

WWW.GUIDEENTREPRENEUR.FR



CAHIER D'EXPLORATION

CLARIFIER - PRIORISER - AVANCER

Carnet d'exploration p.1



Réponds à ces questions :

À quoi as-tu dit oui récemment... alors qu'au fond, tu n'en avais pas envie ?

Quelle demande floue as-tu acceptée en te disant "on verra plus tard" ?

Dans quelle situation t'es-tu encore adapté-e alors que ton corps disait non ?

Qu'as-tu repoussé ou minimisé pour éviter un inconfort immédiat ?

Carnet d'exploration p.2



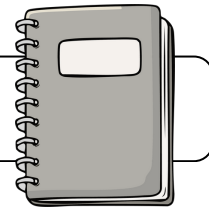
Quelle petite habitude anodine à changer pendant les 3 prochains jours as-tu choisi ?

Pendant ces 3 jours, **OBSERVE.**

 **Note :**

- ce que tu ressens
- ce que ton corps fait
- les résistances
- les pensées automatiques

Carnet d'exploration p.3



Réponds à ces questions :

Quelle habitude dans ton activité vas-tu changer ?

En quoi ce changement est volontairement petit et sécurisant ?

Pourquoi ce changement ne met rien en danger ?