



L'équilibre penser, sentir, agir

Préambule

Ces fiches ont été réalisées comme supports pour des week-ends de travail et de réflexion sur le thème :

Etre soi, assumer et affirmer sa différence
Développer la confiance en soi

Je vous les propose gratuitement, pour un usage personnel.

Si vous souhaitez les utiliser à des fins commerciales, ou comme supports professionnels, merci de respecter deux conditions :

- préciser vos sources (auteur et liens sur les bas de pages)
- faire un don à l'association : www.onevoice-ear.org

Cordialement
Françoise Wybrecht

Sommaire : penser-sentir-agir

- Alternance et équilibre
- Prise de pouvoir, déséquilibre, excès
- Réajuster les excès
- Du rêve à la réalité
- Concrétiser un rêve ou une envie
- Bilan personnel



Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – www.cfcel.com - Tél : **0041 32 435 71 75**



L'équilibre penser, sentir, agir

Réussir = alterner

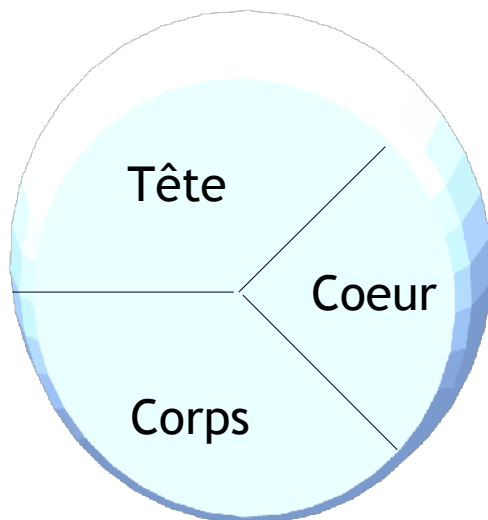
Rêve

Inspiration, imagination
idées

Penser

Langage de la raison :
réfléchir, analyser, structurer
intellectuel, contrôle

Sentir



Langage de l'émotion :
sentiments, vibrations, énergie
émotionnel, lâcher-prise

Agir

Langage de la manifestation :
matière, sensations, visible
instinctif, impulsif

Réajuster

Réalité

Résultats
Satisfaction ?

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – www.cfcel.com - Tél : **0041 32 435 71 75**



L'équilibre penser, sentir, agir

Prise de pouvoir, déséquilibre, excès

La tête contrôle le système,
refoule les émotions,
néglige les besoins physiques

Pensées

Volonté

Ressentir

Vibrer

Les émotions prennent le pouvoir,
dépression,
colère explosive
phobies ...

Si on n'écoute pas les émotions ...

Le corps prend le pouvoir,
migraines, somatisations
douleurs, maladies, paralysies

Bouger

Survivre

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – www.cfcel.com - Tél : **0041 32 435 71 75**



L'équilibre penser, sentir, agir

Réajuster les excès

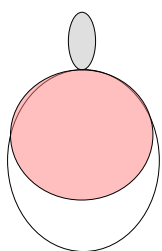
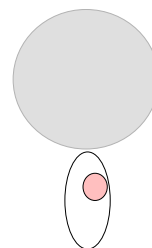
Excès tête :

Tout est ramené à la logique, à la théorie, à la dualité (dissocié) => contrôle

Réajuster :

Qu'est-ce que je ressens ?
Qu'est-ce que je peux faire ?

Réflexion



Maturation

Excès coeur :

Tout est lié à l'affectif

Réajuster :

soit prendre du recul et de la distance
soit augmenter ses activités

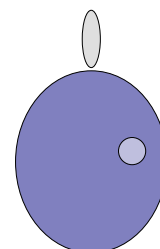
Excès Corps :

Tout est lié au physique, au résultat, (associé) => lâcher-prise, instinct

Réajuster :

soit se poser des questions
soit écouter son coeur

Actions



Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – www.cfcel.com - Tél : **0041 32 435 71 75**



L'équilibre penser, sentir, agir

Du rêve à la réalité

Rêve

Dissocié
Monde de l'imaginaire
Créativité
Abstrait, valeurs
Excès : détaché, théoricien

Réduire l'écart entre rêve et réalité :

- => identifier ses rêves
- => transformer les rêves en projets
- => lister ses envies
- => créer des connexions (ponts)
- => comment concrètement ?

Réalité

Associé
Les pieds sur terre
Activité
Concret, comportements
Excès : englué, hyper-actif

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – www.cfcel.com - Tél : **0041 32 435 71 75**



L'équilibre penser, sentir, agir

Concrétiser un rêve ou une envie

Penser

Choisir un rêve ou une envie
Réfléchir, analyser, formaliser la transformation

Sentir

Dormir une nuit, faire autre chose, puis noter le ressenti

Agir

Commencer quelque part : une action simple
quoi, quand, où, avec qui, comment, combien

Objectif : quel résultat ?

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – www.cfcel.com - Tél : **0041 32 435 71 75**



L'équilibre penser, sentir, agir

Les niveaux d'abstraction

Direction-guider

Décomposer un rêve en projet

Mission-cadrer

Structurer le projet en étapes

Action-produire

Découper les étapes en objectifs

TODO : quoi, quand, où, combien, avec qui, comment

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – www.cfcel.com - Tél : **0041 32 435 71 75**



L'équilibre penser, sentir, agir

Bilan personnel

Mes excès	Trop ou trop peu ? Défauts ?

Mes priorités	Comment réajuster mes excès ? Ressources / moyens ?

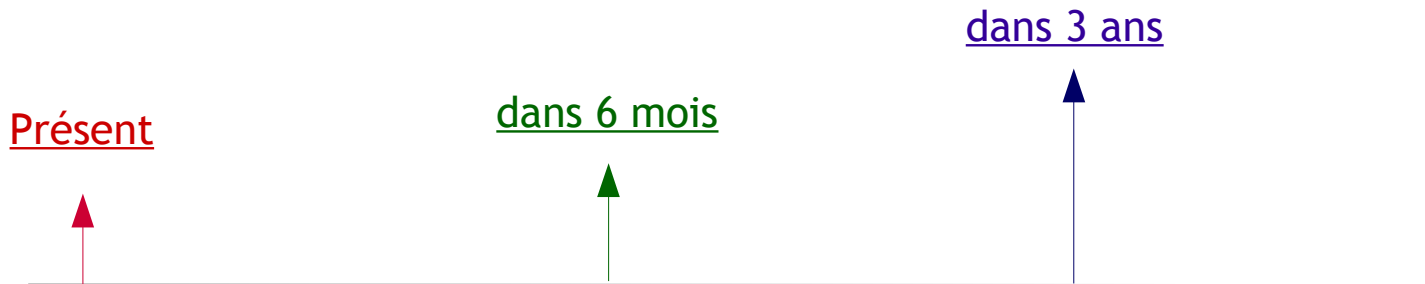
Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – www.cfcel.com - Tél : **0041 32 435 71 75**



L'équilibre penser, sentir, agir

Projection vers un futur irrésistible



Présent

Je pense

Je sens

Je vais

Dans 6 mois

Je pense

Je sens

Je vais

Dans 3 ans

Je pense

Je sens

Je vais

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – www.cfcel.com - Tél : **0041 32 435 71 75**