

VOUS AVEZ LA SENSATION QU'IL VOUS MANQUE DE LA MOTIVATION POUR AGIR?

**Je vous comprends !
Je suis passée par là aussi.**

Pendant longtemps, en tant que manager je pensais que je devais toujours être dans l'énergie de la **force**, toujours montrer ma NIAQUE pour être à la hauteur.
Je n'ai jamais pris le temps d'écouter mon corps physique. Jamais de vraie coupure, de **REPOS**.

Et un jour, mon corps a dit **STOP!**
Plus d'énergie de motivation !
Diagnostic : Burn-out. Burn-out ? BURN OUT ???!!!
Pour moi, ça sonnait comme un de ces mots gadgets à la mode qui ne veulent rien dire.

Ma propre méthode: **le triangle®** basé sur l'équilibre de nos énergies.
Cette méthode est l'aboutissement de trois années d'introspection...
Une technique puissante orientée action, inspirée d'une alliance entre les neurosciences et plusieurs approches de psychologie comportementale (PNL, CNV, IE...)

LE TRIANGLE® EN 4 DIMENSIONS :

Enfin l'**ancrage de force** permet de développer ces 3 bases en se créant une solidité intérieure, mon pourquoi je fais ce que je fais.

4

Puis la **base mentale** forge votre focus, "quelles sont les histoires que je me raconte?"

3

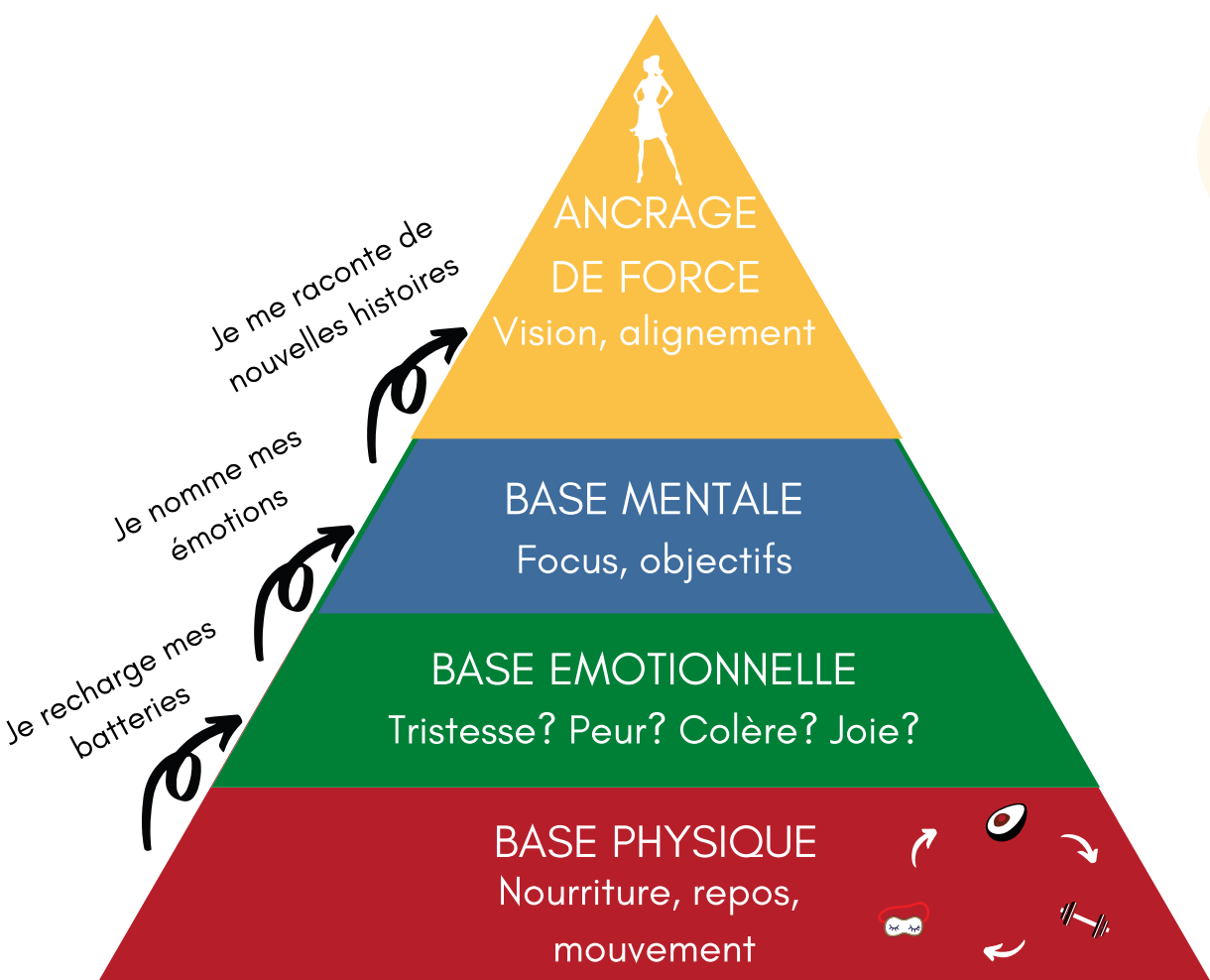
Ensuite la **base émotionnelle** est la puissance de vos émotions hautes et basses en énergie.

2

La **base physique** est la quantité de notre énergie : le repos, la nourriture et le mouvement.

1

! La base physique est la plus importante, c'est comment je combine trois choses :
le repos, la nourriture et le mouvement.



LE TRIANGLE® BASÉ SUR L'ÉQUILIBRE DE NOS ÉNERGIES

Dans le mouvement, ce qui anime la motivation est l'équilibre des **3 énergies** (la force, la douceur, l'espièglerie). Ces trois énergies archétypes sont en chacun de nous, à différents degrés. Connaître votre énergie archétype dominante est essentielle pour renforcer votre confiance en soi.



la force



la douceur



l'espièglerie

Avant de penser à vous accomplir, vous avez besoin d'écouter votre base physique.
C'est une étape très inconfortable, vous avez besoin d'**accepter** de passer par la case doute, incertitude, vide... un processus qui peut être long, très très long...ou pas!

Et vous?



Où en êtes-vous en ce moment dans le fonctionnement de votre énergie ?

PS: Pour aller plus loin...

- ➔ Venez expérimenter la formation en ligne en 4 dimensions
- ➔ Des vidéos, pdf et exercices concrets avec un message fort : **le leadership au féminin**