

CARNET D'INTROSPECTION

MIND RESET BOOK

ATELIER PSYCH'N BIZ N°1



OFFERT PAR NAMIR

SOMMAIRE



PAGE D'INTRODUCTION

QUEL EST TON MASQUE DOMINANT ?

REPROGRAMME TES PENSÉES

MON PREMIER PAS RECONDITIONNÉ

MON LEITMOTIV

DÉFI : 7 JOURS / 7 ACTIONS

CONCLUSION

INTRODUCTION

Ce carnet est **un espace rien qu'à toi**. Pas pour performer. Pas pour prouver quoi que ce soit. Juste pour (te) comprendre, déposer tes bagages, transformer ce qui doit l'être.

Tu y trouveras des questions simples, des pistes puissantes et des petits pas pour reprogrammer ton cerveau à ton rythme.

Souviens toi que tu n'es pas paresseuse, ni instable, ni « trop ». Tu es en train de prendre conscience des masques qui te paralysent et **tu es décidée à changer ça**.

Le **Mind Reset Book** est ton allié pour sortir de l'auto-sabotage avec clarté, courage et bienveillance.

QUEL EST TON MASQUE ?

L'auto-sabotage prend différents visages. Lis les profils ci-dessous et coche ceux qui résonnent le plus en toi :

- **La Perfectionniste** : Je bloque tant que ce n'est pas parfait, je stagne donc.
- **La Procrastinatrice** : Je sais quoi faire, mais je ne le fais pas sans trop savoir pourquoi.
- **La Multi-éparpillée** : Je commence tout, je ne termine rien, et ça me frustre.
- **La Caméléonne Silencieuse** : Je m'efface pour ne pas déranger, je me conforme même si je ne me sens pas à ma place.
- **Miss Syndrome de l'Imposteur** : J'ai peur qu'on découvre que je ne suis pas à la hauteur alors je ne me lance pas.

QUEL EST TON MASQUE ?

- **La Sauveuse Épuisée** : Je donne trop, je me perds, je m'épuise et je ne fais rien pour moi.
- **La Reine de la Braderie** : Je doute de ma valeur, donc je baisse mes prix pour essayer de vendre.
- **La Comparatrice Compulsive** : Je me sens toujours moins bien que les autres et je ne peux m'empêcher de me comparer.

À toi :

- Le(s) masque(s) qui revient(nent) le plus chez moi sont...
- Je remarque qu'il s'active quand...
- Et ça m'empêche souvent de...

REPROGRAMME TA PENSÉE

Prends **une pensée critique ou paralysante** que tu as souvent, qui vient naturellement.

Puis reformule-la en **3 versions** plus bienveillantes, plus vraies, plus puissantes.

Ce simple exercice active de **nouveaux circuits neuronaux** si tu le pratiques régulièrement.

Voici un exemple :

Pensée limitante : “Je suis nulle”

Nouvelles versions possibles :

- “J’ai encore des choses à apprendre”
- “Je deviens meilleure chaque jour”
- “Je fais de mon mieux, et c’est ok”

MON NOUVEAU 1ER PAS

Tu n'as pas besoin de tout changer pour progresser. En revanche, c'est essentiel que tu fasses **le premier pas** en te basant sur ton nouveau schéma de pensées.

Pour ça, **choisis une petite action concrète** que tu peux faire cette semaine. Ceci va créer et ancrer une nouvelle route neuronale.

Complète ces phrases :

- Mon ancienne moi aurait...
- Cette semaine, je choisis de...
- Parce que je mérite de...



Planifie-le dès maintenant :

- Date : _____
- Heure : _____

MON LEITMOTIV

Les mots ont du pouvoir. Les tiens, encore plus.
Un leitmotiv est une phrase courte qui t'ancre et qui **t'aligne avec tes nouvelles actions**, loin de l'auto sabotage. Choisis donc TON propre leitmotiv et note la là où tu pourras le relire souvent.

Exemple de leitmotiv :

"Je ne suis pas nulle. Je suis conditionnée à m'auto saboter. Et je peux me reconditionner."

A toi maintenant :

DÉFI 7 JOURS

Tu veux vraiment **reprogrammer ton cerveau** ?

Pendant 7 jours, choisis chaque jour une micro-action qui va à l'encontre de ton ancien schéma. Et souviens-toi que ce n'est pas la perfection qui compte. C'est la **cohérence répétée**.

Note en face de chaque jour l'action que tu as posée pour **ôter le masque** que tu portes (exemple : publier un post imparfait, affirmer haut et fort une opinion impopulaire,...) :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

CONCLUSION

Le **Mind Reset Book** n'était pas un mode d'emploi. pour te reprogrammer.

C'était une rencontre. Avec toi. Avec ta vérité. Avec ce que tu n'oses pas toujours dire, mais que tu es prête à transmuter.

Tu n'es pas une saboteuse.

Tu es une femme brillante, qui a mis en place des stratégies de survie puissantes pour tenir debout dans un monde qui ne l'a pas toujours portée.

Mais aujourd'hui, tu n'as plus besoin de te freiner. Tu peux avancer, tu peux exister pleinement. Tu en as le droit !

Tu es ta propre alliée et celle sur qui tu pourras toujours compter. Alors, **prends soin de toi...**



Merci pour ta confiance et bravo pour ton travail d'introspection !

Si tu as envie d'aller plus loin, plus en profondeur, contacte moi. Je pourrais te proposer une séance individuelle ou un accompagnement adapté sur plusieurs séances.

Namir Agency
@namir.agency
contact@namir.fr

