

Du blocage À L'ACT^{ION}

LE TIERCÉ GAGNANT POUR ARRÊTER DE TOURNER EN ROND.

*Déconstruis, identifie
puis clarifie et agis.*

Le système **C.**

Ouvrir ce parcours est une décision forte et courageuse : tu veux et tu vas reprendre ta vie en main.

Tu ne te fais pas la promesse de la changer en un claquement de doigts, mais par contre, tu fais le choix très net de ne plus laisser les choses stagner. Et rien que pour cela : bravo, tu n'es plus un hamster bloqué dans sa roue.

Ce que tu as entre les mains :

Ce ne sont pas des manuels de théorie à laisser prendre la poussière.

Ce sont trois PDFs d'actions complémentaires, conçus précisément pour les moments où tu sais exactement ce que tu devrais faire mais où tu restes désespérément coincée à réfléchir sans rien faire.

Avec *Oui mais Non !*, tu déconstruis un faux problème.

C'est parfait pour les moments où ton cerveau te sert THE excuse sur un plateau d'argent. Ce PDF démonte l'écran de fumée de ton propre aveuglement pour zoomer sur ce qui se joue réellement en dessous.

Le système **C.**

Ce qui coince vraiment

Pour les phases d'immobilité totale où tu cogites dans le vide. Un scan pragmatique pour identifier le fil invisible qui bloque tes journées, démonter le mécanisme de l'auto-sabotage et relancer un mouvement concret en 20 minutes chrono.

Racine

Pour les moments où le bruit émotionnel sature ton système. Ce guide te permet d'observer l'émotion (la peur, la colère, ...) pour faire une mise au point nette sur ton vrai besoin caché derrière le signal d'alarme. On enlève le flou, on isole ce qui te manque.

Comment les utiliser ?

Il n'y a pas d'ordre imposé, pas de mode d'emploi rigide. Tu choisis l'outil selon le rouage qui grince aujourd'hui dans ta vie. Tu peux les utiliser séparément, les combiner, et surtout y revenir chaque fois que ton esprit a besoin d'un nettoyage complet.

Merci pour ta confiance, et bienvenue dans
Le Système **C.**

Le système **C.**
