



Les premiers pas pour un déconfinement heureux

Carnet de re-création

Corinne Spielewoy

Corinne Spielewoy
Rue de la Madeleine 31
1800 Vevey (Suisse)

+41 76 347 67 30
corinne@coachingcreatif.ch
<http://coachingcreatif.ch>

CARNET DE RE-CREATION

- Tu te rends compte qu'il y a des choses que tu veux changer dans ta vie par suite de cette période du confinement ?
- Tu ne sais pas forcément quoi ou comment ?
- Tu sais que des choses doivent changer dans ta vie, pour que tu sois plus heureux-se ?

→→→ et tu aimerais faire **les premiers pas** pour y voir clair ?



Avant tout, je te propose de répondre au questionnaire suivant, il t'aidera pour les propositions re-créatives de ce document.

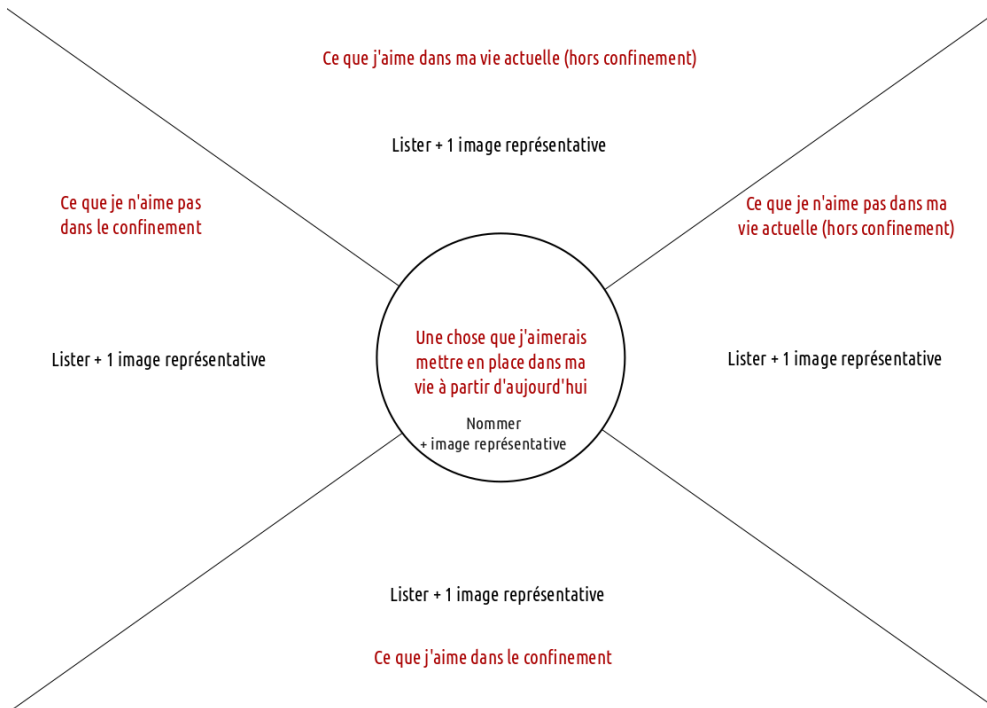
<https://forms.gle/QHByhb7sfFDxbH4w7>

Ces deux propositions re-créatives gratuites, te permettront d'y voir un peu plus clair et **de découvrir quels sont les premiers pas pour atteindre un premier changement.**

Elles t'aideront à répondre aux questions :

- Qu'est ce qui te déplaît ou plait dans ta vie actuelle ?
- Quel serait un premier objectif de changement souhaité et comment l'atteindre ?

RE-CREATION 1 : J'AIME / J'AIME PAS



Sur une feuille A3 ou (2 feuilles A4 scotchées l'une avec l'autre), re produit le schéma suivant, puis répond aux questions de chaque case.

Si tu ne sais pas quelle est la première chose à changer, le premier objectif pourrait-être, par exemple, de clarifier ce qui doit être changé.

Un exemple :

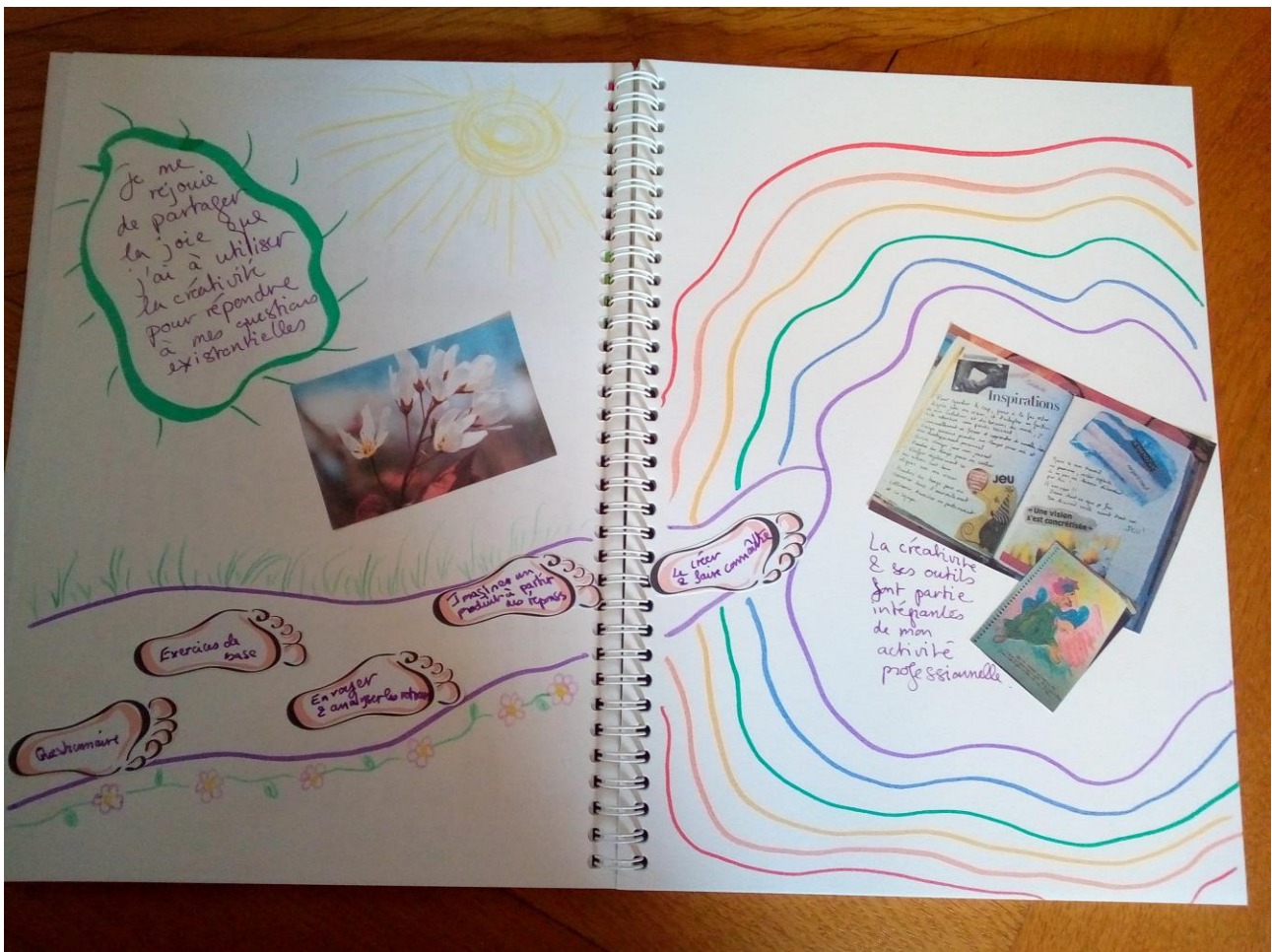
RE-CREATION 2 : LES PREMIERS PAS :

Encore une fois sur une feuille A3 (ou 2 feuilles A4 – si le papier est suffisamment épais, tu peux aussi prendre le verso de la page pour l'exercice précédent – ça peut faire sens !).

Ce que tu as mis dans le centre de l'exercice de re-création 1, va devenir « l'objectif » ou intention. Tu vas le dessiner et mettre une ou des images sur la droite. Tu peux aussi simplement l'écrire et le décorer (voir exemple ci-dessous).

Puis dessiner un chemin et découper les pieds (4 à 6)-voir dernière page. Sur chaque pas tu mets une étape pour réaliser cet objectif.

Puis tu peux décorer, mettre des commentaires des réflexions importantes pour toi.



COMMENT TE SENS-TU MAINTENANT ?

Maintenant que tu as fait ce petit travail de re-création, comment te sens-tu en général ?



Et avec ton objectif / intention ? Peux-tu t'engager ?



TU AS AIME ? SI TU NE L'AS PAS ENCORE FAIT REPONDS S'IL-TE-PLAIT AU QUESTIONNAIRE ET TRANSMETS CE MESSAGE A DES PERSONNES QUE TU CONNAIS ET QUI POURRAIENT EN PROFITER.

TU PEUX AUSSI ME FAIRE DES COMMENTAIRES, PARTAGER TES AVEC TES AMIS SUR FACEBOOK¹ OU EN DIRECT AVEC MOI
MERCI !



SUGGESTIONS POUR TE METTRE EN ACTION

Si tu penses avoir besoin d'aide pour aller plus loin :

0(041) 76 347 67 30

(joignable sur WhatsApp – mais merci de me préciser que vous venez via ce carnet de re-création)

Ou

corinne@coachingcreatif.ch

Bonne mise en action !

Chaleureusement,



Corinne

