



POURQUOI JE N'OSE PAS DIRE NON AVEC LA MÉTHODE CLÉ® "BY VICK CAPT"

*Votre programme d'affirmation de soi,
j'ose dire non.
Issu des neurosciences*

**COMPRENDRE VOTRE COMPORTEMENT
CONSCIENT & INCONSCIENT
CHANGEZ VOTRE ETAT D'ESPRIT**

**VICKCAPT.COM
REPRODUCTION INTERDITE**

**CAHIER
D'EXERCICES**





POURQUOI JE N'OSE PAS DIRE NON ?

Aant toutes choses, il est essentiel de comprendre quand et avec qui vous n'osez pas dire non. C'est la première étape du changement dans votre affirmation. Afin d'identifier votre comportement je vous propose deux exercices :

EXERCICE 1 :

Pensez à toutes les situations et toutes les personnes où et avec lesquelles vous avez du mal ou n'arrivez pas à dire non (soyez exhaustif-ve).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pourquoi est-ce si difficile de dire non avec certaines personnes et dans quelles circonstances ?

.....

.....

.....

.....

Que craignez-vous qu'il arrive si vous dites non ?

Identifiez honnêtement vos peurs. (rejeté-é, critiqué-e, jugé-e, humilié-e, mis-e à la porte, blessé-e, vexé-e, peur de paraître bête, pingre, inculte, idiot-e, de rester sans ressources...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



EXERCICE 2 :

*Quels étaient les schémas d'affirmation de vos proches
(Parents, grands-parents, oncles, tantes ...)*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Pensez-vous avoir reproduit les schémas de vos parents ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vous est-il arrivé d'avoir été puni-e, pris-e en grippe ou ridiculisé-e... parce que vous aviez donné votre avis par le passé ?

«tais-toi, tu es trop jeune pour avoir un avis !» ou «mais qu'est-ce que tu peux savoir à ton âge» (même déjà à l'âge adulte) . . .

.....
.....
.....
.....

Difficile après ça d'avoir confiance en soi et d'oser donner son avis.

COMMENT POUVOIR COMMUNIQUER AVEC LES AUTRES À L'AISE ?

Petit à petit, en prenant des risques calculés qui vont améliorer votre confiance en vous. En quittant votre zone de confort, doucement. En utilisant un langage approprié et ainsi en diminuant les zones dites "à risques".

Avec des termes clairs et posés, vous allez constater que dire non sans peurs est possible, vous gagnerez en respect et en confiance.

Vickcapt.com

reproduction interdite