



# Aller au bout de ses projets

Comment passer à l'action ?

## MODULE 1

*Identifier les freins*

par TIFFANY BLED



# UTILISATION

---

## *Avis de droits d'auteurs et conditions d'utilisation*

Ce document, y compris tous les textes, images, graphiques, et autres éléments qu'il contient (ci-après dénommé le «Document»), est protégé par le droit d'auteur. Il est fourni à des fins d'information et de consultation uniquement. En acceptant et en utilisant ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation suivantes :

**DROITS D'AUTEUR :** Ce document est la propriété de Terre-étoiles, et tous les droits d'auteur sont réservés. Aucune partie de ce document ne peut être reproduite, distribuée, modifiée, ou partagée sans l'autorisation préalable écrite de Terre-étoiles.

**UTILISATION AUTORISÉE :** Vous êtes autorisé(e) à consulter et à utiliser ce document à des fins personnelles ou professionnelles internes uniquement. Vous pouvez également imprimer une copie du document à des fins personnelles, mais vous ne pouvez pas le distribuer, le publier en ligne, le vendre, le louer ou l'utiliser à des fins commerciales sans notre consentement écrit.

**VIOLATION DES DROITS D'AUTEUR :** Toute violation de nos droits de propriété intellectuelle, y compris la reproduction ou la distribution non autorisée de ce document, donnera lieu à des poursuites légales.

En accédant à ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation énoncées ci-dessus. Si vous avez des questions ou avez besoin d'autorisations spécifiques pour une utilisation particulière, veuillez nous contacter via le formulaire de contact sur [www.terre-etoiles.fr](http://www.terre-etoiles.fr).

Nous vous remercions de respecter nos droits de propriété intellectuelle et notre politique de confidentialité. Nous espérons que ce document vous sera utile pour les fins prévues.

Cordialement,

*L'équipe Terre-étoiles*



# INTRODUCTION

---



Vous avez envie de concrétiser des projets ? Qu'il s'agisse de poursuivre un objectif professionnel, d'entreprendre un changement personnel ou de réaliser un rêve longtemps nourri, la réalisation de vos projets vous offre la possibilité de concrétiser vos aspirations les plus profondes.

Apprenez comment lever les blocages pour réussir à aller au bout de vos projets avec les outils proposés par Tiffany Bled, Coach Professionnel et Praticienne en PNL.

À travers cette formation, plongez dans une exploration intérieure qui vous permettra de lever tous vos freins pour atteindre vos objectifs !

# MODULE 1

## *Identifier les freins*

### *Introduction*

Pour suivre au mieux cette formation, munissez-vous d'un carnet et d'un stylo !  
Ce carnet de bord vous accompagnera tout au long des modules. Le contenu étant essentiellement au format vidéo, prenez le temps à chaque module de mettre sur pause pour effectuer les exercices en même temps que la formatrice. Les schémas suivants vous permettent de mieux comprendre les exercices proposés. N'hésitez pas à les imprimer ou à les reproduire sur votre carnet ! Belle exploration !

#### VOS PEURS

En prenant un contexte précis, listez spontanément quelles peurs sont présentes et nommez-les.

Détaillez chaque peur de façon précise

#### VOS BESOINS

Derrière chaque peur se cache un besoin et une intention positive.

En face de chaque peur, vous allez spontanément identifier et indiquer le besoin lié à votre peur.

#### VOS ACTIONS

En face de chaque besoin, que pouvez-vous mettre en place comme petites actions ou micros comportements dès maintenant ?

#### EXEMPLE

##### PEUR D'ÉCHOUER

- Peur de ne pas être à la hauteur
- Peur de ne pas gagner assez d'argent
- Peur de perdre votre autonomie

##### BESOIN DE PRENDRE MA PLACE

- Besoin de me prouver que je peux le faire
- Besoin d'avoir min X euros
- Besoin de me gérer seule

##### EXPRIMER MES OFFRES ET MON APPROCHE

- Réaliser une vidéo cette semaine
- Mettre en place mon plan d'actions
- Demander de l'aide pour y parvenir

## VOS PEURS

A vertical rectangular box with rounded corners, filled with a light brown color. It contains 18 horizontal white lines for writing.

## VOS BESOINS

A vertical rectangular box with rounded corners, filled with a light brown color. It contains 18 horizontal white lines for writing.

## VOS ACTIONS

A vertical rectangular box with rounded corners, filled with a light brown color. It contains 18 horizontal white lines for writing.

### EXEMPLE

Gagner en rigueur  
sur ma semaine  
type

### EXEMPLE

Me former  
en anglais

### EXEMPLE

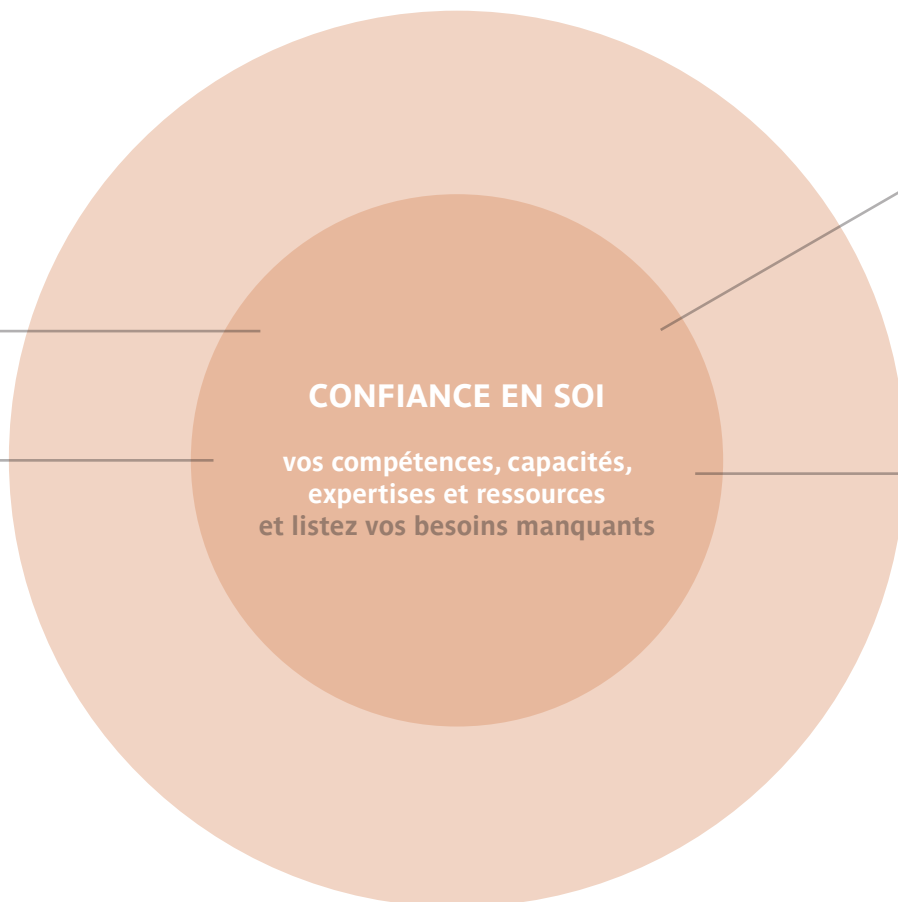
Parler en public

### EXEMPLE

Tenir ma  
comptabilité

## CONFIANCE EN SOI

vos compétences, capacités,  
expertises et ressources  
et listez vos besoins manquants





**CONFIANCE EN SOI**

vos compétences, capacités,  
expertises et ressources  
et listez vos besoins manquants

