



CAHIER

Restez lucide en toutes circonstances

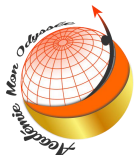
Les cahiers

Mon Odyssée®

S'ouvrir aux Signaux



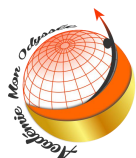
***On évolue tant que l'on
accepte de grandir.***



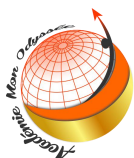
© Mon Odyssée 2018 – www.isabellecham.com

Les demandes sont à adresser à :
Isabelle@humans-acts.com

Tous droits du producteur et du propriétaire de ce produit sont réservés à tous les pays. Isabelle Cham, l'auteure, autorise la reproduction d'un exemplaire de ce livret pour usage personnel. Sauf autorisation, la duplication, la location, le prêt, l'utilisation de ce produit pour exécution publique sont interdites à des fins commerciales. Ce programme, les données y afférentes et d'autres éléments doivent donc être traités comme toute autre documentation sur laquelle s'exerce la protection par le droit d'auteur.



Que retenir ?



Rester lucide en toutes circonstances

Etre lucide c'est essentiellement prendre des décisions en sachant les risques que l'on prend. Rester créatif et adaptable alors que l'on avance souvent dans l'inconnu est difficile. Etre lucide sur tous les risques que l'on prend est réellement difficile. L'intuition peut grandement vous aider mais cela ne suffit pas. Comment rester lucide ?

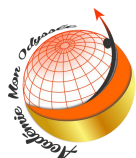
- 1) **Ne faire qu'une chose à la fois**
- 2) **Garder son libre arbitre (ou ne pas être dépendant de l'opinion des autres)**
- 3) **Réaliser chaque jour une portion de son objectif**
(pour pouvoir mesurer les résultats et réajuster les actions ou les tactiques)
- 4) **Analysez tous les angles d'une situation**
(en tout premier lieu quels sont vos champs d'angoisse par rapport au travail, à la réussite et à la « non-réussite », à l'ambition, la hiérarchie, votre image et vos relations avec les autres. Quelles sont vos zones de souffrance ?) Parce que face à tout cela, vous projetez inévitablement vos angoisses sur les situations et sur les autres.

Cela doit vous aider à vous questionner en permanence sur vos choix et sur vos perceptions.

« Est-ce que ce qui se passe en ce moment va vraiment dans le sens de ce que je souhaite réaliser ? »

« Est-ce que ce que je ressens m'indique que je dois m'adapter ou réaffirmer les règles de mon entreprise ? »

« Est-ce que ce que l'on ne me dit pas dans l'équipe mais que j'entends pourtant profondément, est le reflet de mes peurs ou la réalité des faits ? »



**« L'Humour est la
forme la plus saine
de la lucidité »**

(Jacques Brel)

