

COINCÉ DANS VOTRE ZONE DE CONFORT ?

1/ RÉPONDEZ BRIÈVEMENT À CES QUESTIONS :

=> C'était quand la dernière fois que vous avez fait quelque chose de nouveau ?

=> Est-ce que vous êtes en train d'apprendre quelque chose de nouveau et/ou de grandir en ce moment ?

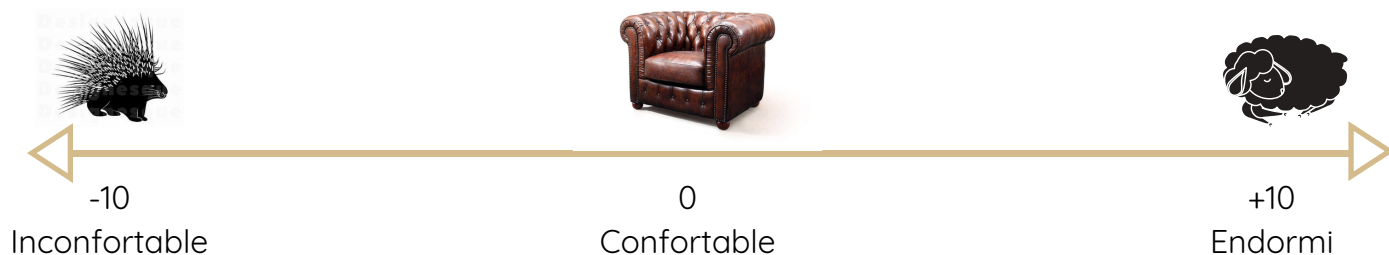
=> Est-ce que vous avez l'impression de faire trop de choses ou pas assez ?

=> C'était quand la dernière fois que vous avez pris un risque ?

=> Est-ce que vous avez l'impression qu'il est temps que quelque chose change ?

2/ VOUS VOUS SITUEZ OÙ SUR L'ÉCHELLE DU CONFORT ?

Ecoutez votre intuition et positionnez une croix sur l'échelle ci-dessous, là où vous vous voyez aujourd'hui dans votre vie.



Vous connaissez l'histoire du facteur qui délivre son courrier à un vieux monsieur sous un porche ?

A côté de lui est assis son vieux chien qui gémit.

Le facteur lui demande : *"Quel est le problème avec votre chien ?"*

"Il est assis sur un clou", répond le vieillard.

"Pourquoi ne bouge-t-il pas ?" demande le facteur.

"Je suppose que ça ne fait pas assez mal" dit le vieil homme.

3/ EST-CE QUE LA OÙ VOUS VOUS SITUEZ SUR CETTE ÉCHELLE SERT VOS OBJECTIFS ? ET EST-CE QUE ÇA VOUS SERT-VOUS ?

Avez-vous besoin de plus de temps dans votre zone de confort pour vous recharger et vous reposer ? Est-ce que vous êtes juste "bien" ? Ou est-ce que vous vous dirigez vers le pays du sommeil profond ?

4/ QU'EST-CE QUE VOUS REMETTEZ À PLUS TARD PARCE QUE C'EST INCONFORTABLE ?

Faites la liste des actions que vous avez repoussées et qui contribueraient à vous faire vous sentir mieux et/ou à vous rapprocher de vos objectifs. Ça peut être aussi varié que : appeler des prospect, partir en vacances, faire vos comptes, vous inscrire à la salle de gym, dire non un projet ou à une personne, prendre du temps pour vous... Etc.

5/ PASSEZ À L'ACTION !

À présent choisissez dans cette liste trois actions que vous allez faire :

=> **1ère action** (que vous pouvez faire tout de suite ou dans la journée):

=> **2ème action** (que vous allez faire au plus tard le):

=> **3ème action** (que vous allez faire au plus tard le):
