

MINI - WORKBOOK



DEVENIR ACTEUR DE SES
PENSÉES

PAR MIL'IDÉES

Bienvenue !

Aujourd'hui on ne se laisse plus être acteur de nos pensées. On est constamment dans la "réception" d'information. Chaque minute de "pause", en attendant le bus, aux toilettes, en conduisant, en faisant le ménage, on se met de la musique, des podcasts, on scrolle les réseaux... On ne s'autorise pas à s'ennuyer et c'est dévastateur pour notre cerveau, notre créativité, notre stress, notre charge mentale, notre concentration etc ...

Ce petit workbook est conçu pour te faire réfléchir à ton quotidien, et voir quelles actions concrètes tu peux mettre en place pour l'améliorer !

Cette espace est le tien, alors n'hésites pas à écrire tes pensées, sans jugements, en toute honnêteté et transparence. C'est l'unique moyen pour que ça marche !

Mérodie - de Mil'Idées



A PROPOS DE MOI

Je m'appelle Mérodie.
Suite à un Burn Out en 2020, j'ai dû faire beaucoup de changement dans ma vie. (Et j'y travaille encore)

Aujourd'hui j'aime partager des astuces pour retrouver (ou conserver) son bien-être et j'accompagne celles qui ont besoin d'un coup de pouce pour s'écouter, s'aimer, se donner du temps, de l'estime, avoir confiance et se sentir mieux dans la vie.

PRÊT ? C'EST PARTI !

Quand je me lève le matin, jusqu'à ce que je ferme les yeux le soir, je liste ici tous les moments où j'ai les yeux sur un écran, ou mon téléphone à la main.

A combien j'estime le nombre d'heures passées sur les écrans ? Comment je me sens par rapport à ce chiffre ?

Quels moments dans la journée ai-je seul(e) avec mes pensées ?
(sans stimuli, sans écrans, sans musique, juste avec moi-même)

Qu'est ce qui m'empêche d'être seul(e) avec mes pensées ?
(Listes tes peurs, tes freins, peut-être des mauvais réflexes etc)

Quels objectifs pourrai-je me fixer pour réduire mes stimuli et être acteur de mes pensées ?

Qu'est ce que j'attends de cet exercice ? Quelles sont mes motivations ?
Qu'est ce que j'espère en retirer ?

Puis-je impliquer ma famille / mes amis dans ce processus et de quelle manière?

Quel délai je me fixe pour atteindre mon objectif ?

Quels peuvent être les freins à mon objectif et comment je compte les surmonter :

BILAN APRÈS 1 MOIS

Où j'en suis dans mon objectif ? Quels freins j'ai eu et comment je les ai surmonté ? Qu'est ce que j'en ai retiré ? Comment continuer dans la même direction ?

Si je n'ai pas réussi, pourquoi ? Comment mieux faire ?



DONNE MOI TON AVIS



Je serais ravie d'avoir ton retour sur ce workbook !

Est ce que ça t'a aidé ?

As -tu des suggestions d'amélioration ?

Ton avis me permettra d'apporter des changements utiles à tout le monde !

Merci d'avance :)

[CLIQUE ICI POUR M'ÉCRIRE](#)