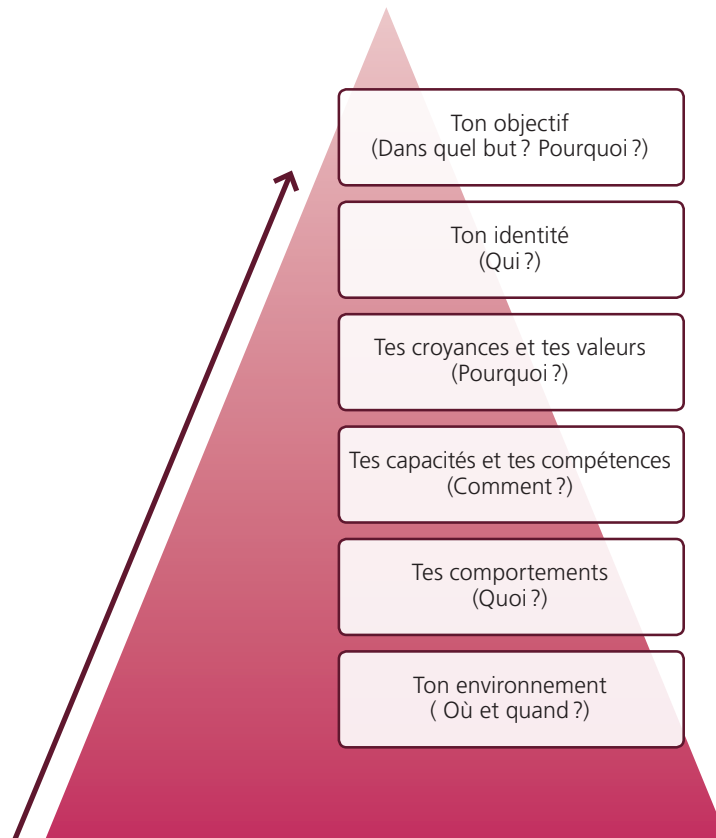


Pour une vie encore plus alignée avec la belle personne que tu es !

La technique suivante est un outil de changements très puissant qui te permettra de répondre à six grandes questions essentielles à ta réalisation personnelle, celle de ta nouvelle vie et de son alignement.

Créée par Robert Dilts, enseignant en programmation neuro-linguistique (PNL), cette technique des niveaux logiques représente les différents paliers sur lesquels repose notre réalité et qui définissent notre identité. Chaque niveau est intimement lié à celui qui précède ou qui le suit, et il répond à une question qui permet de cerner ce que nous sommes vraiment et ce vers quoi nous désirons aller.

Jette d'abord un petit coup d'œil sur le schéma ci-dessous afin de voir son ensemble, mais ne t'inquiète pas, je te guide ensuite pour chacune des étapes et des questions.





Ton objectif : c'est ce que tu souhaites comme idéal, ce que tu désires atteindre ou réaliser. Ici nous parlerons de toi heureuse dans ta nouvelle vie.

Ton identité : c'est qui tu es, ta personnalité profonde dans cette nouvelle vie.

Tes croyances et tes valeurs : ce que tu crois et ce qui est important pour toi. Ta motivation viendra de ce que tu crois possible et de ce que tu te permets.

Tes capacités et tes compétences : c'est ton savoir-faire, tes aptitudes, tes connaissances, tes ressources (internes et externes).

Tes comportements : ce sont tes actions, tes réactions et tes attitudes.

Ton environnement : il correspond à ce qui t'entoure, le « cadre » dans lequel tu vis.

Tu pourras utiliser cette technique pour chaque objectif personnel ou professionnel que tu veux réaliser ou encore pour chaque changement que tu souhaites instaurer dans ta vie.

Je tiens à te dire que j'utilise régulièrement cette technique lors de mes rencontres de coaching. Les femmes que j'accompagne l'adorent, car elle permet de belles transformations. Je t'invite à la faire minutieusement parce que tu y retireras plusieurs bienfaits, j'en suis certaine.

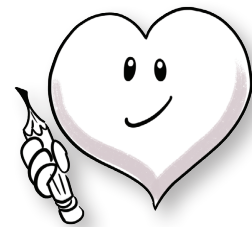
Laisse-toi guider ! Il n'y a rien de trop beau pour la merveilleuse personne que tu es.

GO pour l'alignement de ta nouvelle vie !

Détermine d'abord l'objectif que tu aimerais utiliser pour faire cet exercice. Tu peux en sélectionner un parmi les objectifs de tes sphères de vie que tu as déjà inscrits dans la grille plus haut.

Je t'invite à répondre aux questions en t'imaginant avec l'objectif comme étant déjà atteint. Tu remplaces alors « mon objectif » par une affirmation positive concernant ton objectif réussi.

Par exemple, tu pourrais passer à travers le processus des questions avec des objectifs sur ta vie sexuelle. Alors, tu fais l'exercice en remplaçant « Lorsque je pense à mon objectif réalisé » par « Lorsque je suis épanouie sexuellement... »



Si ton objectif est d'avoir une relation enrichissante avec tes enfants, alors tu remplaces « Lorsque je pense à mon objectif » par « Lorsque j'ai une relation enrichissante avec mes enfants... »

Si ton objectif concerne tes finances, tu remplaces « Lorsque je pense à mon objectif » par « Lorsque j'ai une belle relation avec l'argent et que je vis dans l'abondance... »

À toi maintenant !

Inscris ton objectif ici : Lorsque (je ou j'ai) _____
_____ (affirmation positive de mon objectif réalisé).

Réponds aux questions maintenant !

Ton environnement (où et quand ?)

Lorsque je _____
(affirmation positive de mon objectif réalisé), je suis où ?

Comment est mon environnement ou encore mon lieu de travail si mon objectif est en lien avec le travail ? Où cela se passe-t-il ? Qu'est-ce que je vois ? (Écris beaucoup de détails.)

Les comportements (quoi ?)

Lorsque je _____
(affirmation positive de mon objectif réalisé), qu'est-ce que je fais concrètement ? Qu'est-ce que je dis, que j'exprime ?

Les capacités et compétences (comment ?)

Lorsque je _____
(affirmation positive de mon objectif réalisé), comment je m'y prends concrètement pour le réaliser ? Quels sont les apprentissages, les compétences, les ressources (internes et externes) que j'utilise pour réaliser mon objectif ? Quelles stratégies vais-je utiliser ? Par exemple, je m'assurerai de répondre à mes besoins et je prendrai ma place.

Les croyances et les valeurs (pourquoi?)

Lorsque je _____
(affirmation positive de mon objectif réalisé), qu'est-ce qui est important pour moi ?
Pourquoi ? Qu'est-ce que je crois ?

Si ma croyance est négative, comment puis-je la modifier afin qu'elle soit positive ?
(Réfère-toi, au besoin, à l'exercice sur les croyances plus haut. Par exemple, je crois que je
mérite le bonheur, c'est important pour moi de ne plus m'oublier et d'être fidèle à mes
valeurs profondes.

L'identité (qui?)

Qui suis-je au plus profond de moi lorsque _____
(affirmation positive de mon objectif réalisé) ? Je me décris lorsque je suis resplendissante de
bonheur ! Qui suis-je comme personne ? Qu'est-ce que les autres voient de moi ? Qu'est-ce
que je dis de moi ?

Mon but (mon pourquoi?)

Après avoir répondu et réfléchi à toutes ces questions, comment est ma nouvelle vie main-
tenant ? Encore mieux que ce que j'ai plus haut ?

**Qu'est-ce que je dois modifier ou mettre en place afin de rendre tout cela possible ?
Quel premier pas je ferai ?**
