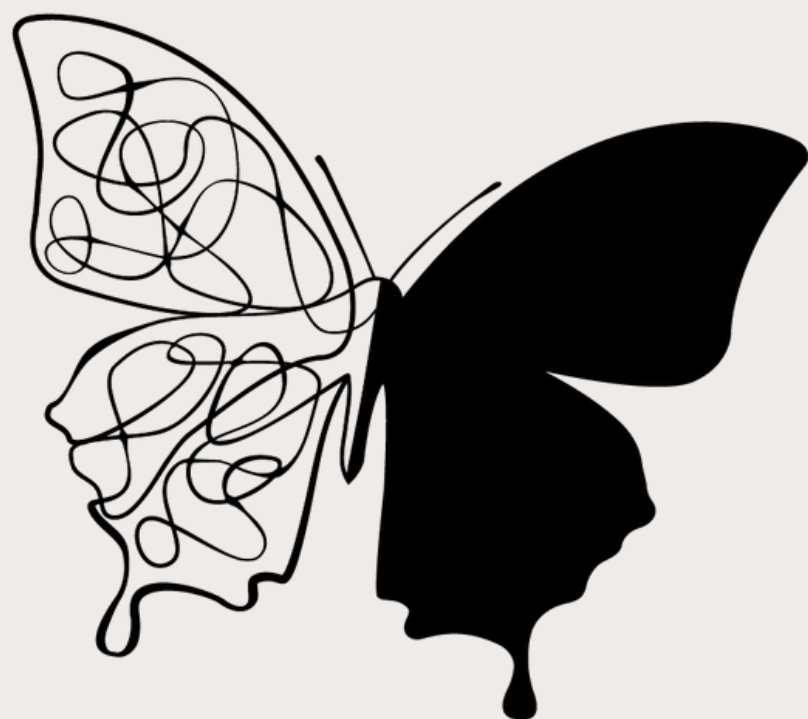




CAHIER DE TRAVAIL

Ce cahier d'exercices accompagne la vidéo régulières de ce mois avec des outils et des pratiques pour vous aider à intégrer les concepts et transformer vos habitudes. Il est conçu pour être un guide pratique, vous permettant de passer de la compréhension à l'action tout en vous reconnectant à votre puissance intérieure.

Partie 1 : Explorer et Comprendre Vos Habitudes Actuelles

Exercice 1 : Identifier les Habitudes Actuelles (30 minutes)

Objectif : Faire un état des lieux de vos habitudes actuelles pour savoir lesquelles soutenir et lesquelles transformer.

1. Prenez une feuille et divisez-la en trois colonnes.

- Colonne 1 : Habitudes Matinales
- Colonne 2 : Habitudes de l'Après-Midi
- Colonne 3 : Habitudes du Soir

2. Listez toutes vos habitudes quotidiennes, même les plus petites (exemple : regarder votre téléphone au réveil, sauter le petit-déjeuner, procrastiner sur une tâche difficile).

3. Pour chaque habitude, notez si elle est positive, neutre, ou négative. Soyez honnête avec vous-même.

- Positive : Elle vous aide à atteindre vos objectifs.
- Négative : Elle vous éloigne de vos objectifs ou crée du stress.
- Neutre : Elle n'a pas d'impact direct sur votre bien-être.

4. Cerclez trois habitudes négatives que vous aimeriez changer.

Exemples : Procrastination, parler de manière négative de soi-même, surconsommation de réseaux sociaux.

Partie 2 : Reprogrammer Votre Cerveau pour de Nouvelles Habitudes

Exercice 2 : Recréer Votre Matrice d'Habitudes (45 minutes)

Objectif : Planifier vos nouvelles habitudes avec intention pour activer la neuroplasticité.

1. Choisissez une nouvelle habitude que vous aimeriez ancrer.

Exemples : Méditer chaque matin, prendre le temps de lire 10 pages, écrire trois gratitudes avant de dormir.

2. Visualisation écrite : Fermez les yeux et imaginez-vous en train de pratiquer cette habitude comme si elle faisait déjà partie de votre vie quotidienne.

- Quelles sensations ressentez-vous ?
- Quels bénéfices cette habitude vous apporte-t-elle ?
- Comment votre journée est-elle différente grâce à cette habitude

3. Prenez un moment pour écrire : « Je choisis de pratiquer [nom de l'habitude] chaque jour parce que [motivation profonde]. »

Par exemple : « Je choisis de méditer chaque matin parce que cela me permet de commencer ma journée avec calme et clarté. »

Répétez cette phrase chaque jour avant de commencer l'habitude pour ancrer cette intention dans votre subconscient.

4. Établissez une routine de soutien :

Quand allez-vous pratiquer cette habitude ? À quel moment précis de la journée ? Que pouvez-vous faire pour vous y engager de manière constante ? Écrivez ces détails en vous basant sur le modèle suivant :

- Déclencheur (Quand vais-je le faire ?)
- Routine (Qu'est-ce que je vais faire ?)
- Récompense (Comment vais-je célébrer cette petite victoire ?)

Exemple : « Tous les matins, après avoir bu un verre d'eau, je vais méditer pendant 5 minutes, et je me féliciterai en écoutant une musique inspirante. »

Partie 3 : Recâbler Votre Cerveau avec la Visualisation

Exercice 3 : La Visualisation pour Activer la Neuroplasticité (15 minutes par jour)

Objectif : Utiliser la visualisation pour renforcer les nouvelles connexions neuronales associées à votre habitude.

1. Installez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux, et prenez trois grandes respirations pour détendre votre corps.

2. Visualisez la scène : Imaginez-vous en train de pratiquer cette nouvelle habitude dans votre vie quotidienne.

- Où êtes-vous ?
- Que faites-vous précisément ?
- Comment vous sentez-vous pendant et après avoir réalisé cette habitude ?

3. Ajoutez une émotion intense à la visualisation :

Ressentez la fierté, la joie, et la satisfaction d'incarner cette nouvelle habitude. Plus l'émotion est forte, plus votre cerveau renforcera ce circuit neuronal.

4. Répétez cette visualisation chaque jour pendant 21 jours, idéalement avant de dormir, pour ancrer cette habitude dans votre subconscient.

Partie 4 : Libérer les Obstacles Émotionnels

Exercice 4 : Identifier et Libérer les Croyances Limitantes (45 minutes)

Objectif : Identifier les croyances profondes qui freinent l'intégration de nouvelles habitudes.

1. Prenez un moment pour réfléchir aux pensées qui surgissent lorsque vous essayez d'implémenter une nouvelle habitude.

Exemple : « Je n'ai pas le temps », « Ça ne sert à rien », « Je ne suis pas assez disciplinée ».

- Notez ces pensées limitantes.
- Choisissez ****une croyance limitante**** que vous souhaitez reprogrammer ce mois-ci.

2. Posez-vous les questions suivantes pour déconstruire cette croyance :

- Quand ai-je commencé à penser cela pour la première fois ?
- D'où vient cette croyance (expériences passées, environnement familial) ?
- Comment cette croyance m'a-t-elle protégée dans le passé ?

3. Transformation de la croyance : Écrivez une nouvelle croyance positive qui remplace l'ancienne.

Exemple : Transformez « Je n'ai pas le temps » en « Je choisis de créer du temps pour ce qui est important pour moi, car je mérite de prioriser mon bien-être. »

4. Chaque matin, répétez cette nouvelle croyance devant un miroir pendant 5 minutes, en y ajoutant de l'émotion et en la disant à voix haute. Observez comment votre perception change au fil du mois.

#Partie 5 : Ritualiser le Changement

Exercice 5 : Créer un Rituel d'Ancrage (20 minutes)

Objectif : Célébrer chaque petit succès pour renforcer la motivation et activer le système de récompense du cerveau.

1. Établissez un rituel de célébration pour chaque petite victoire liée à cette nouvelle habitude.

- Cela peut être aussi simple que de vous féliciter, d'écouter une chanson que vous aimez, ou d'écrire une phrase de gratitude.

2. Tenez un journal de progression : Notez chaque jour si vous avez pratiqué l'habitude et comment vous vous êtes senti(e). Après 21 jours, relisez ce journal pour observer vos progrès.

Partie 6 : Bilan de Fin de Mois

Exercice 6 : Évaluer et Ajuster (30 minutes)

Objectif : Analyser ce qui a fonctionné et ce qui peut être amélioré pour continuer à évoluer.

1. Prenez un moment pour répondre aux questions suivantes :

- Quelles habitudes ai-je réussi à intégrer ce mois-ci ?
- Quelles difficultés ai-je rencontrées ?
- Comment vais-je ajuster ma routine pour le mois prochain ?

2. Célébrez vos victoires : Notez 3 moments dont vous êtes particulièrement fier(e) ce mois-ci.

Remerciez-vous pour votre engagement envers vous-même !

Rappelez-vous que le changement est un processus. Chaque nouvelle habitude ancrée est une victoire qui vous rapproche de la version de vous-même que vous souhaitez incarner. Continuez à avancer, même lorsque cela semble difficile, et souvenez-vous que vous avez le pouvoir de transformer votre cerveau et votre vie, un jour après l'autre.

Bravo pour ce mois de transformation !