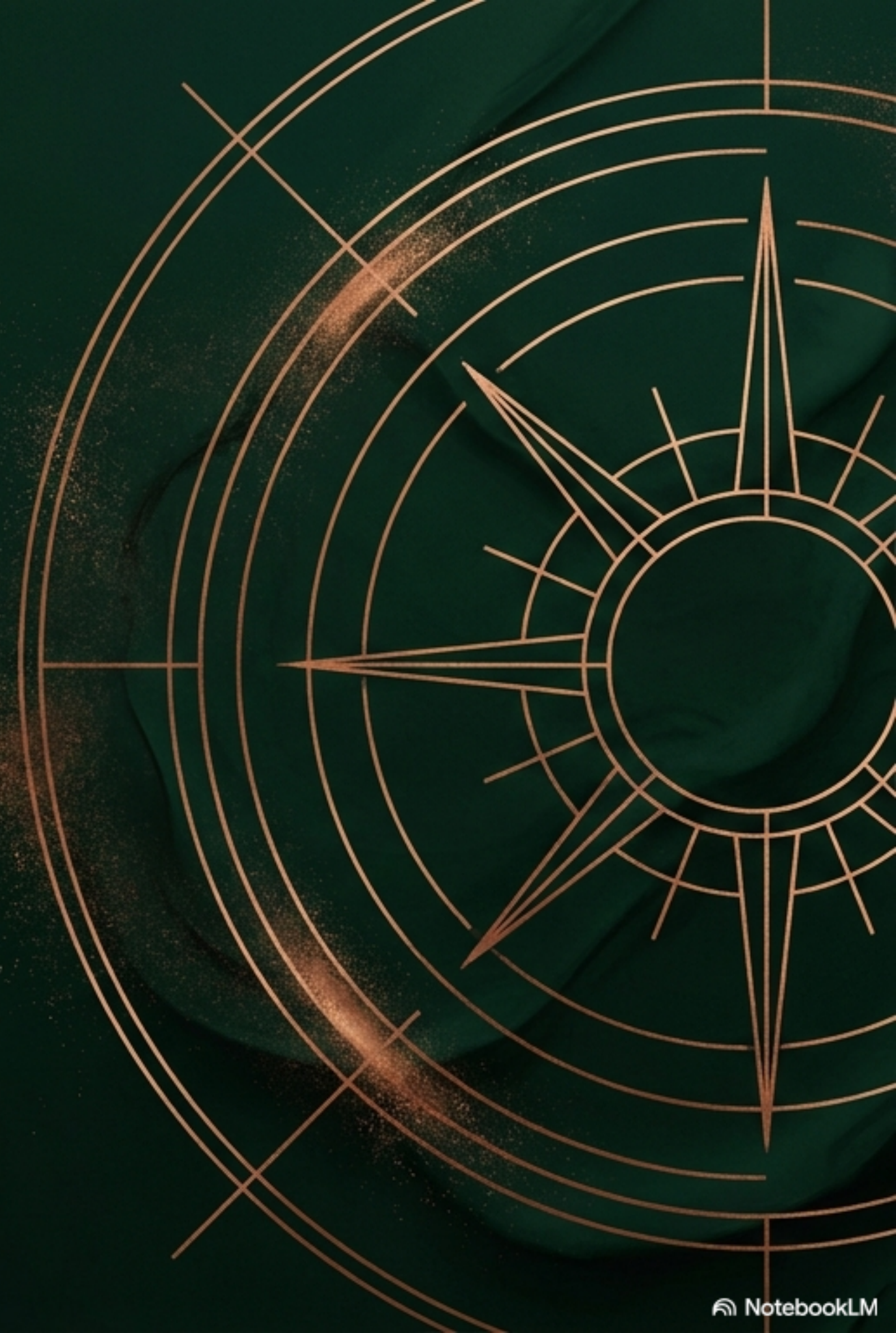


Se réaligner, le chemin pas à pas

Retrouver ton Pourquoi et le vivre,
à un rythme que ton cerveau peut tenir.

« Un guide Chris Coaching issu de la bible Le Cercle d'Or »

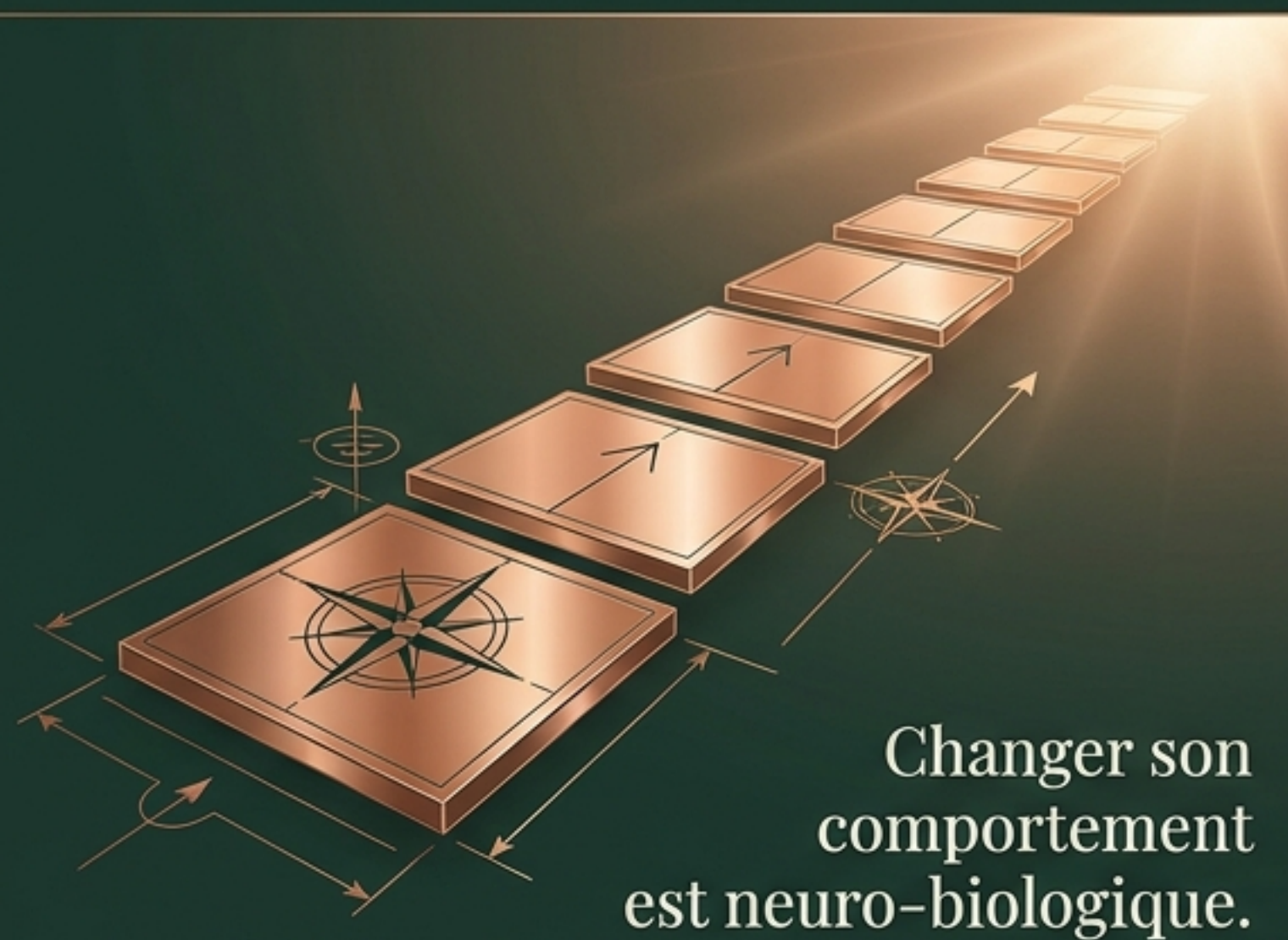


La question à laquelle on échappe

Et si ce que tu appelles ton « Pourquoi » n'était qu'un vernis bien posé sur une question que tu n'as pas voulu ouvrir ?



Comprendre
son problème
est intellectuel.



Changer son
comportement
est neuro-biologique.

L'illusion de la lucidité



“La lucidité est un outil d’observation, pas un moteur. Tu peux tout savoir et rester immobile.”

Ce qui te maintient sur place :

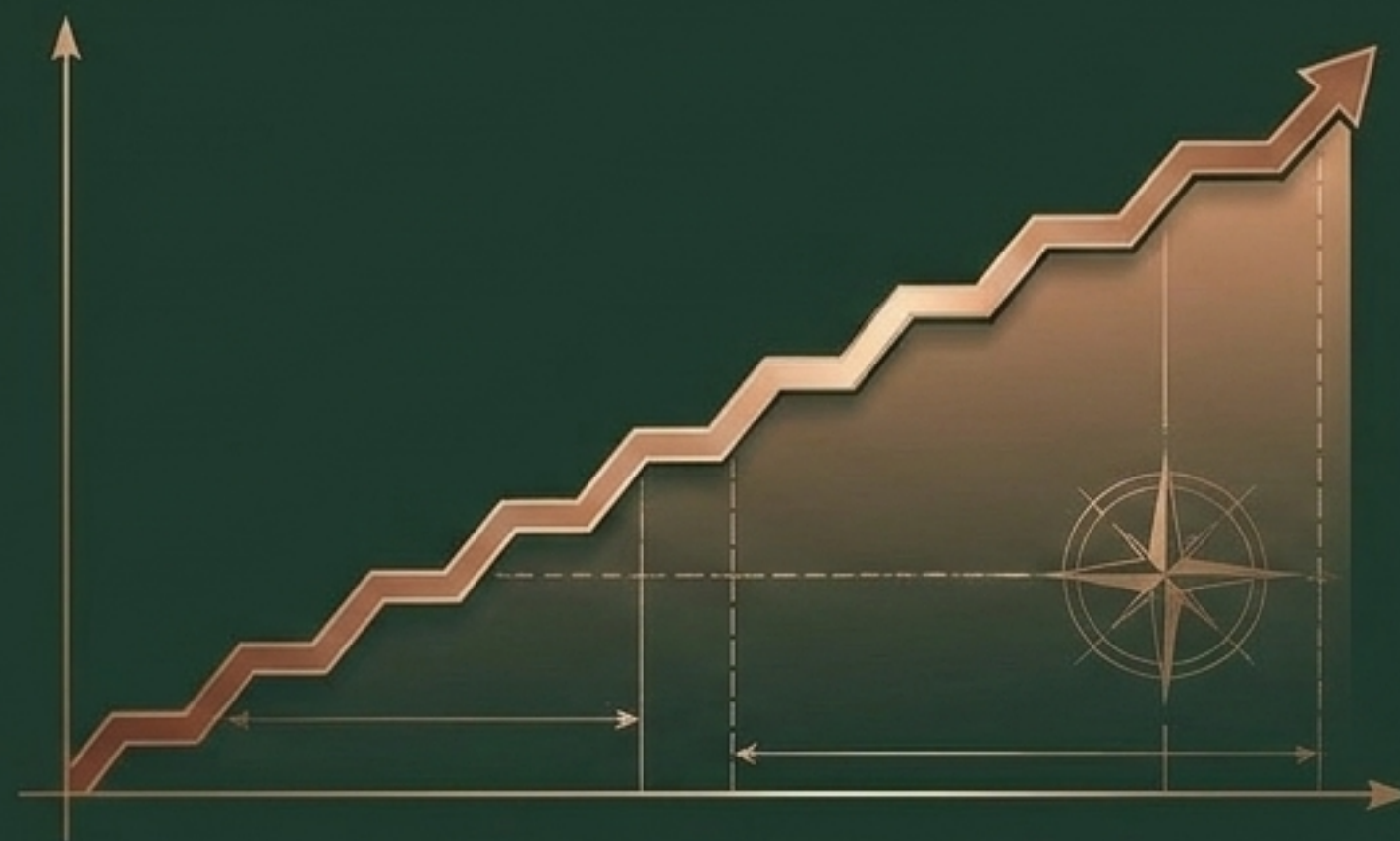
- L’habitude qui sécurise ton système nerveux.
- Le coût énergétique du changement.
- La peur de perdre ton ancien monde.

Le piège de l'intensité



L'INTENSITÉ

- Exige un effort massif.
- Épuise la volonté.
- S'effondre sous le stress.



LA RÉPÉTITION

- Demande un geste minime.
- Crée un rituel.
- Devient automatique (neuroplasticité).

Le Pourquoi se découvre, il ne s'invente pas



Retrouver son Pourquoi est un travail de mémoire, pas d'imagination.

- Moins de construction, davantage de fouille.
- Il se cache dans les moments qui t'ont formé.
- Il se trouve souvent dans les douleurs qui t'ont orienté.

Il ne s'invente pas en réunion face à une feuille blanche,

Ce qui fait tenir dans la durée



La science de la motivation repose sur trois piliers profonds (Daniel Pink) :

- **Autonomie** : Le besoin de diriger tes propres choix.
- **Maîtrise** : Le désir de progresser dans ce qui compte.
- **Finalité** : La conviction de contribuer à plus grand que soi.

Prudence : Ces piliers ne sont pas une formule magique, mais ils éclairent ce qui nous anime réellement au-delà de la survie matérielle.

Ce qu'il faut arrêter de croire

~~Tout changer
en trois semaines~~

Une illusion qui
garantit la rechute.

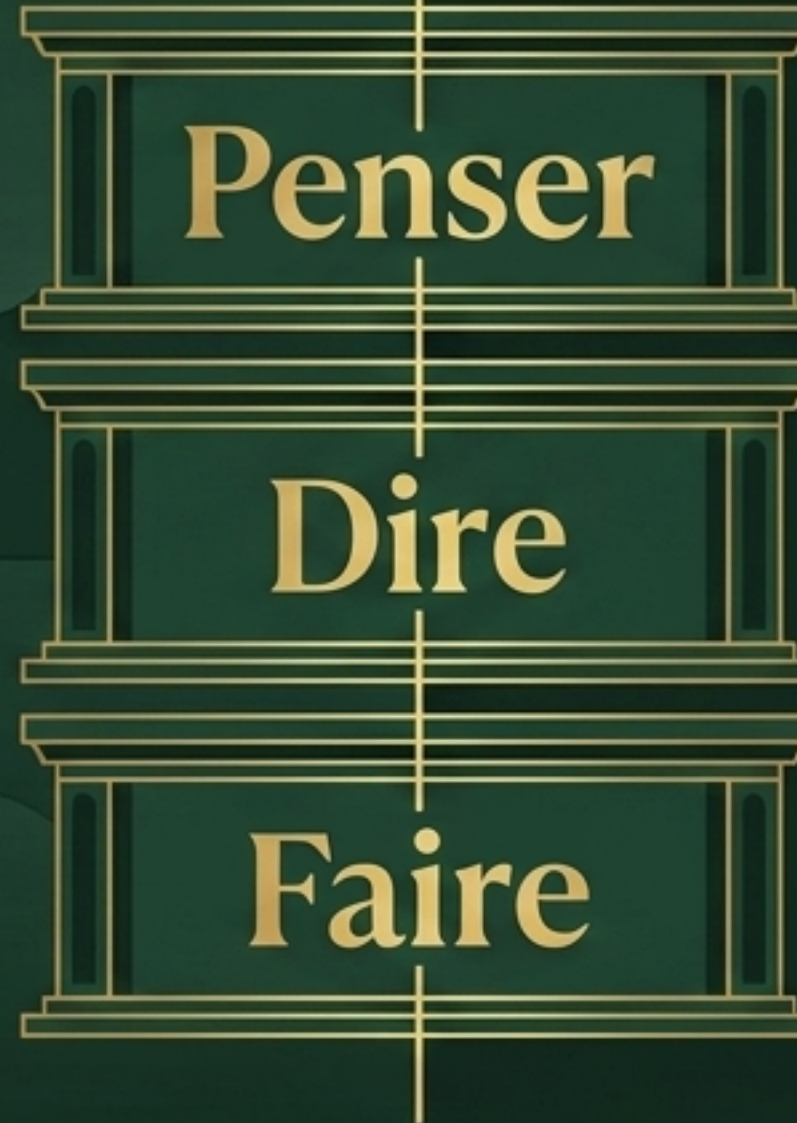
~~Attendre la
motivation~~

L'action précède
la motivation, pas
l'inverse.

~~Copier le chemin
d'un autre~~

Ton cerveau ne
s'engagera jamais
pour un Pourquoi
d'emprunt.

La Congruence



S'accorder, coïncider.

La congruence est cet état précis où ce que tu penses, ce que tu dis, et ce que tu fais forment un tout cohérent.

Métaphore du lac : Un lac apaisé reflète parfaitement la profondeur.
Zéro déformation, zéro énergie perdue à maintenir une façade.

Les pièges sur le chemin du réalignement



1. **Confondre vitesse et rythme :**
La vitesse épuise, le rythme ancre.
2. **Viser la perfection immédiate :**
Le changement tolère la maladresse.
3. **Garder les mêmes rituels :**
L'ancien décor rappelle les anciens rôles.
4. **S'isoler :**
La transformation demande des alliés lucides.

Les cinq mouvements de l'alignement

2. FORMULER :
Choisir des mots précis,
renoncer au flou.

1. DÉCOUVRIR :
Accepter de fouiller
sans savoir, écouter
les signaux.



5. PROUVER :
Rendre visible et vérifiable
ce qui est devenu cohérent.

4. ALIGNER :
Modifier ce qui contredit
ton Pourquoi.

3. INCARNER :
Transformer la formule
en comportements
quotidiens.

Protéger ton changement

Un Pourquoi meurt d'inattention sans rituels pour le nourrir.



- **Rituel du seuil**
(Quotidien, 3 min) :
Avant le premier écran.
« Qu'est-ce que je veux
apporter aujourd'hui
dans une situation
concrète ? »



- **Rituel du vendredi**
(Hebdo, 10 min) : Par
écrit. « Quelle
décision difficile cette
semaine était
cohérente avec mon
Pourquoi ? »



- **Rituel du trimestre**
(1 heure) : Relire ses
notes, chercher le motif,
ajuster sa boussole.

Le plan d'action personnel (90 jours)

PHASE 1

(Jours 1 à 30) :
Découvrir et
formuler.

Livrable : Une
phrase testée,
reformulable de
mémoire.

PHASE 2

(Jours 31 à 60) :
Incarner et
observer.

Livrable : Deux
comportements
modifiés, soutenus
par un rituel.

PHASE 3

(Jours 61 à 90) :
Aligner et
prouver.

Livrable : Une
décision
d'alignement
claire et un bilan
documenté.

Des indicateurs honnêtes

La transformation ne s'annonce pas par des feux d'artifice, mais par **de petites preuves** :

- Tu **respirez** avant de répondre à une sollicitation.
- Tu ressens moins de **fatigue** émotionnelle en fin de journée.
- Tu **sais dire un « non »** calme, sans justification excessive.
- **Tes actes ordinaires** confirment tes convictions profondes.



Faisons le point sur ta boussole

La transformation n'a pas besoin d'un grand départ.
Elle a besoin d'un premier pas daté.

Réserve ta séance découverte offerte (30 minutes).
On n'y parle pas de contrat, on y parle de ton point de départ réel.

Réserver ma séance : <https://calendly.com/chriscoaching69210/30min>

Les outils Chris Coaching

Poursuis ton exploration :

1. Le test du passage à l'action

Évalue où tu te situes entre la compréhension et l'incarnation.

<https://survey.zohopublic.com/zs/yPDB9V>

2. Découvrir le parcours

Le Réalignement

Découvrir le parcours Le Réalignement

Merci pour ton temps. Ton voyage commence ici.

Chris Coaching