

50 FAÇONS DE TE DÉBARRASSER DES CHOSSES QUI T'EMPÊCHENT D'ATTEINDRE

*le Bonheur et
le Succès*

LA CHECKLIST

COACH EN LIGNE

PRO

**50 FAÇONS DE TE DEBARRASSER DES CHOSES QUI T'EMPECHENT D'ETRE
HEUREUSE ET DE REUSSIR**

- ☐ Je choisis mes affirmations avec soin, en m'assurant qu'elles sont :
 - ☐ Spécifiques
 - ☐ Celles en quoi je peux vraiment croire
- ☐ J'ai pris l'engagement de me concentrer sur la façon dont mon verre est à moitié plein, et non à moitié vide.
- ☐ J'élimine les personnes toxiques de ma vie, celles qui :
 - ☐ Ne parlent que d'elles-mêmes
 - ☐ Se concentrer uniquement sur ce que je peux faire pour elles
 - ☐ Me font me sentir stressée ou lourde à l'idée d'interagir avec elles
 - ☐ M'aspirent dans un cadre d'esprit négatif
 - ☐ Me font douter de mes capacités
 - ☐ Drainent mon énergie
 - ☐ Autre _____
- ☐ J'ai pris l'engagement de recadrer mon discours personnel habituel et mes pensées négatives
- ☐ Je suis à l'affût des mots "toujours" ou "jamais" dans les discours négatifs sur moi-même. Négatifs, car je sais maintenant qu'il s'agit d'une habitude destructrice connue sous le nom de "pensée tout ou rien".
- ☐ Je recadre les déclarations sur moi-même de type « tout ou rien » en des déclarations plus positives, proactives et réalistes qui me donnent du pouvoir
- ☐ Je vérifie les catastrophes, grandes et petites, par rapport au point de référence suivant : "Est-ce que cela aura vraiment de l'importance dans cinq ans ? Dans un an ?"

**50 FAÇONS DE TE DEBARRASSER DES CHOSES QUI T'EMPECHENT D'ETRE
HEUREUSE ET DE REUSSIR**

- ☐ J'ai créé un "temps d'inquiétude" et je m'entraîne rigoureusement à déposer tous les soucis dans cette période limitée
- ☐ Je me rappelle que la peur peut être un autre nom pour l'excitation.
- ☐ Je comprends que je dois changer mes réponses et mes actions avant que mes émotions puissent les suivre, et je m'engage à persévérer jusqu'à ce qu'elles le fassent
- ☐ J'ai compris que grâce aux échecs, nous apprenons et grandissons : le seul véritable échec est de ne jamais essayer
- ☐ Je me concentre sur les autres à l'extérieur : Ne pas être continuellement absorbé par mes propres peurs, émotions et besoins.
- ☐ J'ai trouvé un moyen de puiser dans ce qui m'apporte de la joie et allume ma passion dans ma situation actuelle de vie/travail – même si cela se passe de manière la plus petite façon avec la portée la plus limitée (pour l'instant).
- ☐ Je reconnais qu'en persévérant, je suis déjà en réussite.
- ☐ Je crée des dates limites où il faut agir, que je sois prête ou non, comme antidote à la "paralysie de l'analyse".
- ☐ Je suis consciente que demander un retour d'information sans discernement n'est pas aussi utile que de le limiter à un petit nombre de professionnels – collègues objectifs, amis ou personnes qui travaillent dans le même domaine que moi – et de clients.
- ☐ J'écoute intérieurement les petits signes qui m'avertissent de potentiels événements et décisions qui sont émotionnellement justes ou qui déclenchent des sonneries d'alarme

**50 FAÇONS DE TE DEBARRASSER DES CHOSES QUI T'EMPECHENT D'ETRE
HEUREUSE ET DE REUSSIR**

- ☐ J'ai assoupli mon organisation pour inclure une préparation de base autour de laquelle je peux être flexible
- ☐ Je me suis engagée à accomplir de petites tâches qui peuvent être faites immédiatement (au lieu de les remettre à plus tard).
- ☐ Je soulage l'ennui ou la fatigue mentale en changeant de temps en temps mon environnement
- ☐ J'apprends à reconnaître mes déclencheurs de schémas de pensée ou de comportements négatifs et à les éviter.
- ☐ Je suis consciente que la construction de récompenses est un investissement nécessaire dans la vie et le business, et c'est ce que je fais maintenant
- ☐ J'ai créé mon espace « bureau à domicile » idéal pour moi
- ☐ Je respecte les règles de base que j'ai établies pour les autres, et je le fais non seulement pour donner l'exemple, mais aussi pour respecter mon propre "espace".
- ☐ Je fais face à mes propres faiblesses avec une attitude objective et sans jugement.
- ☐ Je décompose les tâches écrasantes (surtout celles qui me poussent à procrastiner) en petits morceaux.
- ☐ J'utilise des outils pour m'aider à gérer ma charge de travail, notamment :
 - ☐ Apps
 - ☐ Planificateurs/calendriers
 - ☐ Timers
 - ☐ Autres _____

**50 FAÇONS DE TE DEBARRASSER DES CHOSES QUI T'EMPECHENT D'ETRE
HEUREUSE ET DE REUSSIR**

- ☐ J'apprends à déléguer avec succès
- ☐ Je me souviens d'organiser mon externalisation, pour pouvoir libérer non seulement mon temps mais aussi mon énergie.
- ☐ J'honore mon style d'apprentissage et mes préférences en investissant dans ce dont j'ai besoin pour apprendre de la façon qui me vient le plus naturellement.
- ☐ J'ai réduit mes listes de choses à faire à trois principales priorités (au maximum)
- ☐ Je n'ajoute pas d'éléments supplémentaires à faire avant d'avoir accompli les trois priorités de cette liste principale.
- ☐ Je me souviens de prendre physiquement une courte pause loin de l'ordinateur plusieurs fois par jour pour rafraîchir non seulement mon corps et ma santé, mais aussi mon esprit.
- ☐ J'ai pris l'habitude de chercher à savoir comment je peux tirer le meilleur parti du travail que je (a) crée une fois (b) que j'ai déjà créé, afin de pouvoir enfin abandonner le modèle "heures contre euros".
- ☐ Je me fixe un objectif mensuel important mais réalisable - et j'adopte une "Devise du mois" pour m'inspirer à rester concentrée pour l'atteindre
- ☐ J'ai adopté l'habitude quotidienne de :
 - ☐ Commencer chaque jour en trouvant trois choses pour lesquelles je peux être reconnaissante, au réveil.
 - ☐ Réciter trois choses que j'aime chez moi, ce jour-là
 - ☐ Je me demande : "Qu'est-ce que je veux retenir d'aujourd'hui ?"

**50 FAÇONS DE TE DEBARRASSER DES CHOSES QUI T'EMPECHENT D'ETRE
HEUREUSE ET DE REUSSIR**

- ☐ J'ai non seulement éliminé les personnes négatives de mon quotidien, mais je les ai aussi remplacées par des personnes positives.
- ☐ J'ai cessé de me poser des questions sur moi-même commençant par "pourquoi" et les ai remplacées par "Comment" et "Quoi", afin de me préparer pour des réponses plus proactives
- ☐ J'ai abandonné la mauvaise habitude de penser que le perfectionnisme est une vertu et je reconnais maintenant que c'est une distorsion cognitive
- ☐ Je désamorce les anticipations ou les situations craintives ou stressantes en me demandant de façon réaliste, avant de peser les risques : "Quel est le pire qui pourrait arriver ?"
- ☐ Je prends des mesures pour m'assurer que je reste en contact et que je me connecte avec des personnes réelles et vivantes
- ☐ Je reconnais que les siestes énergétiques de vingt minutes sont plus efficaces que :
 - ☐ Pas de sommeil
 - ☐ Des siestes plus longues ou de mauvaise qualité
- ☐ Je me pince à chaque fois que je me dis que je "devrais" faire quelque chose, et j'élimine ce mot (et la culpabilité qui va avec) de mon vocabulaire
- ☐ Je vérifie mes listes de choses à faire pour trouver trois choses que je peux facilement laisser tomber, chaque jour.
- ☐ Je prends l'habitude de ne me concentrer que sur une seule tâche ou un seul sujet pendant un court bloc de temps
- ☐ Je valorise et nourris mes relations
- ☐ J'écoute plus que je ne parle – et j'assure un suivi

50 FAÇONS DE TE DEBARRASSER DES CHOSES QUI T'EMPECHENT D'ETRE
HEUREUSE ET DE REUSSIR

- ☐ Je laisse partir les choses dont je n'ai pas besoin et je crée plus de
ce que je veux, notamment :

☐ -----
☐ -----
☐ -----

- ☐ J'utilise tous ces conseils pour peaufiner ma vie et atteindre le
bonheur et le succès, **à ma façon !**