

# SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT EN

# 10

# ETAPES



IG : @ARCHIPELDUBONHEUR

## 1

### OBSERVEZ ET DÉCRIVEZ VOTRE SITUATION

Décrivez sans juger votre zone de confort, pour pouvoir mieux définir les actions à engager par la suite

## 2

### DÉFINISSEZ CE QUE VOUS SOUHAITEZ CHANGER

Analysez la situation observée précédemment, prenez un papier et un crayon et notez ce que vous souhaitez changer

## 3

### TROUVEZ UNE SOURCE DE MOTIVATION

LA motivation est un facteur clé de votre réussite à élargir votre zone de confort

## 4

### PRÉPAREZ VOTRE ESPRIT

Préparez le à faire faces à des situations inconfortable, aux jugements et autres pensées négatives ( Utilisez les affirmations positives ! )

## 5

### METTEZ EN PLACE UN PLAN D'ACTION

Le plan d'action vous permettra de structurer votre avancé pour atteindre vos objectifs

## 6

### PROJETEZ-VOUS DANS LE FUTUR

Visualisez vous une fois les objectifs atteints, cela aidera votre cerveau à assimiler et atteindre plus facilement vos objectifs

## 7

### SOYEZ PERSÉVÉRANT..

Vous allez surement être confrontés à des difficultés, mais il faut rester motivé pour arriver à ses fins!

## 8

### .. TOUT EN RESTANT GENTIL AVEC VOUS-MÊME

Ne vous oubliez pas et n'en demandez pas trop trop vite, prenez plus de temps que prévu si nécessaire

## 9

### SOYEZ PATIENTS

Les changements arrive avec le temps, prenez le temps de créer vos nouvelles habitudes, ne soyez pas trop pressés

## 10

### FÉLICITEZ-VOUS ET PROFITEZ

Vous êtes arrivé à changer vos comportements et sortir de votre zone de confort! Profitez à fond et félicitez vous c'est important !!