

Livret Saison 2

EXERCICE DE LIBÉRATION DE LA PRISON DES INJONCTIONS



HORS des NORMES

Tu connais ces phrases qui commencent par « il faut », « je dois ».

Tu les suis le plus souvent inconsciemment.

Comme si c'était une nécessité. Comme si tu ne pouvais pas faire autrement. Comme si c'était une loi.

Quand tu es entrepreneure, c'est rassurant de suivre la voie du succès. Jusqu'à ce que tu réalises que cette voie, ce n'est pas la tienne. Tu t'épuises, tu perds ta joie, tu te perds.

Je te propose ici une expérimentation, en 4 étapes. Un processus de libération, en conscience, au service de ton plus grand alignement, et de tes plus grands résultats.

L'intention est de revenir à la joie pure des envies.

Cette exploration est essentielle. Chaque « je dois » est un espace où tu te dis inconsciemment : « Je n'ai pas le choix ». Tu laisses quelqu'un d'autre te dicter ce qui est bon pour toi.

Tu renonces à ton pouvoir.

Prête à reprendre ton pouvoir ?



LE PROCESSUS

Voici les 4 étapes du processus, afin de te guider pour remplir le tableau, page suivante.

☀️ 1^E COLONNE

Dresse la liste de tout ce que tu crois devoir faire pour « bien faire » dans ton entreprise.

Prends le temps d'identifier toutes les injonctions que tu suis, souvent sans en avoir conscience.

Pour t'aider, tu peux passer en revue tes tâches sur une semaine.

☀️ 2^E COLONNE :

Pour chaque injonction demande-toi : Pourquoi est-ce que je crois cela ? D'où est-ce que ça vient ? Qui m'a instillé cette idée ?

☀️ 3^E COLONNE :

Pour chaque injonction, inscris OUI ou NON si tu as envie de la garder. Il ne s'agit pas de tout jeter systématiquement. Cela deviendrait une nouvelle injonction : tu dois jeter les injonctions !...

☀️ 4^E COLONNE :

Tes nouvelles règles du jeu. Réécris celles qui te conviennent

Si tu retires tous les « je dois » qui ne t'appartiennent pas, que reste-t-il ? Sois vraiment honnête sur tout ce que tu fais par devoir. Peut-être reste-t-il finalement beaucoup de choses... ou rien ! Cela peut être déroutant. Pourtant, c'est depuis ce vide que tu peux recréer ce qui t'inspire vraiment.

LIBÉRATION DE LA PRISON DES **INJONCTIONS**

La liste de mes injonctions	Pourquoi je crois cela	Est-ce que je garde ? OUI / NON	Mes nouvelles règles du jeu

DÈS QUE TU REPRENDS TON
POUVOIR DE DÉCISION, TU
RENOUES AVEC LA CONGRUENCE,
ET LA JOIE, LA CRÉATIVITÉ,
L'ORIGINALITÉ, L'EXPANSION...

ALORS, QUE DÉSIRES-TU GARDER,
VRAIMENT ?

CE PASSAGE DU DEVOIR AU DESIR
EST FON-DA-MEN-TAL.



*Et le pont, ce sont ces décisions
que tu prends, là, maintenant.*

ALLER PLUS LOIN

Pour approfondir le thème des injonctions,
je t'invite à écouter sur le **podcast Entreprendre HORS des NORMES** :

 [4 clés pour vendre mieux](#) 
(épisode 83)

 [Entreprendre différemment : 3 clés essentielles](#) 
(épisode 93)

 [Dans les coulisses de mon livre](#) 
(épisode 115)

(cliquez sur le titre pour écouter l'épisode)

