

MÉTA MORPH OSER

 **Entre
Chefs** PME

Le grand saut courageux



La vie, une aventure !

- *Le changement n'est jamais douloureux, seule la résistance au changement l'est!*



- *Ma culture familiale*
 - *Être forte et courageuse*
 - *Travailler fort*
-

- *Performer pour être aimé*
- *Doute de ma valeur*
- *Loyauté +++*



La performance s'installe Toujours plus... Plus haut... Plus loin...

- 150 employées à charge
- 85 produits en épicereries
- 1 livre de recettes par année
- Compétition et entraînement

-
- La perte du plaisir
 - Au travail
 - Dans les sports
 - À la maison



Un défi personnel dans ma vie



- Ma famille éclate
- Je ne me reconnais plus
- La petite voix intérieure me parle mais mon mental crie trop fort
- Je veux que l'agitation s'arrête



Le plus belle rencontre du monde: MOI

- *Demander de l'aide*
- *Commencer à m'intéresser à moi*
- *Me faire une place*
- *Trouver des outils pour me reconnecter à moi*
- *Connaître mes patterns, mes croyances limitantes*
- *Analyser mon éducation, ma culture familiale en lien avec le couple et l'amour de moi.*
- **Outils:**
 - Méditation, écriture, lecture de conscience, affirmation positive, observation.



Renouveau dans ma vie personnelle et familiale

- Le plaisir
- La connaissance de mes forces
- L'amour de moi
- La connaissance mes blessures, mes côtés sombres



Retrouver ma famille après 3 ans

- Rire de soi
- Accepter les différences
- Aimer l'autre et ne pas prendre personnel
- Communiquer



- Conforter à nouveau à mes croyances
- Ma notion de la loyauté
- Peur d'être rejetée
- Doute de ma valeur
- Peur de manquer d'argent

Un défi professionnel dans ma vie

- Covid-19



Les étapes du grand saut

- ***Demander de l'aide***
 - Coach
 - Coup de pouce du groupement
- ***Apprivoiser mes croyances limitantes***
 - L'argent
 - Doute de mon entrepreneurship
- ***Méditation, écriture***
- ***Citation de puissance***
- ***Visualisation***



Un renouveau dans ma vie professionnelle



- Une organisation qui me ressemble
- Cohérence avec mes valeurs de santé, liberté, environnement
- Relation avec mes fournisseurs harmonieuse
- Leader de courage, cœur et tête
- Beaucoup d'enjeux et de peurs

zenit

D'avoir eu le courage de vivre la vie qui m'aurait rendu heureux.

- 1. Je regrette de ne pas avoir eu le courage de vivre ma vie comme je le voulais et pas celle que les autres voulaient pour moi
- 2. Je regrette d'avoir consacré trop de temps à mon travail
- 3. Je regrette de ne pas avoir plus exprimé mes sentiments
- 4. Je regrette de ne pas être resté en contact avec mes amis
- 5. Je regrette de ne pas m'être autorisé à connaître le bonheur

MÉTA MORPH OSER

Entre
Chefs^{PME}

