou habitudes qui me nuisent (dont je ne veux plus) :*

---

---

*Première fois que j'ai ressenti la même émotion que dans cette situation :*

---

---

---

---

*Cadeau (en quoi ça été utile dans ma vie de développer ce comportement, quel est l'apprentissage...) :*

---

---

---

---

*Situation 2 :*

---

---

---

---

*Comportements ou habitudes qui me nuisent (dont je ne veux plus) :*

---

---

*Première fois que j'ai ressenti la même émotion que dans cette situation :*

---

---

---

---

*Cadeau (en quoi ça été utile dans ma vie de développer ce comportement, quel est l'apprentissage...) :*

---

---

---

---

*Situation 3 :*

---

---

---

---

*Comportements ou habitudes qui me nuisent (dont je ne veux plus) :*

---

---

*Première fois que j'ai ressenti la même émotion que dans cette situation :*

---

---

---

*Cadeau (en quoi ça été utile dans ma vie de développer ce comportement, quel est l'apprentissage...) :*

---

---

---

---



## *Nos croyances qui limitent notre potentiel...*

*Transformer vos croyances grâce aux 4 éléments clés de T. Harv Ecker*

*Croyance que vous avez achetée suite à quelque chose que vous avez VU :*

---

---

---

*1) la prise de conscience : Écrivez noir sur blanc tout ce que vous avez vu au sujet de votre problématique quand vous étiez jeune.*

---

---

---

---

---

---

*2) La compréhension : Écrivez noir sur blanc l'incidence selon vous que ces exemples ont eue sur votre vie.*

---

---

---

---

---

---

3) *La dissociation : Pouvez-vous voir que ces pensées ne représentent que ce que vous avez appris et ne font pas partie de la personne que vous êtes? Pouvez-vous voir que vous avez maintenant même le choix d'être différent?*

---

---

---

---

---

---

4) *Le reconditionnement : Créer une nouvelle croyance aidante!! En quoi croyez-vous maintenant que vous avez conscience de tout ça?*

---

---

---

---

---

---

*Croyance que vous avez achetée suite à quelque chose que vous avez ENTENDU :*

---

---

---

1) *la prise de conscience : Écrivez noir sur blanc tout ce que vous avez entendu au sujet de votre problématique quand vous étiez jeune.*

---

---

---

---

---

---

3) *La dissociation : Pouvez-vous voir que ces pensées ne représentent que ce que vous avez appris et vie.*

---

---

---

---

---

---

3) *La dissociation : Pouvez-vous voir que ces pensées ne représentent que ce que vous avez appris et ne font pas partie de la personne que vous êtes? Pouvez-vous voir que vous avez maintenant même le choix d'être différent?*

---

---

---

---

---

---

4) *Le reconditionnement : Créer une nouvelle croyance aidante!! En quoi croyez-vous maintenant que vous avez conscience de tout ça?*

---

---

---

---

---

---

*Croyance que vous avez achetée suite à quelque chose que vous avez VÉCU :*

---

---

---

*1) la prise de conscience : Écrivez noir sur blanc tout ce que vous avez vécu au sujet de votre problématique quand vous étiez jeune.*

---

---

---

---

---

---

*2) La compréhension : Écrivez noir sur blanc l'incidence selon vous que ces événements ont eue sur votre vie.*

---

---

---

---

---

---

*3) La dissociation : Pouvez-vous voir que ces pensées ne représentent que ce que vous avez appris et ne font pas partie de la personne que vous êtes? Pouvez-vous voir que vous avez maintenant même le choix d'être différent?*

---

---

---

---

---

---



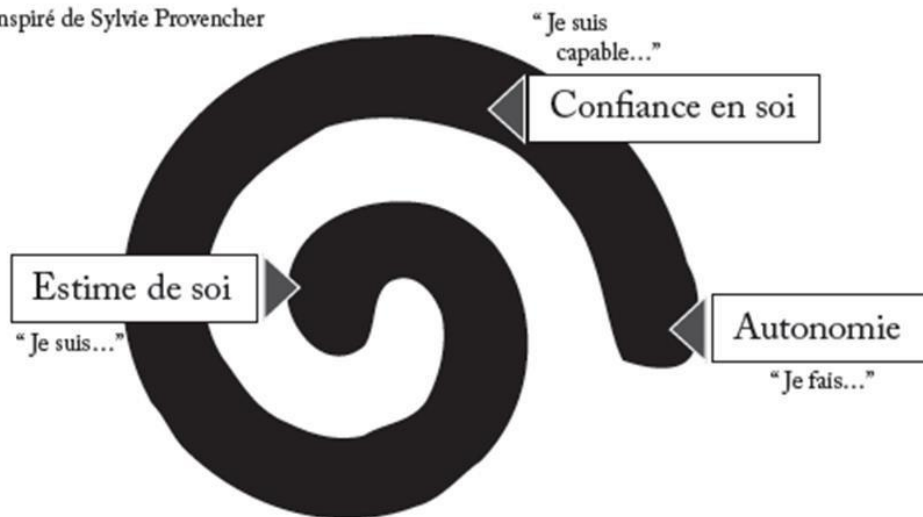


*Le pouvoir de l'estime de soi*

## Spirale de l'estime de soi

### De l'estime de soi vers l'autonomie

Inspiré de Sylvie Provencher



**Estime de soi : « Je suis quelqu'un! »**

- Clé de l'autonomie
- Identité
- Perception de soi-même

**Confiance en soi: «Je peux tenter des expériences! »**

- Sentiment de sécurité intérieure
- Par rapport à soi
- En contact avec l'environnement

**Autonomie : «Je suis capable! »**

- Sentiment de pouvoir sur sa vie, les objets qui l'entourent

Questions :

1) *Est-ce que je suis fière de moi? De qui je suis, de comment je pense, de ce que je fais, de moi entièrement?*

---

---

---

---

---

2) *Est-ce que je m'aime? Pour qui je suis, pour de quoi j'ai l'air, pour ce que j'ai fait?*

---

---

---

---

---

*Obstacles à l'estime et la confiance en soi*

1) *Critiques*

2) *Jugement*

3) *Sentiment de culpabilité*

*Ce qui se traduit par un manque de confiance, un manque d'estime et un manque d'amour...*

*Exercices : Trouver 3 expériences où votre personnalité a été mise en valeur, où vos forces sont ressorties.*

Expérience 1

---

---

---

---

*Forces de votre personnalité*

---

---

---

Expérience 2

---

---

---

---

*Forces de votre personnalité*

---

---

---

Expérience 3

---

---

---

---

*Forces de votre personnalité*

---

---

---



Module 4 | Vidéo 4

Date : \_\_\_\_\_

**Bonus!!**

**Les portraits chinois | Amusez-vous! 😊**

1. Si j'étais un chien...

---

---

---

---

2. Si j'étais une forêt...

---

---

---

---

3. Si j'étais une partie du corps humain...

---

---

---

---

4. Si j'étais une des 7 merveilles du monde...

---

---

---

---

5. Si j'étais une ville...

---

---

---

---

6. Si j'étais une invention...

---

---

---

---

7. *Si j'étais une super-héros...*

---

---

---

8. *Si j'étais un groupe de musique...*

---

---

---

9. *Si j'étais un conte de fées...*

---

---

---

10. *Si j'étais un fruit...*

---

---

---

11. *Si j'étais une pointure de chaussure...*

---

---

---

12. *Si j'étais un mot...*

---

---

---

13. *Si j'étais une heure de la journée...*

---

---

---

*Wow!*

*Enfin arrivée à destination ou au commencement devrais-je dire!*

*Et puis? Comment vous sentez-vous? Êtes-vous outillée afin de créer la vie épanouie de vos rêves? J'espère sincèrement que oui!*

*Cela a été un réel plaisir de vous connaître et de cheminer moi aussi de mon côté avec vous! Je vous remercie encore une fois du fond du cœur de votre ouverture, votre détermination et de votre confiance. Et d'avoir choisi de croire en vous, d'avoir choisi de mettre tout en place afin de devenir la meilleure version de vous-même, pour vous-même avant tout!*

*Nous continuons à rester en contact grâce au groupe Facebook privé et à la plate-forme que vous avez accès à vie! Je souhaite sincèrement que nos chemins se recroisent, car à chaque fois que je termine un programme j'ai un petit pincement au cœur!*

*Choisissez de vivre une vie à votre hauteur!*

*Bisouxxx*

**Marisol**



---

*Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, sont réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.*

*Copyright © 2017. Tous droits réservés Marisol Michaud Coach PNL.*

---