

Soyez le meilleur
de vous-même

LAURENT DE VAUCOULEURS
COACH & FORMATEUR
WWW.BIENDANSMONBUSINESS.COM

Fiche outil

Tableau des limites

Objectif(s) :

- Faire le point sur ses limites

Exercice :

Vous listerez les limites que vous rencontrez régulièrement et qui parasitent votre vie et vous « pompent » de l'énergie. Ce peuvent être de petits détails de la vie courante comme je ne sais pas dire non, je n'ose pas dire ce que je pense...

Vous réaliserez ensuite un tableau à 5 colonnes comme suit :

- Colonne 1 : l'**énoncé** de la limite (exemple : « *Je ne sais pas dire non* »)
- Colonne 2 : la **cause** de la limite (exemple : « *J'ai toujours peur de blesser* »)
- Colonne 3 : les **conséquences** de la limite (exemple : « *Je me laisse tout imposer* »)
- Colonne 4 : les **actions** à mettre en place (exemple : « *Je vais refuser de jouer le taxi* »)
- Colonne 5 : les **dates** de réalisation prévues (exemple : « *Dès samedi* »)

Énoncé de la limite	Cause	Conséquences	Actions	Dates prévues