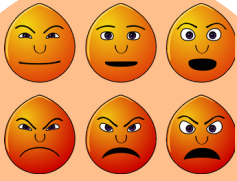


Sortir du flou face à une décision



**J'analyse mes
émotions**

Comprendre clairement ce qui ne va pas. Dans quel état je me sens face à ce problème. Quelles sont les émotions qu'il fait ressortir en moi ?



Je lâche prise

Je cesse de penser constamment au problème et de le retourner dans tous les sens afin d'éviter de l'amplifier.



**J'arrête de me
plaindre**

**Je ne parasite plus mon quotidien ni la
quiétude de mon foyer**



**Je décide d'un
moment
calme**

**Je choisis le moment où je pourrais me
pencher sur mon problème au calme, sans
être sollicité par les autres.**

Sortir du flou face à une décision



J'éveil mon intuition

Méditer, me relaxer, faire les actes du quotidien en conscience afin de laisser la place à mon guide intérieur



J'utilise le Quoi, Qui, Comment, Quand

**Quel est l'obstacle que je dois surmonter ?
Quelles sont les personnes impliquées ?
Comment ce problème est apparu dans ma vie ?
À quel moment est-il apparu ?**



J'imagine le scénario catastrophe

**Comment ferais-je si je voulais empirer la situation ?
Cette question permet d'inciter mon esprit à éliminer les mauvaises options.**



J'imagine le scénario idéal

**Comment sera ma vie si je fais le bon choix ?
Visualiser ma vie dans la situation idéale permet d'identifier le but que je souhaite réellement atteindre.**