

Immersion LibèreToi



3 jours pour vous libérer de vos blocages, retrouver confiance en vous et poser les fondations d'une activité alignée qui vous respecte et commence à vous rapporter

WORKBOOK - JOUR 2

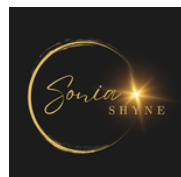


Sonia SHYNE

JOUR 2 LIBÉREZ-VOUS DE CE QUI VOUS RETIENT

1. RACINE N°1 : _____

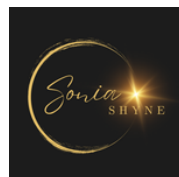
1. Notez une action visible que vous avez repoussée cette semaine en faisant 'autre chose de plus confortable'
2. Quelle action concrète dans mon activité j'ai évitée à cause de ça ?
3. Qu'est-ce que ça m'a coûté (clients, visibilité, énergie...)?



JOUR 2 LIBÉREZ-VOUS DE CE QUI VOUS RETIENT

2. RACINE N°2 : _____

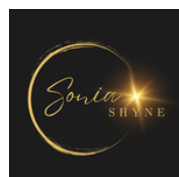
1. Pensez à un moment où vous avez parlé de votre offre : est-ce que votre voix, vos mots étaient clairs et assumés ou un peu 'en retrait' ?
2. Quelle action concrète dans mon activité j'ai évitée à cause de ça ?
3. Qu'est-ce que ça m'a coûté (clients, visibilité, énergie...)?



JOUR 2 LIBÉREZ-VOUS DE CE QUI VOUS RETIENT

3. RACINE N°3 : _____

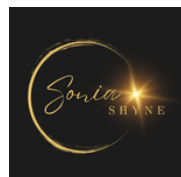
1. Notez une décision que vous repoussez ou que vous avez changée plusieurs fois. Qu'est-ce que ça vous coûte en énergie et en clarté ?
2. Quelle action concrète dans mon activité j'ai évitée à cause de ça ?
Qu'est-ce que ça m'a coûté (clients, visibilité, énergie...) ?



JOUR 2 LIBÉREZ-VOUS DE CE QUI VOUS RETIENT

4. TABLEAU RÉCAP : VOS STRATÉGIES INCONSCIENTES

| Racine / Stratégie inconsciente | Dans quels exemples concrets je me reconnais ? | Impact sur mon business (ce que ça m'empêche de faire / d'obtenir | Nouvelle attitude que je veux tester |
|---------------------------------|--|---|--------------------------------------|
| Racine 1 | | | |
| Racine 2 | | | |
| Racine 3 | | | |

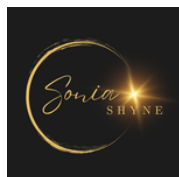


JOUR 2 LIBÉREZ-VOUS DE CE QUI VOUS RETIENT

5. EXERCICE 1 - "SORTIR DU FIGEMENT"

1. Qu'avez-vous ressenti dans votre corps avant l'exercice ?
2. Qu'avez-vous ressenti juste après ? (tension, chaleur, détente, rythme cardiaque, pensées...)
3. Cochez ce qui correspond (ou ajouter) :

| | | |
|----------------|-------------------|-------|
| Plus calme | Plus présente | |
| Plus d'énergie | Pas de changement | |



JOUR 2 LIBÉREZ-VOUS DE CE QUI VOUS RETIENT

6. EXERCICE 2 - CALMER LE SYMPATHIQUE AGRESSIF/FUYANT

1. Qu'avez-vous ressenti dans votre corps avant l'exercice ?
2. Qu'avez-vous ressenti juste après ? (tension, chaleur, détente, rythme cardiaque, pensées...)
3. Cochez ce qui correspond (ou ajouter) :

| | | |
|----------------------|---------------------|-------|
| Plus détendue | Moins de crispation | |
| Respiration + fluide | Pas de changement | |



JOUR 2 LIBÉREZ-VOUS DE CE QUI VOUS RETIENT

NOTES PERSONNELLES

