

DYNAMIX

Challenge

PAR DYNAMIXIA - LUCIE DUCAP

A PARTIR D'AUJOURD'HUI...

JE PRENDS RDV AVEC MOI-MÊME !



LE PETIT MOT D'ENCOURAGEMENT DE LA PSY !

Tout d'abord, je tiens à te remercier pour ta confiance, ton envie de rencontrer la meilleure version de toi même, et te féliciter pour ta prise de conscience.



Les Dynamix Challenge sont des fiches pratiques de réflexions et d'actions simples, qui te permettent d'avancer un pas à la fois, en fonction d'une problématique bien précise, traitée dans une de mes vidéos.

Sans pression, sans jugement, en toute humilité et avec beaucoup d'amour pour toi même. Ce sont les seules conditions de la réussite de tes challenges.



Et parce qu'une action vaut mille mots, je te souhaite une merveilleuse croissance !

Lucie Ducap.

RAPPEL DES QUESTIONS : JE SUIS À BOUT !

Pourquoi as-tu besoin que tout soit sous contrôle ?

Quelle(s) peur(s) se cachent derrière ce grand besoin de contrôle ?

Que se passerait-il si tu ne t'occupes plus de quoi que ce soit pendant une semaine ? Un jour ? Ou une heure ?



TON TABLEAU DE PRIORITÉ

Petite définition.

Priorité : le fait de considérer quelque chose (ou quelqu'un) comme plus important que toute autre et de le faire passer avant toute chose dans le temps.

Concentre-toi sur cinq éléments que tu considères comme prioritaires.

(Oui, parce que quand on est en phase d'épuisement, même retrouver la télécommande devient prioritaire, n'est-ce pas ?)

Fais la liste de tes priorités, en complétant le tableau ci-après.

MES PRIORITÉS	POURQUOI EST-CE UNE PRIORITÉ ?	COMBIEN DE TEMPS J'Y CONSACRE PAR SEMAINE ? CELA SUFFIT-IL ? EST-CE TROP ?
<p>PRIORITÉ #EXEMPLE</p> <p><i>Mon travail</i></p>	<p><i>Pour subvenir aux besoins de ma famille</i></p>	<p><i>40h par semaine si je compte le travail que je ramène à la maison. Cela est trop ! Je n'ai plus de temps pour mes enfants.</i></p>
TA PRIORITÉ #1		
TA PRIORITÉ #2		
TA PRIORITÉ #3		
TA PRIORITÉ #4		
TA PRIORITÉ #5		



LE CHALLENGE À RELEVER DANS LES PROCHAINES HEURES, LES PROCHAINS JOURS ET/OU LES PROCHAINS MOIS !

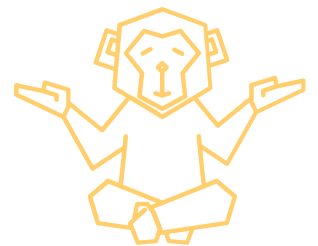


Ok ! Ta liste des priorités, c'est fait. Et maintenant...
Petite question : y a t-il dans ton tableau une ligne de
priorité que tu as consacrée à ... toi ?

Si c'est oui, je t'en félicite ! Tu es sur la bonne voie.
Si c'est non... Je n'ai qu'une chose à te dire : fais de toi
la priorité N°1 ! Tu t'occupes de tout, de tout le monde,
mais qui s'occupe de toi ?

A partir d'aujourd'hui, prends la décision de prendre un
rendez-vous avec toi-même !

T'as compris le challenge ?

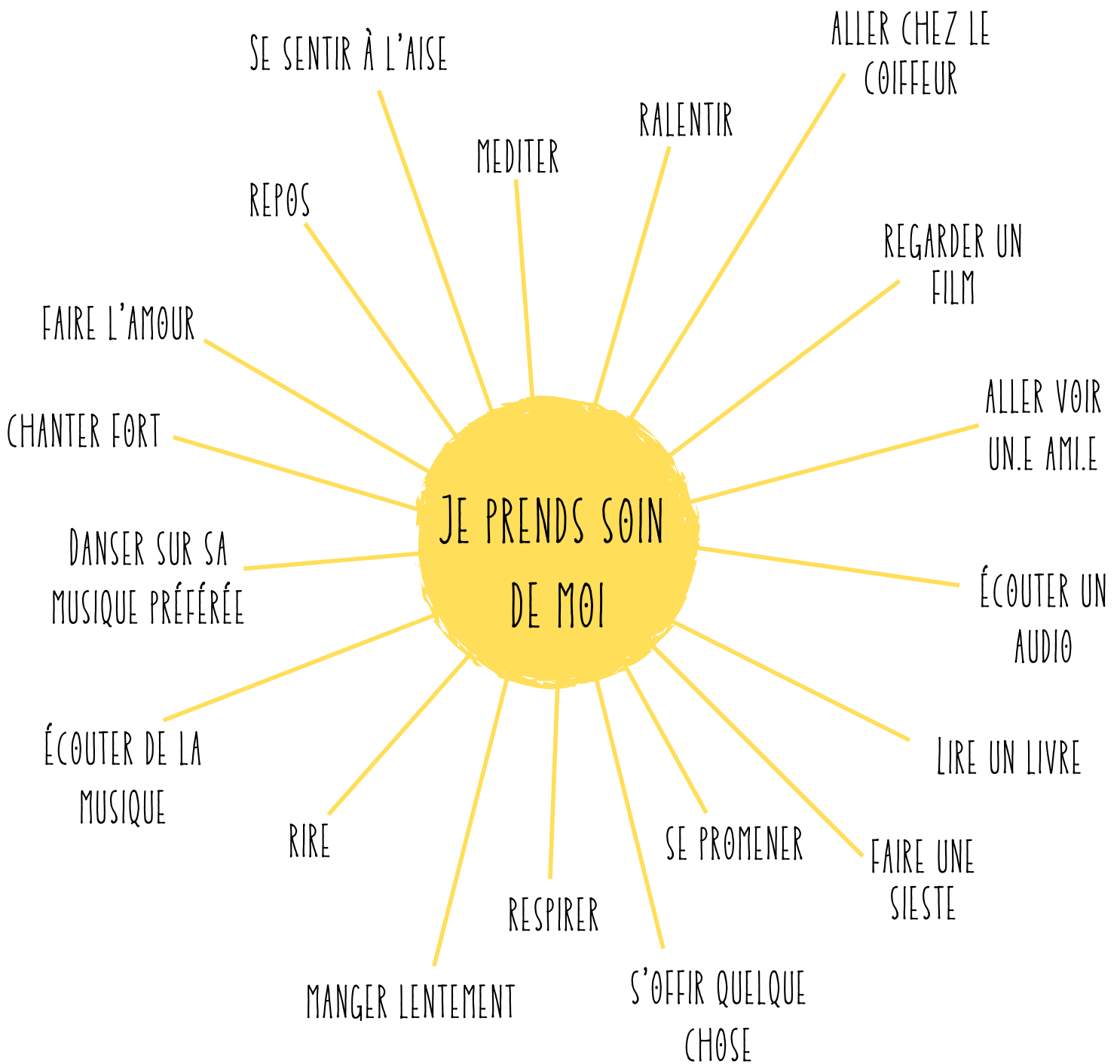


ALORS FAIS-LE !

Dès maintenant, dans ton agenda, réserve-toi un créneau
d'une heure (ou plus si tu le peux) chaque semaine, où tu as
rendez-vous avec toi-même.

Tout ce que tu feras dans ce créneau ne doit être destiné
que pour toi-même et pour personne d'autre que toi !

QUELQUES IDÉES



Note : Les psys s'accordent à dire que pour ancrer une nouvelle habitude dans ton quotidien, trois semaines de répétition de cette même action quotidiennement sont nécessaires. Ça commence aujourd'hui !

Au prochain challenge, mes Dynamix !