

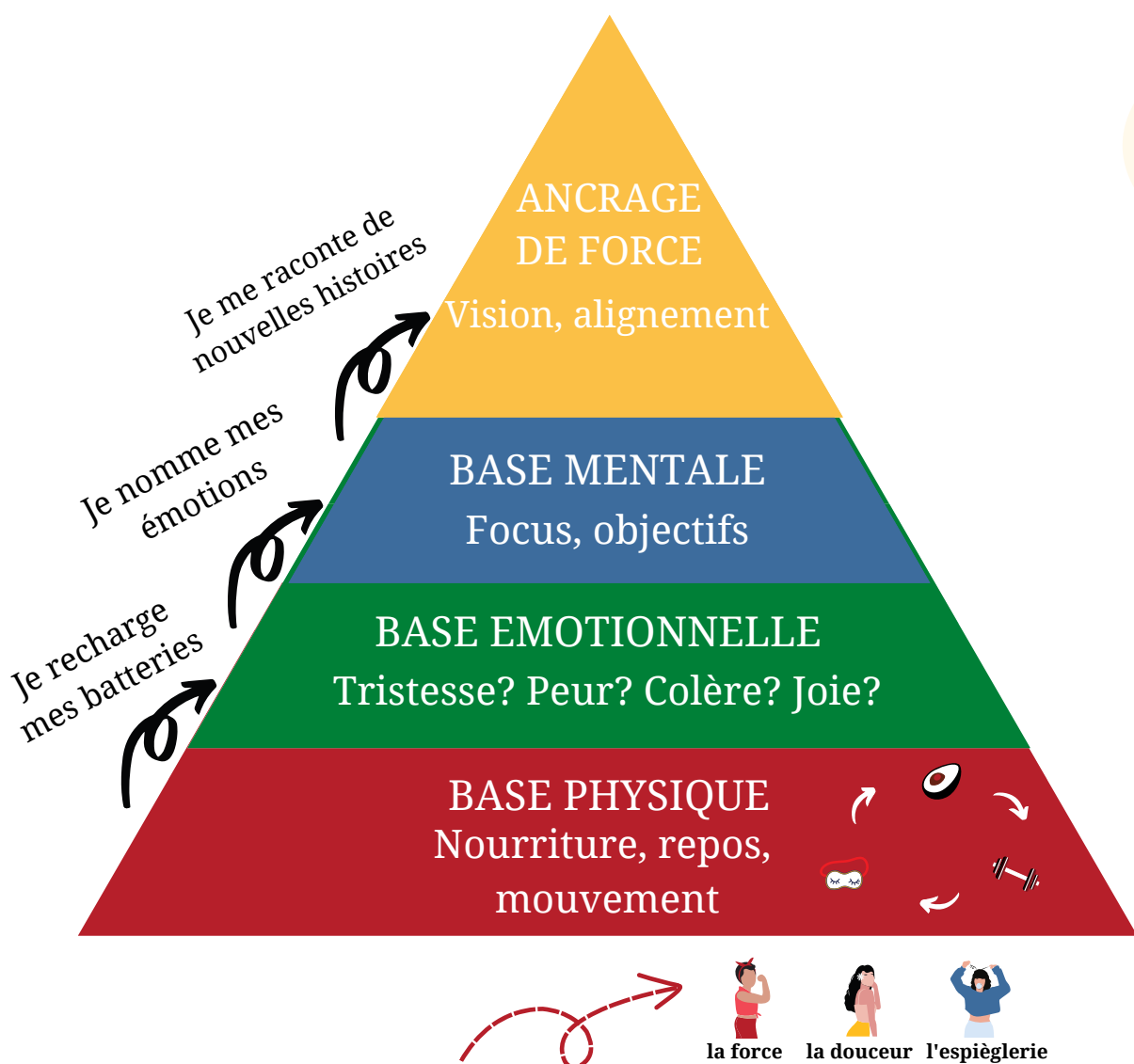
VOUS AVEZ LA SENSATION QU'IL VOUS MANQUE DE L'ÉNERGIE POUR AGIR?

**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.

Cette pyramide®, basée sur l'équilibre de nos énergies, est le fruit de mon vécu professionnel. Une méthode puissante qui tire son inspiration d'une alliance entre les neurosciences et plusieurs approches de psychologie comportementale: PNL (Programmation Neuro-Linguistique) la CNV (Communication Non Violente) et IE (Intelligence émotionnelle EQ-1 2.0 - Leadership). Cette approche novatrice est également influencée par le célèbre livre "le voyage du Héros" de Robert Dilts et Stephen Gilligan.



LA PYRAMIDE® 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.**

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

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, trèèèè long...ou pas!