

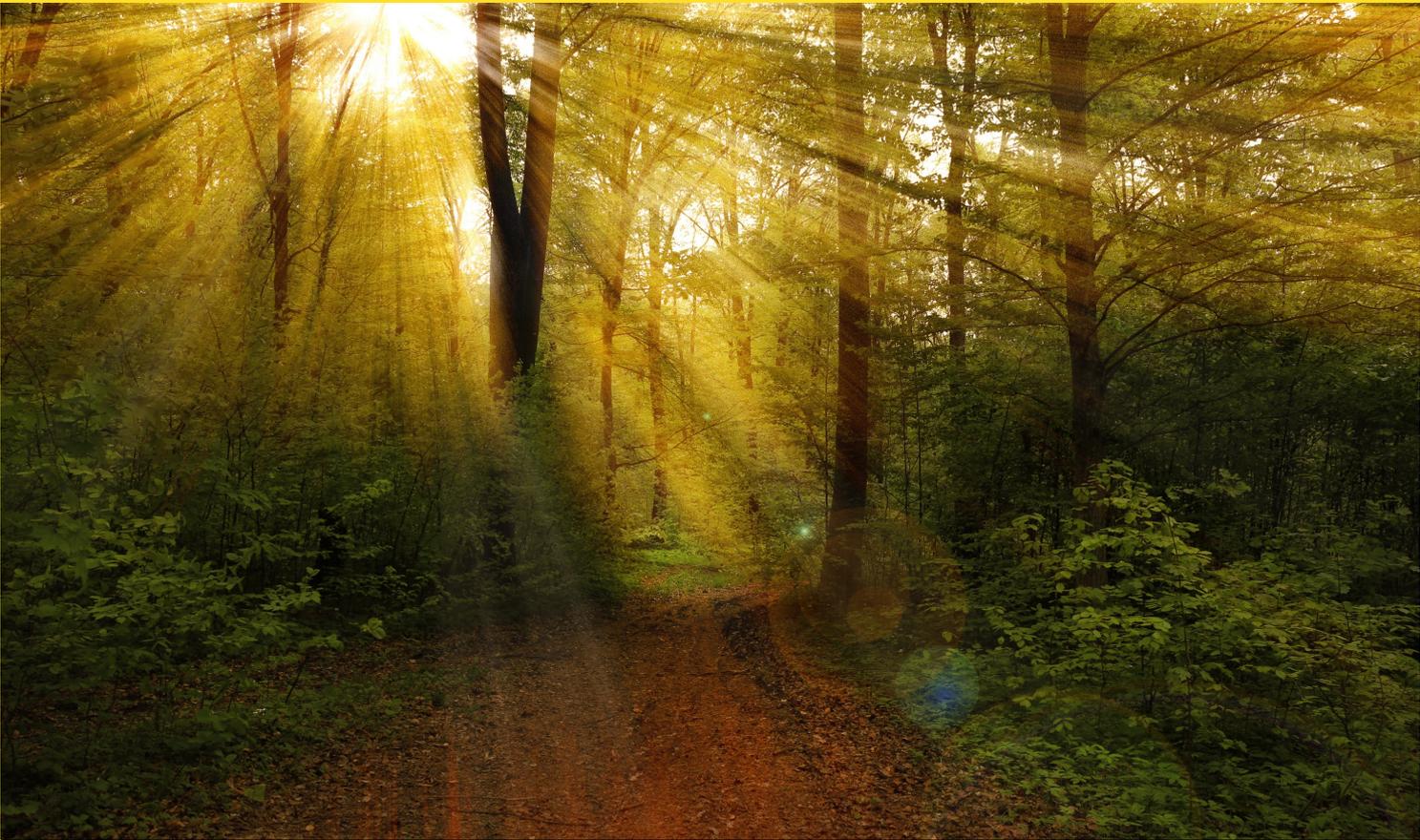


LE CHANGEMENT EN 28 JOURS

LE GUIDE PRATIQUE

MODULES D'ACCOMPAGNEMENT:

KEVIN TEIXEIRA



MODULE

DÉPART

POSER LES BASES

Mouvement Coaching

CHANGEMENT 28 JOURS

POSER LES BASES

Hey, salut toi, si tu es ici c'est que le processus de changement t'intéresse et surtout que tu souhaites voir des changements dans ta vie.

Ici il n'y a pas de remèdes miracle, le seul miracle que tu auras, c'est le fait de ne compter que sur toi et ta propre motivation, mais bonne nouvelle, je vais t'accompagner à créer ton propre changement et surtout comprendre comment le mettre en place avec différents leviers.

Le principe est simple : Sur ta première semaine tu auras un module comprenant un exercice à réaliser pour le lendemain, ses modules seront à réaliser chaque jours pendant tes 28 jours. Et par la répétition de ceux-la tu intégrera réellement le changement. Je t'expliquerais comment les mettre en place avec un récapitulatif.

Ce n'est pas super ça quand même ?

Les outils que tu vas utiliser lors de ces 28 jours de changement sont des leviers d'actions qui devront être exécutés quotidiennement afin qu'ils deviennent :

1 Efficaces

2 Intégratifs

Ce module pose les bases, les fondations afin que tu puisses comprendre qu'il est non seulement possible de créer du changement, mais aussi d'y prendre du plaisir !

Ici je t'explique comment cela fonctionne

CHANGEMENT 28 JOURS

POSER LES BASES

Pour ce faire, j'ai organisé et abordé le changement dans 5 axes qui eux ont plusieurs modules pour intégrer le changement :

Santé : Comprendre le fonctionnement du corps s'avère être un point clé de notre réussite et de notre motivation pour réaliser une action, aussi j'aborderai la nécessité du besoin d'avoir : une activité physique, une nourriture saine, équilibrée et sans excès ainsi qu'un sommeil réparateur puisqu'ils favorisent notre structure physiologique et psychique. Une fois cela bien intégrer, le fameux « je commence demain » ne sera plus !

Productivité : comprendre ce qui doit être fait et comment le faire active la mise en œuvre d'un état de flow permettant l'efficacité lors de travail d'étude, de lecture ou d'organisation, libère plus d'espace interne et produit un sentiment de satisfaction.

Développement personnel : Avoir accès au questionnement intérieur afin de sortir de ta zone de confort et te challenger permet la possibilité de conscientiser les situations et d'y apporter les ajustements nécessaires.

Social : savoir communiquer est une fondation essentielle de notre activité sociale, elle permet de s'exprimer clairement, définir nos besoins, clarifier nos désirs et d'éprouver le sentiment de se sentir entendu par nous-mêmes ainsi que par les autres. Cela permet une attitude socio écologique responsable et permet la réalisation du sentiment du respect... de soi et de l'autre

L'amour : Être authentique, prendre confiance en soi, s'avoir s'aimer pour pouvoir aimé l'autre sont des facteurs important dans une relation saine, mais aussi dans ta propre recherche. Comprendre ce qu'est l'amour et accepter que pour aimer les autres il faut s'aimer avant tout.

CHANGEMENT 28 JOURS

POSER LES BASES

Voici donc ce que tu vas réaliser dans ce programme de 28 jours et qui commence dès aujourd'hui !

J'espère te trouver motivé et déterminé à réaliser ce programme de changement et avoir la très agréable surprise de tes résultats qui j'en suis sûr seront à la hauteur de ton investissement.

Je tiens toutefois à te mettre en garde sur un point : Le changement ne s'opère pas en une seule fois, le **VRAI** et **UNIQUE** changement réside dans la répétition des processus et le plaisir que tu éprouveras dans son accomplissement.

Bonne nouvelle quand tu commenceras à voir les effets et les bienfaits des changements opérés, tu n'auras qu'une seule envie...**RECOMMENCER** !

Imagine-toi dès maintenant comment tu seras à la fin de ces 28 jours ! Réalise dès maintenant tout ce que tu auras appris et mis en pratique !

Maintenant que tu sais où tu vas, que tu as compris comment nous allons procéder, que tu es motivé et déterminé, je t'invite à poser les bases de ton changement. Ici pour ce premier exercice je te propose d'aller examiner les aspects que tu souhaiterais améliorer voire changer dans ta vie.

Aussi je t'invite à être le plus honnête possible envers toi :

Alors tu es prêt ?

CHANGEMENT 28 JOURS

POSER LES BASES

Exercice 1

Poser les bases :

De quelle façon aimerais-tu voir ta vie changer le mois prochain ?

De quelle façon aimerais-tu voir ta vie changer durant les 6 prochains mois ?

Quels genres de résultats aimerais-tu obtenir d'ici un an ?

En ce moment, quelle est la chose la plus importante que tu aimerais accomplir dans ta vie ou dans ta carrière ?

Qu'est-ce qui t'a empêché de l'obtenir jusqu'à présent ?

D'après toi, que te faut-il en termes d'habileté(s), ressource(s), attitude(s) et capacité(s) pour atteindre cet/ces objectif(s) majeur(s) ?

Jusqu'à présent, quelles sont tes trois plus grandes réussites ?

D'après toi, quel a été ton plus grand challenge dans la vie ?

CHANGEMENT 28 JOURS

POSER LES BASES

Exercice 2

Poser les bases :

Définir ses besoins, roue de la vie, définir ses grands domaines de vie, échelle de 1 à 10.

1 Prend 2 stylos de couleurs différentes, et répond le plus honnêtement possible aux questions. Pose en une notation entre 1 et 10. 1 étant le moins à l'aise et 10 c'est le top du top !

2 répond aux questions suivantes entre 1 et 10 avec une couleur qui représente ta situation actuelle.

	Actuelle	Souhaiter
1 Santé :	_____	_____
2 Productivité :	_____	_____
3 Social :	_____	_____
4 Développement personnel :	_____	_____
5 Amours :	_____	_____

3 refait cet exercice avec l'autre couleur mais cette fois-ci avec le niveau que tu aimerais atteindre.

4 Une fois tes réponses faites, pose tes résultats sur la roue en dessous.

5 Tes 2 couleurs différentes te montre où tu en es actuellement et ce dont tu aimerais tendre (aller vers).

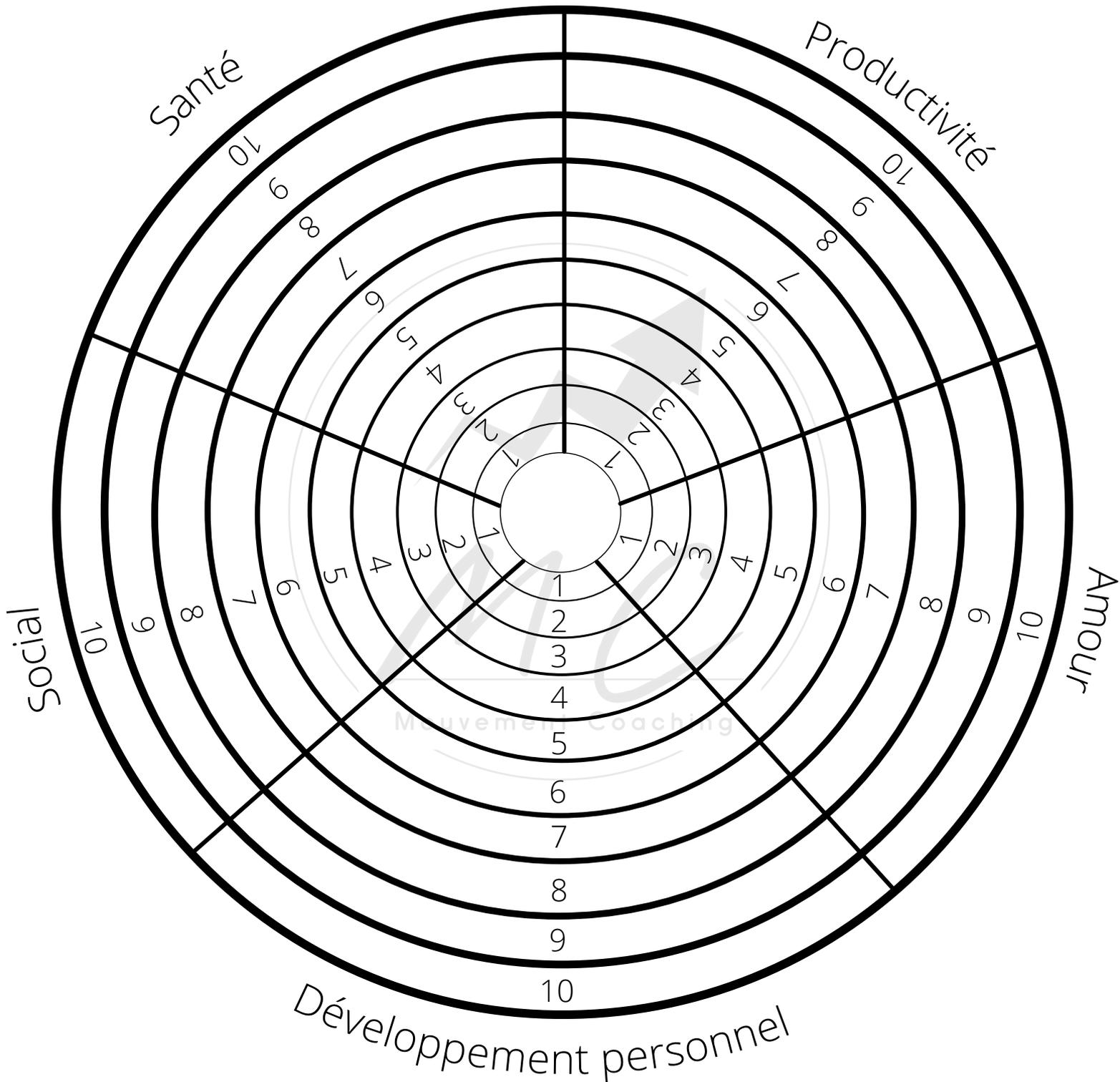
6 Prend un temps de réflexion et prend conscience de tes résultats, observe les écarts, réfléchis et agis sur les domaines qui te manquent ou occupent trop de place.

Sache une chose, nous ne sommes pas obligés de se trouver à 10 tout le temps, le principe d'une roue est de rouler.

Trouve ton équilibre !

CHANGEMENT 28 JOURS

POSER LES BASES



CHANGEMENT 28 JOURS

POSER LES BASES

Exercice 2

Poser les bases :

Si la roue de la vie ne te correspond pas tu peux le remplacer par ce tableau

Tu remplis les degrés d'importance pour toi et ensuite ou tu en est actuellement et tu termine avec ce que tu aimerais atteindre comme objectif. Afin de déterminer quel axe peut te correspondre le plus en terme d'axe de travail.

Si tu es moins en adéquation avec un axe alors je te conseil de choisir celui-ci pour que tu puisses travailler dessus.

Trouve ton équilibre !

Mouvement Coaching

CHANGEMENT 28 JOURS

POSER LES BASES

Santé

	Degré d'importance pour moi (I)					Degré de satisfaction Actuel (A)					Degré de satisfaction Désiré (D)					R=I x (D-A)	Valeur lié	Valeur à développer			
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2				3	4	5
Sommeil																					
Alimentation																					
Avoir une activité physique																					
M'oxygéner																					

Amours

	Degré d'importance pour moi (I)					Degré de satisfaction Actuel (A)					Degré de satisfaction Désiré (D)					R=I x (D-A)	Valeur lié	Valeur à développer			
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2				3	4	5
Communication																					
Image de soi																					
Confiance en soi																					
Être heureux																					
Recevoir et donner de l'affection																					

Productivité

	Degré d'importance pour moi (I)					Degré de satisfaction Actuel (A)					Degré de satisfaction Désiré (D)					R=I x (D-A)	Valeur lié	Valeur à développer			
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2				3	4	5
Organisation de travail																					
Être concentré																					
Ergonomie de travail																					
Gestion du stress																					
Avoir un lieu de travail agréable																					

Dev. personnel

	Degré d'importance pour moi (I)					Degré de satisfaction Actuel (A)					Degré de satisfaction Désiré (D)					R=I x (D-A)	Valeur lié	Valeur à développer			
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2				3	4	5
Avoir de la gratitude																					
Être positif																					
Avoir de l'estime de soi																					
Trouver un sens à sa vie																					
Se sentir relié au Monde qui nous entoure																					

social

	pour moi (I)					Actuel (A)					Degré de satisfaction Désiré (D)					R=I x (D-A)	Valeur lié	Valeur à développer			
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2				3	4	5
Communication																					
Être positif																					
Me sentir apprécié des autres																					
Me sentir respecté																					
Faire partie d'un groupe																					

Résultat Valeur de 0 à 5	
Résultat Valeur de 6 à 10	
Résultat Valeur de 11 à 15	
Résultat Valeur de 16 à 20	
Résultat Valeur de 21 à 25	

CHANGEMENT 28 JOURS

POSER LES BASES

Ensuite 4 questions qui te permettront d'organiser tes actions tout au long d'un processus de questions percutantes pour toi.

- Question Objectif : Que veux-tu ?
- Question la réalité d'aujourd'hui : Ou en es-tu aujourd'hui ?
- Question d'options et de ressources : Que peux-tu faire ?
- Question d'action à mettre en place : Que vas-tu faire ?

Voilà tu as fini ta première journée

Ces questions ici servent à t'auto évaluer sur ce qui est important pour toi. En effet tu verras qu'avec cette formule du changement en 28 jours tu seras plus à même à comprendre comment accéder à un résultat plus efficient, organiser tes journées et ton état d'esprit pour accéder à ce qui est important pour toi.

Mouvement Coaching

Maintenant comment tu te sens avec tout ça ?

Note tes impressions et n'hésite pas me faire un retour de ton expérience.

Bravo pour ce que tu entreprends déjà et tu peux déjà être fière de ce que tu accompliras pour la suite !

Surtout garde une chose super important en tête et qui est à la base du changement

LE PLAISIR !

N'hésite pas à me partager tes engagements et tes retours sur
mouvement.coaching@gmail.com

CHANGEMENT 28 JOURS

TES DIFFÉRENTS AXES

Module 1 Poser les bases : définir l'axe qui te convient.

Santé

- Respiration
- Activité physique
- Améliorer votre sommeil
- Douche froide
- Bien s'alimenter

Mouvement Coaching

Productivité

- Limitation du portable
- Être dans le Flow
- Relever les défis
- Améliorer son espace de travail
- Respiration
- Douche froide

Mouvement Coaching

Social

- Mieux communiquer
- Travailler l'empathie
- Être authentique
- Être positif
- Les préjugés

Mouvement Coaching

Développement Personnel

- Gratitude
- Pensée positive
- Chercher le sens
- S'auto-questionner
- Accepter ses fragilités

Mouvement Coaching

Amour

- Être authentique
- Mieux communiquer
- Accepter ses fragilités
- S'aimer pour aimer l'autre
- Prendre confiance en soi

Mouvement Coaching

CHANGEMENT 28 JOURS

ANNEXE

Annexe exercice :

Notes



mouvement.coaching@gmail.com