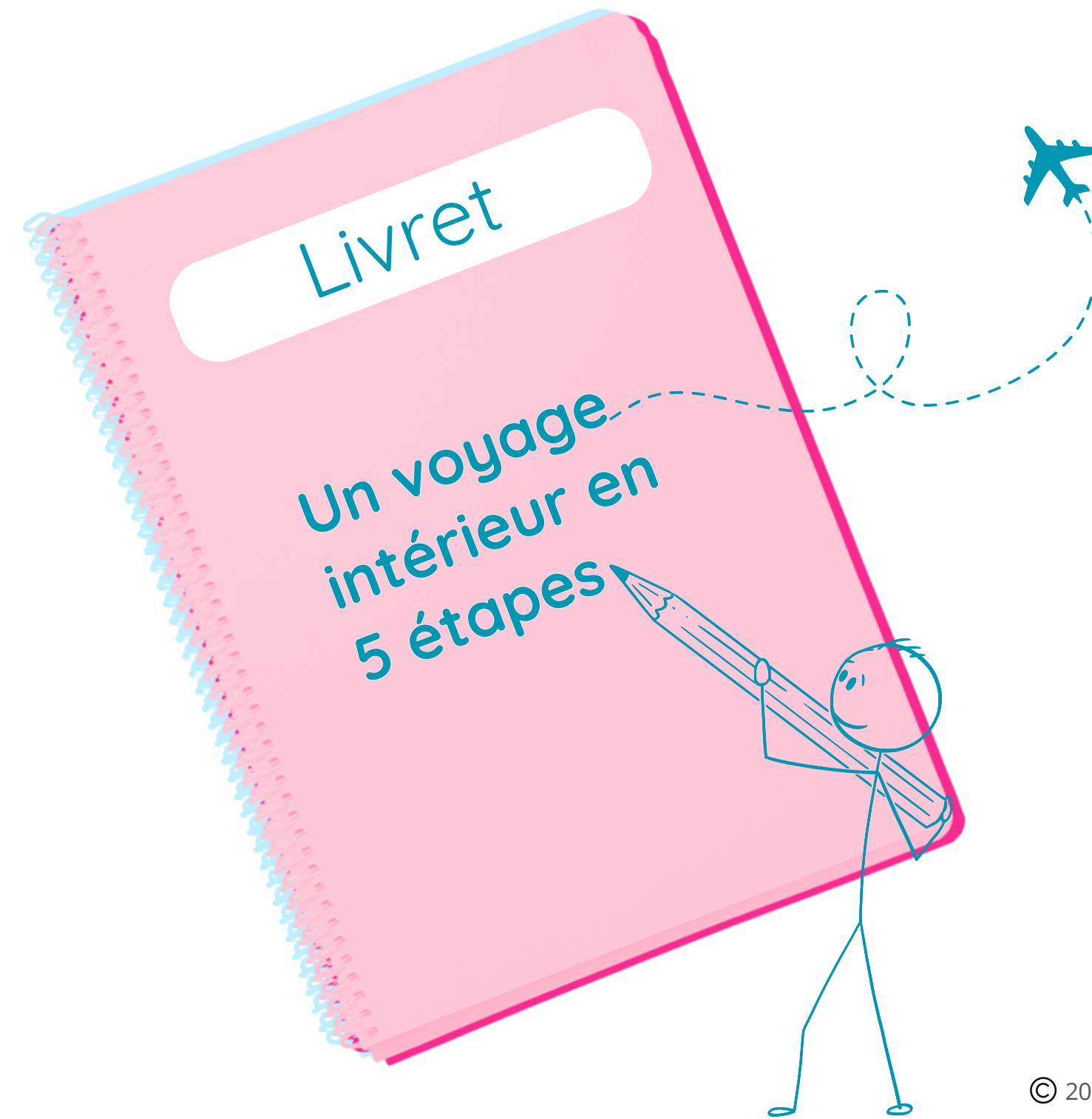
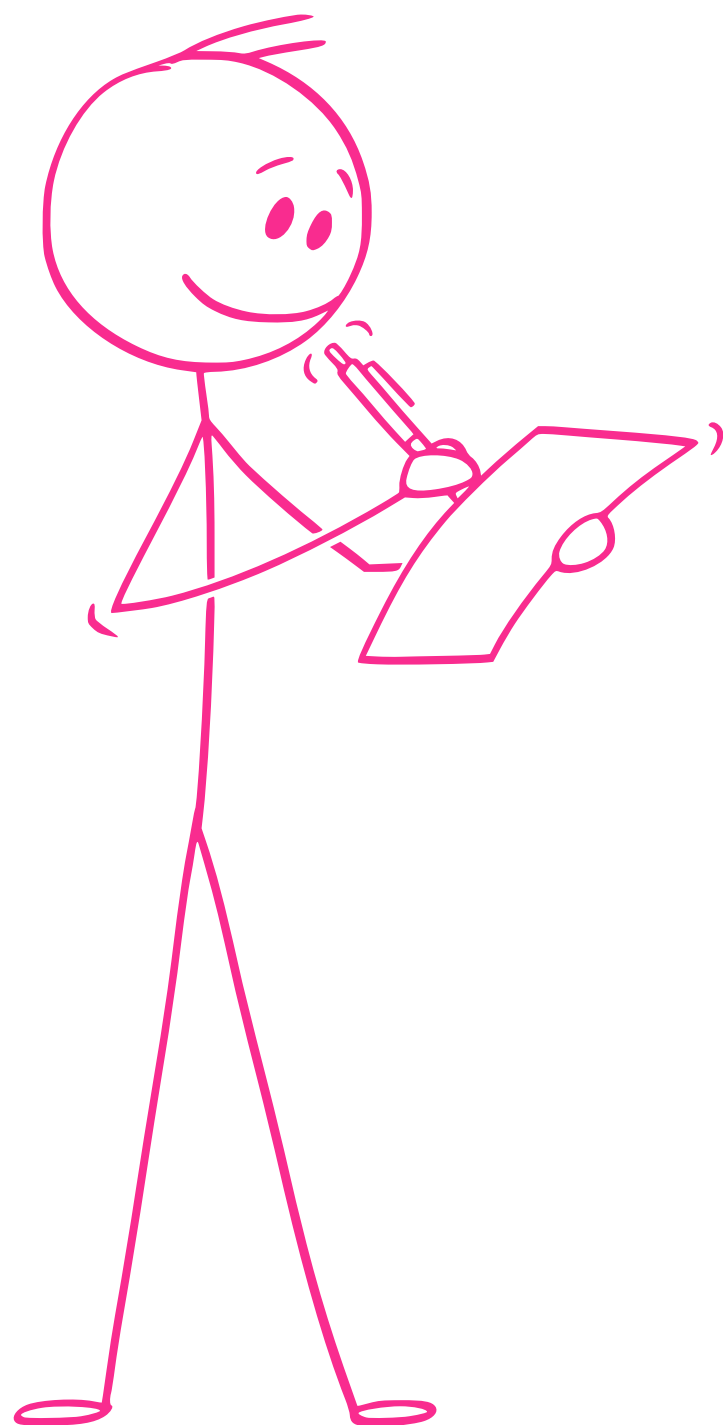


METHODE MINDCERCLE

Une invitation à plus de conscience et de souveraineté !



Un voyage en 5 étapes



À propos de ce livret : Ce document n'est pas un énième guide de développement personnel à lire passivement, **c'est un livret d'observation et de cartographie intérieure.** Munissez-vous d'un stylo : au fil de votre lecture, vous serez invité(e) à cartographier votre propre souveraineté.

Ce livret est interactif : cliquez directement sur les lignes ou les cases pour répondre .

1

Le Brief de départ

Pourquoi vous n'êtes (peut-être) pas le seul maître à bord...

2

Le Scanner du quotidien

Découvrez votre score actuel de "Séparation"

3

Boîte à Outils (5 Dimensions clés)

Valeurs, Ressources, Intentions, Obstacles et Confiance

4

Atelier Cartographie (3 Terrains de Jeu)

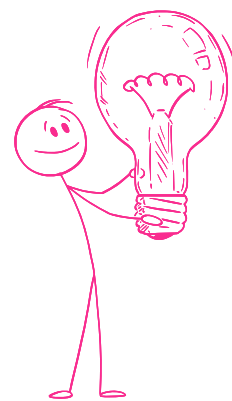
Remplissez votre matrice : Vous, Vos proches, Votre Projet.

5

Votre Plan de Vol

Le petit pas immédiat et les prochaines escales

C'est parti pour un point de réflexion !



Le Brief de départ

Pourquoi vous n'êtes (peut-être) pas le seul maître à bord...

Dimension 1

Prendre

Les commandes

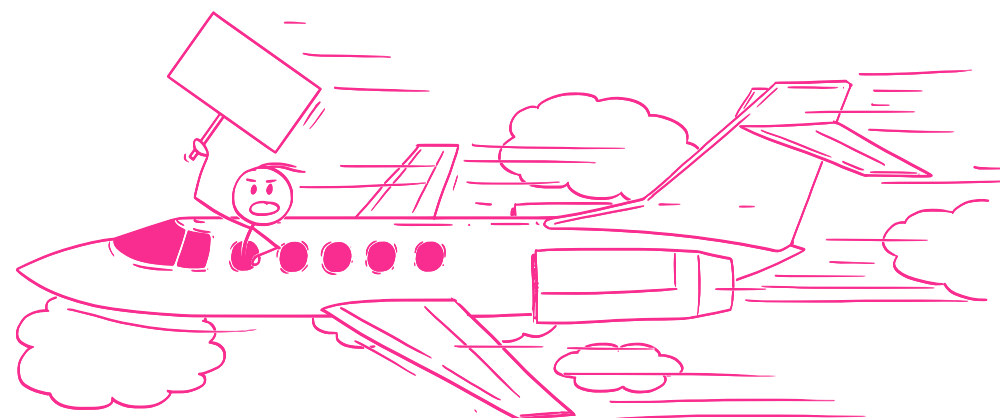
Imaginez que vos pensées soient comme les nuages dans le ciel. Ils passent, ils changent de forme. Mais la question est : **Qui pilote l'avion ?**

Bien souvent, sans nous en rendre compte, **nous laissons les commandes à des copilotes automatiques** : notre éducation, la peur du jugement ou les attentes de la société.

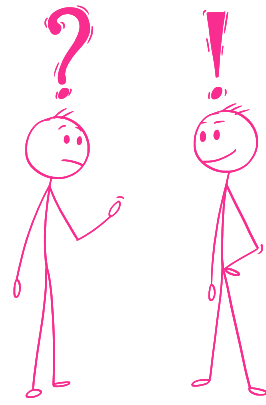
Le but du Mindcercle n'est pas de changer l'avion, mais de vous réinstaller confortablement dans le siège du capitaine : c'est cela, la souveraineté intérieure.

Question pour vous : Y a-t-il un moment où j'ai eu la sensation de perdre les commandes ?

Réponse(s) :



Éclairer mettre en lumière, beau programme !



Le Scanner du quotidien

Découvrez votre score actuel de "Séparation"

Quand vous perdez vos repères, une distance s'installe entre ce que vous ressentez et ce que vous pensez devoir être. **Faites l'état des lieux en cochant les affirmations qui vous décrivent en ce moment :**



Le syndrome du caméléon :

Suradaptation

J'anticipe tellement les attentes des autres que j'en oublie mes propres désirs.



L'ancre invisible :

Statufié

J'ai un élan pour créer ou changer les choses, mais je reste immobile, figé par le doute.



Le radar extérieur :

Légitimité

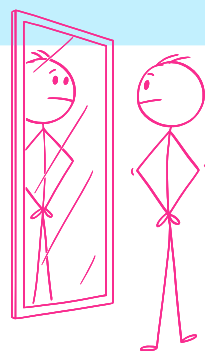
J'ai du mal à valider mes propres réussites sans que quelqu'un d'autre me dise "bravo".



Le pilote automatique :

Automatisme

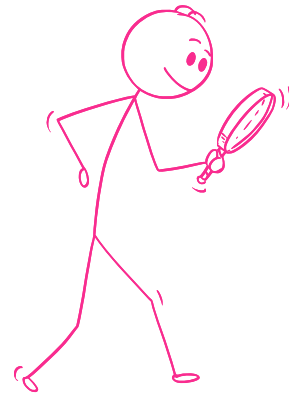
Mes décisions sont rationnelles et sécurisantes, mais elles manquent de saveur ou de sens.



Analyse du scanner :

Plus vous avez de coches, plus votre boussole intérieure a besoin d'être recalibrée grâce aux 5 dimensions qui suivent !

Vos 5 dimensions clés à la loupe

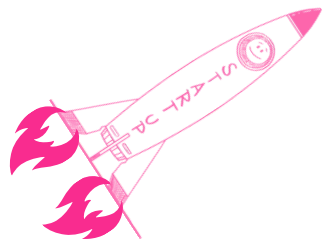


Boîte à Outils (5 Dimensions clés) Valeurs, Ressources, Intentions, Obstacles et Confiance

Dimension 1

Les valeurs

Votre Carburant



Une valeur n'est pas juste une jolie idée, c'est ce qui donne du sens et de l'alignement à vos actes.

Le Défi "Héritage vs Choix" : **Pensez à votre valeur principale (ex: la Liberté).**

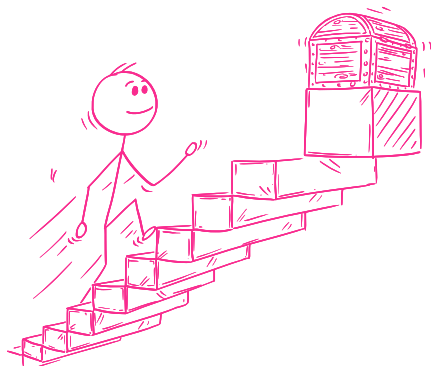
Est-ce une valeur que vous avez choisie consciemment, ou vous a-t-on appris qu'il "fallait" qu'elle soit importante ?

Votre réponse : _____

Dimension 2

Les ressources

Votre malle aux trésors



Vos forces ne sont pas seulement vos diplômes, ce sont vos réussites passées, votre sensibilité et vos intuitions.

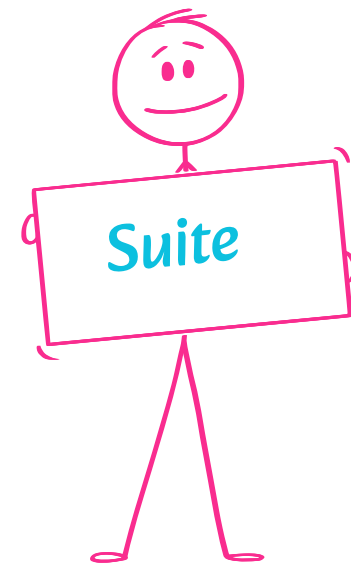
Le Défi "Super-Powers" :

Notez une épreuve ou une difficulté que vous avez surmontée par le passé.

Quelle force invisible (créativité, écoute, résilience) avez-vous utilisée sans vous en rendre compte ?

Votre réponse : _____

Vos 5
dimensions
clés à la loupe

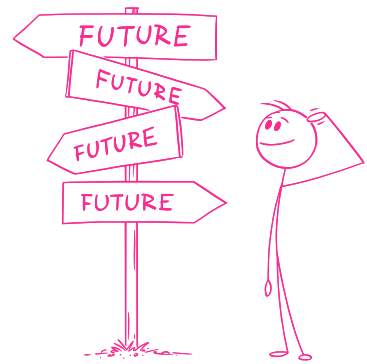


Boîte à Outils (5 Dimensions clés)
Valeurs, Ressources, Intentions, Obstacles et Confiance

Dimension 3

Les intentions

Votre Cap



L'objectif cherche à "obtenir" quelque chose, l'intention définit "qui vous voulez être" en chemin.

Le Défi "Boussole" : Pour votre projet du moment, quelle est l'intention cachée ?

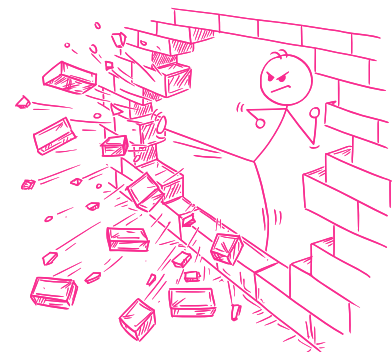
Est-ce pour prouver votre valeur (réaction) ou pour exprimer votre élan créateur (souveraineté) ?

Votre réponse :

Dimension 4

Les obstacles

**Les zones de
turbulences**



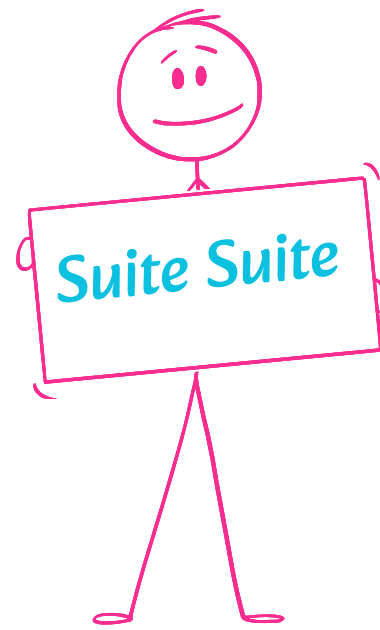
Vos peurs et vos croyances limitantes ne sont pas des ennemis, ce sont des systèmes de protection devenus trop étroits.

Le Défi "Monstre sous le lit" : Complétez spontanément cette phrase :

"Je n'ose pas aller au bout de ce projet parce que j'ai peur de..."

Votre réponse :

Vos 5
dimensions
clés à la loupe



Boîte à Outils (5 Dimensions clés)
Valeurs, Ressources, Intentions, Obstacles et Confiance

Dimension 5

La confiance

Votre parachute



La confiance n'est pas la certitude de réussir, c'est savoir que vous saurez rebondir peu important les vagues.

Le Défi "Petit Pas" :

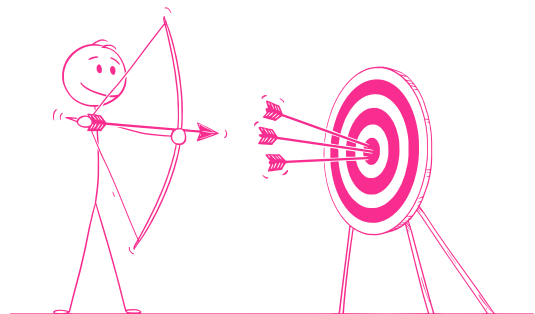
Quel micro-engagement pouvez-vous prendre aujourd'hui envers vous-même pour prouver que vous vous faites confiance ?

Votre réponse :

Jouez, Visez,
Ciblez, Observez



Atelier Cartographie (3 Terrains de Jeu)
Remplissez votre matrice : Vous, Vos proches, Votre Projet.



Voici votre espace de jeu central. Évaluez votre situation actuelle dans chaque case
(vous pouvez noter de 1 à 5 ou utiliser des mots-clés).

Cercle 1

Vous avec Vous
(Relation à soi, intuition)

Cercle 2

Vous avec vos Proches
(Famille, amis, limites)

Cercle 3

Votre Projet Pro
(Activité, vision, impact)

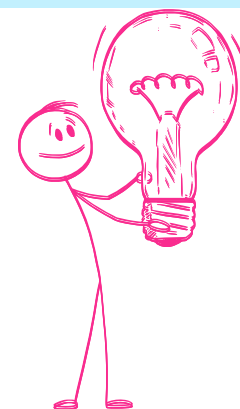
**Vos
valeurs**

**Vos
ressources**

**Vos
intentions**

**Vos
obstacles**

**Votre
confiance**



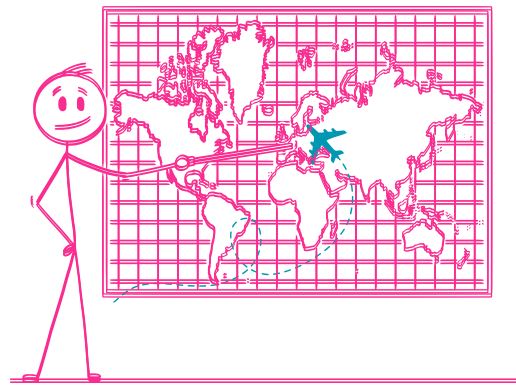
Observation flash : Quel est le Cercle qui comporte le plus
de "zones d'ombre" ou de blocages en ce moment ?

Envol, décollage
immédiat !

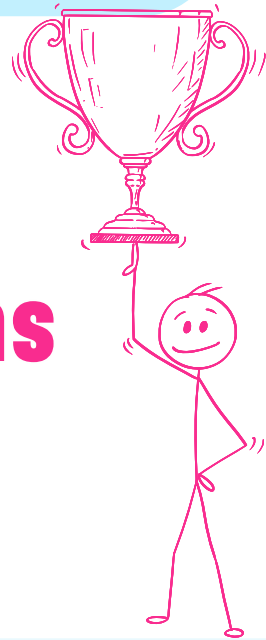


Votre Plan de Vol

Le petit pas immédiat et les prochaines escales



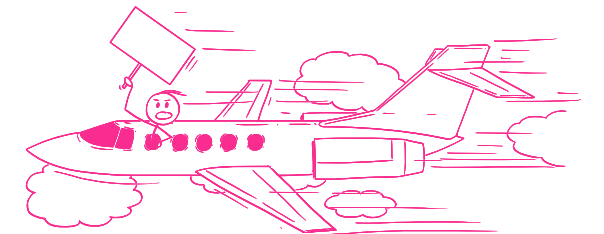
Félicitations



Vous avez complété cette première cartographie Mindcercle ! **Vous venez de poser un acte de conscience fort.**

Une carte est utile, mais elle ne remplace pas le voyage.

Pour continuer à explorer votre souveraineté et transformer vos zones de blocage en forces motrices : **Décollez avec un copilote** : vous avez identifié un obstacle majeur dans votre matrice (peur d'échouer, syndrome de l'imposteur, loyautés étouffantes) ?



Assistance

C'est parti



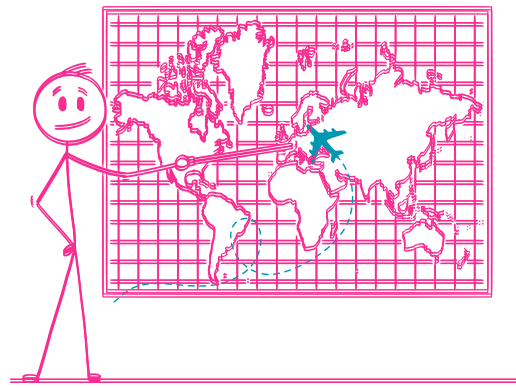
Ensemble, nous analyserons votre cartographie pour définir votre premier plan d'action concret. **Réservez votre Session Clarté de 30 minutes offerte.**

Envol, décollage
immédiat !

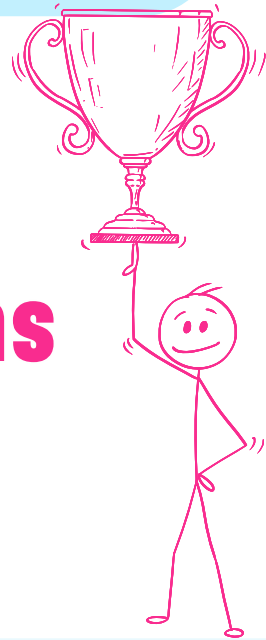


Votre Plan de Vol

Le petit pas immédiat et les prochaines escales



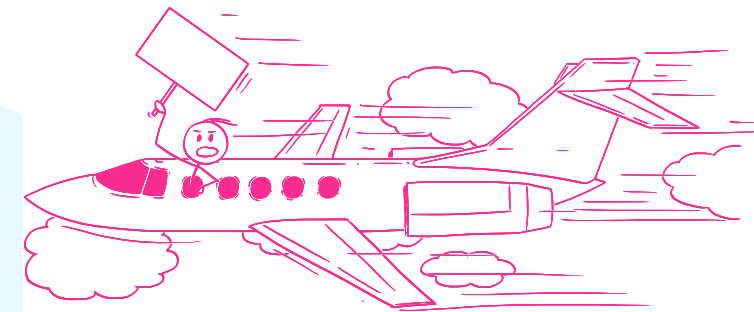
Félicitations



Vous avez complété cette première cartographie Mindcercle ! **Vous venez de poser un acte de conscience fort.**

Une carte est utile, mais elle ne remplace pas le voyage.

Pour continuer à explorer votre souveraineté et transformer vos zones de blocage en forces motrices : **Décollez avec un copilote** : vous avez identifié un obstacle majeur dans votre matrice (peur d'échouer, syndrome de l'imposteur, loyautés étouffantes) ?



Assistance

En route !



Ensemble, nous analyserons votre cartographie pour définir votre premier plan d'action concret. **Réservez votre Session Clarté de 30 minutes offerte.**



Stéphanie Febvre

Scanner ou cliquer pour
réserver votre Session