



FICHE MODULE N°1 :

Faire de ton mental un allié pour enclencher une journée de qualité

EXERCICE 1 : Mantras

1. Dans un premier temps, je t'invite à répondre à ces quelques questions que tu trouveras ci-dessous.

Quel regard portes-tu sur ce que tu vis au quotidien ?

As-tu l'habitude d'être reconnaissant(e) pour ce que tu vis d'agréable ?

Quelles sont tes expressions, phrases, mots fétiches pour contrer les petites voix négatives ?

2. Dans un second temps, je t'invite à écrire tes 3 phrases « Mantras ». Écris des phrases positives qui te rappelle un(e) événement/moment/rencontre agréable, qui te font du bien afin que ton mental et ton corps l'intègrent. N'hésite pas à le/a répéter ou relire lorsque tu traverses un moment négatif, cela t'aidera à te raccrocher à quelque chose de positif.

Inscris tes 3 phrases mantras :

1. _____

2. _____

3. _____

EXERCICE 2 : Gratitude

Je t'invite à noter tous les jours dans un carnet ou dans ton téléphone les choses qui t'ont fait du bien durant la journée ou durant la semaine. Cela te permettra de prendre conscience chaque matin des choses positives de la veille ou de la semaine afin d'impacter tes pensées dès le matin.

Je te propose de répondre à ces quelques questions pour te guider :

As-tu le réflexe d'observer tes réussites de la journée ? Qu'elles soient petites ou grandes ?

Regardes-tu plutôt le verre à moitié vide ou le verre à moitié plein ?

Quelles sont les citations qui t'inspirent pour avancer ?

EXERCICE 3 : Bravos

Dans cet exercice je t'invite à noter les choses que tu as osées faire, les choses qui t'ont fait sortir de ta zone de confort. Il est important d'identifier ces éléments de ta vie pour voir ta progression, développer ta fierté, ta confiance en toi. Dans les moments plus difficiles, te rappeler que tu as été capable de faire ceci ou cela peut t'aider à minimiser un problème à résoudre.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

EXERCICE 4 : Visualisation

1. Choisir ton objectif :

Choisis un objectif inspirant, atteignable, mesurable. Si l'objectif te semble trop gros, tu peux le scinder en plusieurs étapes. A toi de trouver le juste milieu. Ni trop haut pour éviter de te décourager, ni trop bas pour te dire c'est trop facile et donc ennuyeux.

Voici ci-dessous quelques questions pour te faire réfléchir sur le choix de ton objectif.

Quels sont tes projets, rêves d'ordre personnel ?

Quels sont tes projets, rêves d'ordre professionnel ?

2. Pour ta visualisation, tu peux choisir une musique inspirante.

Je te mets le lien de ma playlist Deezer en dessous de cette fiche pratique pour t'aider :

Quelle musique t'apporte de la sérénité ?

Quelle musique t'apporte de la force, de la confiance en toi ?

3. Visualisation

A. Mets-toi dans une position confortable. Tu peux lancer une musique inspirante de ton choix parmi une des tiennes ou une de ma playlist musicale.

B. Maintenant imagine-toi en train de réaliser cet objectif, de le vivre. Visualise la scène et accueille tes sensations.

C. Qu'est-ce que cela te procure dans le corps et dans le cœur, le fait de le vivre, de l'imaginer ?

Quelles conséquences cela a sur toi ?

[illegible]