



Soul in a Mind

La formule 10X1% - 10 étapes structurées pour réaliser vos projets

LA FORMULE 10X1%
PAR MIKA DENISSOT

SOUL IN A MIND copyright 2017



Mika Denissot
Fondateur / Founder

MIKA

Mika Denissot est le fondateur et PDG de Soul in a Mind, conseiller en relations humaines, coach certifié RMT et conférencier.

Il est aussi le fondateur et le responsable de la pédagogie et psychologie d'enseignement de l'école de coaching internationale CREA100 Coach Result Expert Academy ainsi que de l'organisation internationale ICopro, numéro une en matière de formation de formateurs de canyoning, qui comporte aujourd'hui plus de 15 000 membres répartis dans près de 90 pays. Il a été le précurseur en ayant introduit le développement personnel, la croissance individuelle et la psychologie Transpersonnelle dans le milieu des sports d'eau et de montagne.

Mika a dédié sa vie à l'exploration de l'inconscient avec comme leitmotiv la libération de toutes formes de conditionnement. Il est en perpétuelle recherche de l'excellence.

Il offre, avec son team, par le biais de séminaires, de cours en ligne et de coaching, 27 ans de recherches, de formations, de rencontres et d'expériences avec une vision inspirée de la psychologie Jungienne, Transpersonnelle et Holistique.

Pour en savoir plus sur les séminaires, les cours en ligne, visitez :

<http://www.soulinamind.com/>

Pour nous suivre sur la chaîne YouTube et recevoir des clés de coach :

https://www.youtube.com/channel/UC_o4TapHA9Cov6OdyPSvQEQ

Pour suivre nos articles de développement personnel, émergence spirituelle, productivité, coaching : <https://www.blog-soulinamind.fr/>

Pour faire partie du programme mensuel de méditation gratuit et recevoir chaque dernier samedi du mois une méditation par Mika : <http://inside.soulinamind.com/meditation-mensuelle-avec-mika-denissot/>

Pour nous suivre sur Facebook : <https://www.facebook.com/soulinamind/>

Restez dans la boucle et recevez nos dernières news :

La formule 10x1% pour réaliser concrètement ses projets Mika Denissot

Utilisez ce document comme une check-list avant de vous lancer dans un projet, si vous désirez modifier des aspects de vous-même, évoluer psychologiquement, spirituellement ou encore si vous voulez améliorer votre relation de couple, changer de carrière.

Si vous êtes coach ou un professionnel de la relation d'aide, vous pouvez utiliser cette check-list pour aider vos clients à trouver les réponses qui leur permettront d'avancer concrètement, de manière structurée, pas à pas, vers leur propre réalisation.

N'oubliez pas : sans aucune action de votre part ou de vos clients, aucun changement ne se fera.

Etape 1 : Le questionnement

Répondez aux questions ci-dessous. Vous pouvez en rajouter suivant vos besoins. Vos réponses doivent avoir un sens profond pour vous. Vous devez être honnête avec vous-même. Vous devez les ressentir dans tout votre être. Prenez le temps nécessaire. Il s'agit de votre vie personnelle, pas celle d'un autre.

1. Pourquoi voulez-vous changer ou pourquoi voulez-vous faire ce projet ?

2. Qu'est-ce que vous souhaitez changer ?

3. Pourquoi voulez-vous évoluer ou pourquoi voulez-vous faire évoluer votre carrière ?

4. Pourquoi ne pas rester comme vous êtes, ou pourquoi ne pas rester avec ce que vous avez ?

5. A propos de vous-même, qu'est-ce que vous n'aimez pas ?

6. Pourquoi devez- vous **absolument** faire cela ?

7. Que deviendrez-vous si vous ne le faites pas ?

Mettez ici vos propres questions et répondez-y

8. ...

9. ...

10....

11....

Etape 2 : Se visualiser dans le futur

Sans image précise de vous dans le futur, de votre nouveau Moi ou de vous avec ce projet déjà réalisé, vos chances de changement durable sont plus que réduites voir inexistantes. Elles seront alors laissées au hasard... Pour cette étape le mot d'ordre est la CLARTE.

Rappelez-vous **LA CLARTE, C'EST LA FORCE**

Plus vous serez clair avec-vous même sur votre nouveau moi en devenir plus il vous sera facile d'y parvenir car vous aurez déjà reprogrammé mentalement l'image de vous-même dans votre mental.

Ecrivez ci-dessous tout ce que vous désirez être, comment vous voulez être, comment vous voulez penser, à quoi vous ressemblerez, comment vous vous habillerez, que ferez-vous du temps que vous aurez ou de l'argent que vous allez gagner ?

Essayez d'aller chercher au plus profond de vous-même ces ressources pour définir votre nouveau moi. Comment contribuerez-vous au monde, ou avec votre team, comment parlerez- vous, quelles seront vos façons de penser, de parler, d'agir, de réagir. Mettez-y tous les détails les plus précis qu'ils soient. Cette étape est une des plus importantes. Prenez vraiment votre temps pour cela et utilisez votre imagination.

Je veux devenir

Etape 3 : Se réévaluer

Faites une évaluation honnête de qui vous êtes ici et maintenant, dans les différentes sphères de votre vie. Prenez ce temps du regard profond sur vous-même et pour vous-même. Faites une liste de ce que vous êtes actuellement. Cela est un travail qui nécessite une réflexion profonde et honnête avec soi-même...En dehors du simple fait de vous retrouver face à vous-même, pensez-vous qu'il y ait d'autres risques ? Vous pouvez répondre par oui ou non, ou par des numéros de 1 à 10 ou par des réponses sous forme de phrases courtes.

	Vie Physique	Vie amoureuse	Vie relationnelle	Vie Spirituelle	Vie Familiale
Regardez-vous les choses, les autres comme vous voulez les regarder ?					
Pensez-vous comme vous voulez penser ?					
Exprimez-vous vraiment comme vous voulez vous exprimer ?					
Faites-vous ce que vous voulez faire ?					
Aimez-vous comme vous voulez aimer ?					
Etes-vous heureux comme vous voulez être heureux ?					
Vivez-vous la vie que vous voulez vivre ?					

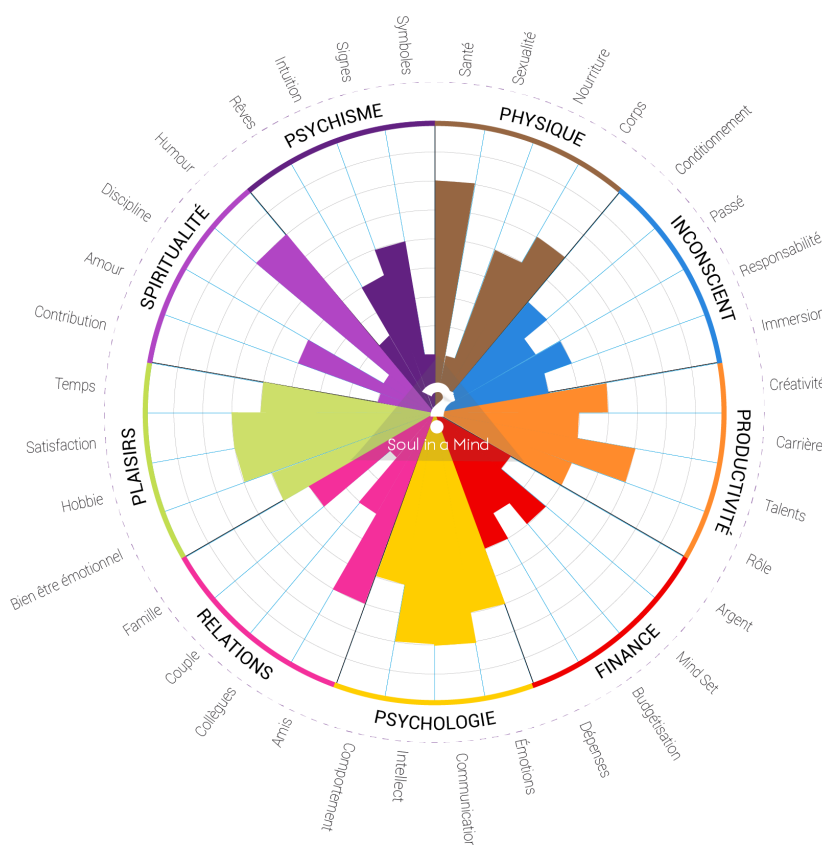
	Vie Financière	Vie professionnelle	Vie de loisirs (hobbies/plaisirs)	Vie Psychologique	Vie...
Regardez-vous les choses, les autres comme vous voulez regarder ?					
Pensez-vous comme vous voulez penser ?					
Exprimez-vous vraiment comme vous voulez vous exprimer ?					
Faites-vous ce que vous voulez faire ?					
Aimez-vous comme vous voulez aimer ?					
Etes-vous heureux comme vous voulez être heureux ?					
Vivez-vous la vie que vous voulez vivre ?					

Etape 4 : Mesurer la distance

Quelle est la distance entre vous aujourd'hui et votre idéal de demain ?
 Examinez alors maintenant la distance entre ce que vous êtes actuellement et votre moi idéal.
 Observez, notez, analysez l'écart qu'il y a entre l'ici et maintenant et ce à quoi vous aspirez, et ce dans chaque domaine de votre vie.
 Mettez des notes de 1 à 10 pour chacun d'entre eux, 1 étant le niveau le plus bas et 10 le niveau le plus haut de celui que vous voulez atteindre. Ayez pour objectif le 9 ou le 10, pas plus bas.
 Vous pouvez comme dans l'exemple ci-dessous, remplir les **espaces** par des couleurs ou mettre des points et les relier entre eux.

EXEMPLE rempli

Roue de la
 de la
 CONSCIENCE



Exemple avec les différentes zones de vie suivant les séminaires et cours en ligne de Soul in a Mind

Roue de la CONSCIENCE

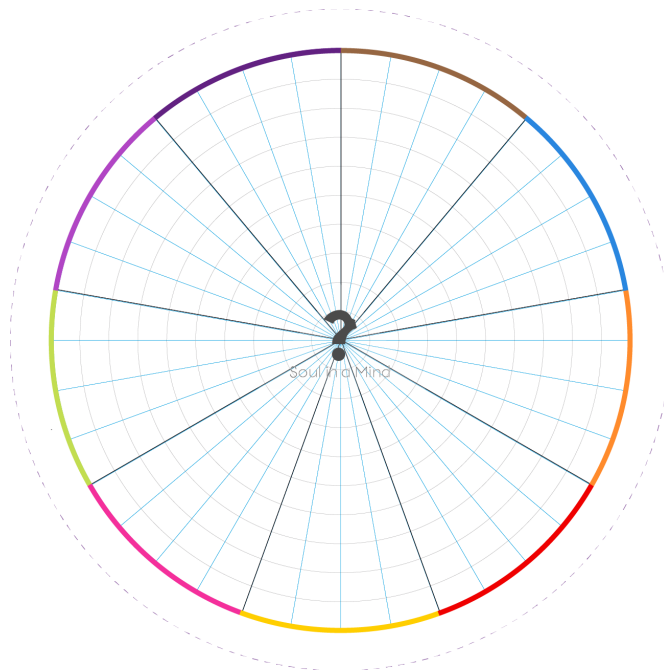


www.soulinamind.com



Remplissez vos propres zones en fonction de vos besoins

Roue de la CONSCIENCE



www.soulinamind.com



Etape 5 : Faites votre Plan d'Action Massif

Rentrez dans l'action, préparez votre plan d'action massif

Commencez par un seul domaine de votre vie à la fois, voyez ce que vous pouvez commencer à faire aujourd'hui qui vous permettra de vous rapprocher de plus en plus près de ce nouveau « vous » que vous désirez atteindre maintenant avec conscience.

Pour chaque domaine, commencez par inscrire d'abord le résultat que vous voulez obtenir. Ne cherchez pas à savoir comment pour l'instant. Ce que vous voulez atteindre doit vous **FAIRE VIBRER**, doit vous **SUBMERGER DE JOIE, D'ENTHOUSIASME**, vous devez le ressentir, **VIBRER** dans tout votre **CORPS**. Si ce n'est pas le cas, reformulez votre résultat.

Exemple : Vous désirez perdre du poids. Est-ce que c'est vibrant ? **NON**. Indiquez plutôt : je veux prendre soin de mon corps pour me sentir bien à l'intérieur de lui. Me sentir léger(e), pour avoir un esprit clair et calme. Cela me permettra d'avoir une image de moi en relation avec ma vraie nature afin de pouvoir m'exprimer tel que je suis au monde. Est-ce que c'est plus vibrant ? **OUI**

Autre exemple : Je veux changer de travail pour gagner entre 200 et 1000 euros de plus par mois. Est-ce que c'est vibrant ? **NON** Indiquez plutôt : Je veux faire ce travail car je vais enfin pouvoir m'épanouir, et exprimer ma créativité. Avec les surplus d'argent que je gagnerai, je pourrai voyager dans tel pays, rencontrer d'autres personnes, et me faire plaisir. Mais j'utiliserai une partie de cet argent entre 5 et 10%, pour de la contribution ou des œuvres de charité, et 10-15% que je mettrai de côté pour pallier d'éventuelles difficultés. Je vais enfin pouvoir vivre tel que je le désire sans me soucier chaque mois de savoir comment je vais le finir. Est-ce que c'est vibrant ? **OUI**

EXEMPLE de Plan D'action Massif

Indiquez ici votre objectif principal ou la zone de vie que vous voulez modifier VIE PROFESSIONNELLE	
Que voulez-vous atteindre ?	Pourquoi voulez-vous absolument atteindre cela ?
Changer de travail pour gagner entre 200 et 1000 euros de plus par mois.	Je veux faire ce travail car je vais enfin pouvoir m'épanouir, et exprimer ma créativité. Avec les surplus d'argent que je gagnerai je pourrai voyager dans tel pays, rencontrer d'autres personnes, et me faire plaisir. Mais j'utiliserai une partie aussi de cet argent entre 5 et 10% pour de la contribution ou des œuvres de charité, et 10-15% que je mettrai de côté pour pallier d'éventuelles difficultés. Je vais enfin pouvoir vivre tel que je le désire sans me soucier chaque mois de savoir comment je vais le finir.
Que deviendrai-je si je l'atteins ?	Que deviendrai-je si je ne l'atteins pas ?
Je pourrai enfin vivre la vie que j'ai toujours voulu vivre, je serai enfin plus ouvert aux autres et à la vie. Je pourrai enfin m'exprimer tel que je suis	J'aurai le sentiment de ne pas avoir évolué, de faire du sur place, ma vie sera fade. Je n'aurai pas comblé mon besoin de croissance personnelle.
Qu'est-ce que je vais mettre en place dès maintenant pour m'approcher de mon objectif ?	
Listez ici des petits objectifs CONCRETS et réalisables par vous UNIQUEMENT à faire, même tout petits ce sera toujours un pas de plus. Et ce sera toujours mieux que ZERO. 1/ Téléphoner au siège pour prendre un rdv aujourd'hui à 15h 2/ Lire des livres et des articles sur mon nouveau poste chaque matin entre 7h et 8h 3/ Me renseigner sur la société, ce soir à 21h 4/ M'engager à mettre dans mon calendrier 3 actions à faire chaque jour, en relation avec mon nouveau travail en commençant par aujourd'hui.	

Plan d'Action Massif

Indiquez ici votre objectif principal ou la zone de vie que vous voulez modifier	
Que voulez-vous atteindre ?	Pourquoi voulez-vous absolument atteindre cela ?
Que deviendrai-je si je l'atteins ?	Que deviendrai-je si je ne l'atteins pas ?
Qu'est-ce que je vais mettre en place des maintenant pour m'approcher de mon objectif ?	

Etape 6 : Restez- soi même

N'acceptez pas les idées ou dires d'autre personnes aussi bonnes soient elles, si elles ne correspondent pas à votre idéal.

Notez vos Intentions et votre nouvel idéal très clairement. Vos intentions pourront changer dans le futur, mais restez ferme et engagé avec vous même sur la ligne directrice de votre choix.

EXEMPLE

Mes intentions	Avec / Pour	Pourquoi
Etre serviable	Avec mon partenaire	Pour améliorer ma qualité de couple et faire sentir à mon partenaire à quel point elle/il compte pour moi.
Etre engagé dans mes actions	Dans mon travail au quotidien et dans ma routine sportive	Afin d'accroître ma productivité pour me sentir à ma place et contribuer au développement de l'entreprise dans laquelle je me suis engagé. C'est un honneur pour moi de tenir mes engagements.
Etre présent	Avec mes amis	Pour passer des moments de qualité qui ont du sens et du cœur.

Votre liste d'intention

Mes intentions	Avec / Pour	Pourquoi

Etape 7 : Etape par étape

Avancez vers votre nouvelle vie, une sphère à la fois.

Indiquez dès maintenant, quelles sont les différentes sphères, étape par étape que sur lesquelles vous souhaitez travailler et la durée que vous vous accordez pour chacune d'entre elles.

Exemple

1. Me préparer professionnellement du 01/01 20.. au 31/06 20..
2. Prendre soin de mon corps avec plus de régularité du 01/07 20.. au 31/12 20..

Faites votre liste ici

1. _____ / du / / 20 Au / / 20
2. _____ / du / / 20 Au / / 20
3. _____ / du / / 20 Au / / 20
4. _____ / du / / 20 Au / / 20
5. _____ / du / / 20 Au / / 20
6. _____ / du / / 20 Au / / 20
7. _____ / du / / 20 Au / / 20
8. _____ / du / / 20 Au / / 20
9. _____ / du / / 20 Au / / 20
10. _____ / du / / 20 Au / / 20

Etape 8 : Forger votre volonté.

Comprendre et mettre en place cette formule, demande beaucoup de volonté ; la volonté veut toujours le bien que votre intelligence lui dicte : par exemple si votre intelligence vous dit que ce nouveau téléphone est parfait, votre volonté le voudra. Il est difficile d'aller à contre-courant et contre les attentes sociales des autres.

De plus votre entourage va toujours vous tester et contester votre détermination. Souvent inconsciemment, certaines de vos relations veulent que vous craquiez parce que cela les rassure sur les choix qu'elles font pour leur propre vie, et surtout sur leur NON choix, leur propre résignation avec comme justificatifs, les expressions : « C'est la vie, la société, les gens, tout le monde, mon travail etc... »

Le simple fait d'afficher la force de changer quelque chose sur vous-même positionne le regard de l'autre sur vous même comme un des effets miroirs, le mettant alors en pseudo danger sur le plan intérieur et projetant alors sa propre peur sur vous.

N'écoutez que votre intuition, celle qui vous donne des ailes lorsque vous vous projetez dans le futur alors vous serez fin prêt pour l'avant dernière étape.

Pour cela, visualisez-vous le plus souvent possible rester aligné, et avoir déjà réussi.

Je vous invite à suivre cet exercice de visualisation que vous pourrez répéter autant de fois que vous le voulez sans limitation. <http://inside.soulinamind.com/propulseurs-de-reve/>



Etape 9 : Connexions / Déconnexions

Commencez à chercher des formateurs, des personnes, des livres, des blogs, des communautés en ligne de personnes qui ont fait les mêmes changements que vous souhaitez effectuer. Associez-vous à davantage de personnes qui incarnent votre nouvel idéal.

Notez des maintenant dans votre calendrier des Block Time (temps bloqués) pendant lesquels vous allez vous consacrer à ces recherches et ces nouvelles rencontres.

EXEMPLE de connexions:

Nouvelles connexions	Dates	Durées	Pourquoi
Allez à la Fnac	21/07/20..	3h	Elever mes connaissances en psychologie de couple pour offrir à mon partenaire une vie harmonieuse et unique
M'inscrire au séminaire de Self Mastery (La maîtrise de SOI)	01/10/20..	5semaines 2hrs/semaine	Pour vivre la vie que je veux vivre et ne plus subir le poids des conditionnements inconscients.

Remplir votre liste de Connexions

Nouvelles connexions	Dates	Durées	Pourquoi

Etape 10 : Vivez pleinement chaque moment et récompensez-vous

Inscrivez déjà les récompenses que vous vous offrirez quand vous aurez atteint chaque étape. Une fois que vous commencez à faire des choses, à réaliser votre soi véritable, vous vous sentirez heureux et accompli. Vous vous sentirez en accord et vivrez un alignement parfait entre ce que vous avez voulu de vous-même consciemment et ce que vous réalisez tout aussi consciemment. Vous ressentirez une intensité de vie plus forte. Utilisez-la comme carburant et motivation pour continuer. Célébrez chaque nouveau succès quel qu'il soit.

Objectifs atteints	Récompense personnelle

Si vous désirez la version de ce document au format Word pour pouvoir l'utiliser avec vos clients ou pour vous-même, n'hésitez pas à nous contacter à :

<http://support@soulinamind.com>

Je vous souhaite de vous réaliser dans cette vie

Amicalement

Mika



Mika Denisot

Fondateur / Founder