

Comment obtenir TOUT ce que vous voulez

*dans votre business
et dans la vie*

Comment la voix à l'intérieur de votre tête
peut méchamment vous plomber

*Et 3 étapes pour changer la donne à la
manière de Bill Gates*

Comment obtenir TOUT ce que vous voulez

dans votre business et dans la vie

Comment la voix à l'intérieur de votre tête peut méchamment vous plomber

*Et 3 façons de changer la donne à la manière de Bill Gates**

* : bon, pour Bill Gates, je ne sais pas mais si j'étais lui, je ferais exactement comme cela...

Copyright © 2020 Christine Degioanni – Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication, dans sa totalité ou partielle, sous quelque forme que ce soit, ne peut être reproduite sans l'accord préalable de sa propriétaire.

Cet ebook (et son audio) ne se substitue en aucun cas à un conseil médical.

HELLO !

Si vous avez ouvert cet ebook c'est peut-être parce :

- a) Vous avez une furieuse envie d'obtenir TOUT ce que vous voulez
- b) Vous n'avez aucune idée de ce qu'est la méchante voix à l'intérieur de votre tête
- c) Vous savez qui elle est et vous êtes fermement décidé(e) à la réduire au silence

Que vous soyez dans la situation a, b ou C, vous êtes au bon endroit !

Votre méchante voix intérieure est cette voix dans votre tête qui vous dit :

- **que vous êtes un imposteur**
- **que vous n'êtes pas assez intelligent(e)**
- **trop stupide**
- **pas assez... ou trop... (remplir avec ce que vous entendez le plus souvent)**

Nous en avons tous une. On l'appelle aussi notre saboteur ou critique interne. Certains l'appellent la voix de l'égo.

Je ne sais pas si vous avez déjà travaillé sur vous (avec du développement personnel ou avec un coach) et si vous le ferez un jour, mais ce dont je suis sûre, c'est que cette voix sera **toujours là**.

Maintenant, le truc c'est d'apprendre à la « gérer ». Ou mieux : apprendre à collaborer avec elle.



L'intensité de cette voix et donc de votre auto-sabotage peut varier.

Parfois, ce critique interne est juste décourageant et vous dit que la chose que vous voulez vraiment est trop difficile, trop inaccessible ou que vous êtes trop (ou pas assez) âgé(e), pas assez compétent(e). Bref, il vous alimente en excuses !

Et à d'autres moments, ce critique de la mort est carrément infecte et vous dit que vous êtes con(ne), stupide, pas digne d'être promu(e), que vous ne méritez pas d'avoir du succès, ou n'importe quelle chose que vous désirez de tout votre coeur.



Et puis, quand on trouve un peu de force pour combattre cet adversaire impitoyable, on s'entend penser : « non mais, pour qui tu te prends ?! »

Autrement dit, notre critique interne est un vrai salaud avec nous !

J'utilise ces mots forts et parfois grossiers à dessein.

Revenons à notre critique interne.

Il y a une raison s'il se comporte comme un pourri. Ce n'est pas un salaud juste pour le fun. En fait, **il représente la partie de vous qui a peur**. Cette partie de vous qui veut naviguer au-dessous des radars, qui veut se la jouer petit bras, et qui ne veut pas prendre de risques.

Cette partie de vous qui veut éviter l'échec, les critiques, le jugement, la honte et toute autre émotion humaine franchement pas agréable. Parce que PERSONNE ne veut ressentir cela.

Mais devinez ce qui se passe quand on laisse notre saboteur interne gouverner notre vie ?

On rate toutes les bonnes choses.

Ecoutez-moi bien. On rate tout ce qui est bon pour nous.

On passe à côté d'opportunités géniales.

On rate aussi les félicitations, la reconnaissance de ses pairs ou de sa hiérarchie, les retours gratifiants des clients. On rate des relations professionnelles enrichissantes.

On rate la joie, le succès, la réussite. On passe à côté de sa CARRIERE.

On passe à côté de sa vie.

Et ça, mes amis, ce n'est pas possible. Ce n'est pas négociable.

Le cœur de mon travail consiste à vous aider à **prendre conscience que vous avez le pouvoir de choisir ce que vous voulez et d'être ce que vous voulez**.

Dans ce guide gratuit, je vous ai mâché le travail et simplifié le processus en 3 étapes. Mais je suis honnête et je ne vous dis pas que c'est suffisant, ni facile. Ce n'est que le début !

Allez, on y va !

ETAPE 1 : FAIRE CONNAISSANCE AVEC VOTRE CRITIQUE INTERNE. INTIMEMENT.

Si vous voulez changer la façon dont vous vous parlez, vous allez devoir ouvrir les yeux (vos oreilles et votre esprit) pour savoir ce que si se passe REELLEMENT.

On ne va pas se mentir, cette étape n'est pas la plus agréable.

Pourquoi passer par cette phase de torture en vous repassant toutes les horreurs que votre critique interne vous dit ?

Tout simplement parce que si on veut faire un gros ménage de printemps, il faut savoir exactement où nettoyer.

La connaissance est clé dans ce processus. C'est pourquoi il faut que votre critique interne et vous appreniez à vous connaître.

C'est comme dans une cuisine juste après la préparation d'un repas. Si vous éteignez la lumière, comment allez-vous savoir quelle assiette est vraiment propre, quelle partie du plan de travail il faut nettoyer et où ranger vos ustensiles ?

Mais si vous allumez la lumière, tout est devant vous et clair.

Est-ce que nettoyer la cuisine c'est fun ? Pour la plupart d'entre nous, c'est une corvée, mais on le fait quand même.

Est-ce que mettre à nu ce que me dit mon critique interne est fun ? NON ! Mais c'est essentiel si vous désirez apprendre à le gérer et vivre harmonieusement avec lui.

Votre premier devoir est de répondre aux 2 questions suivantes :

1. dans quelles parties de votre vie êtes-vous le(la) plus méchant(e) avec vous-même ? (les relations, corps/apparence, travail, sur votre rôle de parent, le passé, le futur)
2. que vous dit votre critique interne SPECIFIQUEMENT ?

Faites l'exercice. J'attends.

ETAPE 2 : DECOUVRIR LES CROYANCES CACHEES DE VOTRE CRITIQUE INTERNE

Bon maintenant, vous savez ce que votre critique interne vous dit.

Je veux que vous jetiez un coup d'oeil plus approfondi aux affirmations que vous avez écrites et que vous trouviez les croyances qui s'y cachent.

Vous avez peut-être constaté que votre critique interne vous parle d'un manque que vous avez. D'accord, le manque peut être un fait.

Mais qu'est-ce que votre critique interne invente sur vous et sur ce manque ?

Autrement dit, comment votre critique interne rend cette situation intenable ?

Que vous êtes idiot(e) de vous monter la tête ? Que vous n'aurez jamais ce poste avec la personnalité que vous vous trimbaliez ? Qu'aucun client ne voudra travailler avec vous avec votre parcours médiocre ? Que vous êtes destiné(e) à un désastre professionnel et financier ?



Un autre exemple de votre critique interne à l'oeuvre, c'est quand il vous compare aux autres.

Peut-être vous vous dites :

- je n'aurai jamais autant de succès qu'elle.
- ses présentations sont géniales. Tout le monde l'estime et pense qu'il ira loin. Pendant que ma carrière continue de stagner.
- Julien a explosé ses résultats. Je vais certainement rester au même niveau de CA pendant les 10 prochaines années.

Ou juste un sentiment persistant que tout le monde est plus heureux que vous, que tout le monde s'entend bien ensemble alors que vous vous débattiez avec la vie.

Est-ce que cela vous rappelle quelqu'un ?

Ce que je constate tous les jours, et depuis des années avec mes clients, c'est qu'il y a toujours le sentiment sous jacent et la croyance de NE PAS ETRE ASSEZ BIEN (je le fais depuis suffisamment longtemps pour vous mettre sur avance rapide et vous le dire dès à présent).

C'est classique.

Vous n'êtes pas seul(e).

La bonne nouvelle ? C'est qu'il y a de l'espoir.

Votre second exercice :

Qu'est-ce que vous pouvez tirer comme croyances sur vous quand vous écoutez attentivement ce que votre critique interne vous dit ?

Un "je n'aurai jamais autant de succès qu'elle" peut être l'expression de la croyance : "je ne mérite pas d'avoir du succès" ou bien "je ne suis pas assez doué(e) pour avoir du succès »

ETAPE 3 : ALLER TITILLER SES CROYANCES

Après ces deux exercices, je ne vais certainement pas vous dire : "il suffit d'avoir des pensées positives !" ou "changez de croyances, vous allez voir, c'est facile !"

Parce que je ne pense pas que l'on peut passer une journée entière en n'ayant que des pensées joyeuses (à moins d'avoir une vie entière de pratique bouddhiste derrière soi).

Transformer ses croyances plombantes en croyances boostantes, c'est possible avec les bons exercices, pratiqués de façon adéquate ET ce tout au long de sa vie.

Mais pour le moment, ce que je vais vous demander et vous êtes capable de le faire, c'est de challenger ces croyances.

La vérité, c'est que ces croyances ne sont pas fondées sur des faits. Votre vie entière s'est construite à partir de votre interprétation de ces faits. C'est l'interprétation des événements de votre existence et la généralisation qui s'en est suivie qui constitue ce en quoi vous croyez (*que cela soit vrai ou pas*).

Si vous croyez dur comme fer que vous n'êtes pas assez bien, la plupart de ce que vous allez ressentir sera merdique et vos comportements vont vous donner raison.

Par exemple, si vous êtes en plein milieu d'une conversation difficile avec une personne et que vous pensez que vous n'êtes pas assez bien en tant qu'être humain, il y a de fortes chances pour que vous commenciez :

- Soit à vouloir faire lui plaisir (en se rangeant à ce qu'elle dit même si vous n'êtes pas



d'accord, ou en vous penchant légèrement vers elle pour ne pas rendre la conversation encore plus inconfortable, ou en faisant en sorte qu'elle vous aime bien, ou encore en voulant maintenir la paix à tout prix),

- Soit à essayer de prendre le contrôle ou manipuler la conversation pour obtenir ce que vous voulez,
- Soit à être tout simplement en mode « fuite », en évitant ou écourtant la conversation, ou en vous isolant en colère et irrité(e).

Est-ce que ce que je viens de vous décrire est une situation qui vous paraît familière ?

Nous l'avons tous fait. J'ai moi-même été diplômée avec les félicitations du jury pour avoir vécu toutes ces situations de nombreuses fois.

Et qu'est-ce que tous ces comportements ont en commun ?

Et bien, nous nous sentons un peu comme un imposteur quand on est empêtré dans une de ces situations.

On ne sent pas bien quand on dit ce que l'autre veut entendre et qu'on ne le pense pas. Quand on est dans la manipulation (consciente ou inconsciente), cela ne procure aucun sentiment de bien-être.

On ne sent pas bien non plus, quand on dissimule, quand on s'isole ou quand on ne parle pas de ce qui nous contrarie vraiment.

Mais alors, pourquoi on fait ça ?

On fait ça parce que nous avons peur de nous montrer telle que nous sommes vraiment. Avec nos défauts, nos failles et tout ce qui fait que nous sommes humains et pas parfaits. On ne sait pas comment être courageux et comment choisir d'autres comportements.

Ce n'est pas de votre faute. Vous n'avez jamais appris.

Et la meilleure façon de changer la donne, c'est de commencer à changer la façon dont on se parle.

Et bim ! Vous commencez à titiller vos croyances.

Par pitié, ***faites cet exercice***. Vous venez de lire tout ça depuis quelques minutes déjà, vous pouvez prolonger de quelques minutes et le faire !

Je vous promets que cela CHANGE LA DONNE !

Vous allez apprendre des choses sur vous.

Pour l'exercice de l'étape 3, je veux que vous couchiez vos croyances sur le papier.

Regardez-les bien. Je sais, c'est inconfortable. Et maintenant, posez-vous ces 3 questions :

- et si cette croyance n'était pas vraie ?
- et si cette croyance n'était pas vraie, comment je me comporterais dans (partie de vie concernée)
- et si cette croyance n'était pas vraie, quelles décisions je prendrais ?

Si vous faites et refaites les exercices de ces 3 étapes, votre vie peut radicalement changer. C'est aussi simple que cela, je vous le promets.

Si vous avez aimé ce que je viens de vous proposer, vous allez adorer mes accompagnements. Je dégomme les schémas qui ne vous servent pas (plus) pour les remplacer par des croyances aidantes et boostantes.

Que cela soit en coaching ou en séjour immersif, passez à la vitesse supérieure pour décupler vos résultats et pulvériser le plafond de verre qui vous empêche de réaliser votre potentiel.

Contactez-moi

Si vous en avez assez d'être en pilote automatique ou de vous éparpiller,
si vous avez envie de trouver du sens à votre vie et d'oeuvrer à quelque chose de plus
grand que vous,

Si vous êtes attaché.e à au moins une de ces valeurs : liberté, honnêteté, vérité,
loyauté, excellence,

alors, bienvenue !

Chaleureusement,
Christine.





Christine Degioanni est coach et conférencière. Elle aide des centaines de personnes à obtenir ce qu'elles veulent en laissant derrière elles, le perfectionnisme et le contrôle.

Quand elle ne s'occupe pas de ses clients, ni de ses podcasts, elle consacre son temps à son chéri, à ses amis et à sa famille. Elle s'également lancée dans l'apprentissage de la langue japonaise et quand il lui reste du temps, elle planifie son

prochain voyage dans un coin de France ou à l'autre bout du monde.