



Et si on sortait de notre zone de confort ?

Notre zone de confort est importante car c'est un espace maîtrisé où l'on se sent en sécurité. Mais s'y installer freine le changement et nous empêche d'évoluer.

La zone de confort est constituée de tous les éléments familiers, qu'ils soient agréables ou non. Au-delà se trouve la zone de progrès - celle qui nous permet d'apprendre et de nous réaliser. La zone de panique nous confronte quant à elle à nos peurs et à nos limites : c'est souvent ici que l'on rencontre nos plus grands leviers d'évolution.

Les points clés à retenir :

#1 COMPRENDRE SES FREINS

Il s'agit d'abord de comprendre les freins à sortir de notre zone de confort : qu'avez-vous peur de perdre ? qui avez-vous peur de décevoir ? Que se passerait-il si vous échouiez ?

#2 FAIRE DE LA PRÉPARATION MENTALE

On peut se préparer pas à pas à sortir de sa zone de confort. Vous pouvez réaliser un Vision Board ou la visualisation positive afin de garder le cap sur les changements que vous souhaitez. Prévoyez aussi de célébrer chacune de vos réussites.

3 MODIFIER SES HABITUDES

Pour vous entraîner à sortir de votre zone de confort, modifiez vos micro-habitudes. Changez de trajet pour aller au travail, goûtez un nouveau plat, mettez une tenue que vous n'avez jamais osé porter...

4 CRÉER UN PLAN D'ACTION

Pour vous occuper des grands changements que vous voulez opérer, découpez votre éléphant ! Identifiez les petits pas que vous pouvez faire pour vous mettre en route vers vos objectifs.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

Quel est le premier pas que je décide de faire pour sortir de ma zone de confort ?

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?



MES NOTES :

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

