The Next You Project

CHROMATOPHORE COACHING

Changez de teinte. Devenez la prochaine version de vous-même.

IDENTIFIER. QUESTIONNER. CONCEVOIR. DEVENIR.

Une expérience guidée pour identifier la prochaine version de vous-même et concevoir une vie qui soutient son émergence.

CAHIER DE TRAVAIL

Traduction française · Stephen Schaeffer / Chromatophore Coaching · Traduction pour The Reinvention Project ; non révisée par l’auteur.

Section 1 — Pilote automatique

La vie que vous vivez aujourd’hui a été conçue par quelque chose. La question est de savoir si elle a été conçue par vous.

OBJECTIF

Avant de pouvoir identifier la prochaine version de vous-même, vous devez comprendre celle qui vous a amené ici. Cette section vous aide à découvrir les schémas qui fonctionnent en pilote automatique.

1.1 — L’évaluation du pilote automatique

QUELS SCHÉMAS MÈNENT LA DANSE ?

Le pilote automatique vous aide à traverser vos journées. Il vous rend plus efficace et préserve votre énergie. Le défi est que certains des schémas en pilote automatique ne servent plus la vie que vous essayez de construire.

Ceci n’est PAS un test de personnalité. Il n’est pas conçu pour vous enfermer dans une case. Il est conçu pour vous aider à voir les schémas, les présupposés et les stratégies qui façonnent peut-être silencieusement vos décisions, vos comportements et vos résultats.

RAPPEL

L’objectif n’est pas de vous juger. L’objectif est de vous comprendre. Vous ne pouvez pas concevoir intentionnellement votre vie tant que des schémas inconscients continuent de la concevoir à votre place.

1.2 — Comment compléter l’évaluation

Lisez chacune des 36 affirmations et évaluez à quel point elle décrit précisément votre comportement actuel. Utilisez l’échelle suivante :

1 Presque jamais | 2 Occasionnellement | 3 Parfois | 4 Souvent | 5 Constamment

Répondez en fonction de votre comportement réel, et non de vos intentions. Une fois terminé, additionnez vos notes pour chaque schéma.

SOYEZ ATTENTIF À :

Les affirmations qui vous mettent mal à l’aise
Les affirmations étonnamment justes
Les schémas que vous avez pu normaliser
Les défis que vous rencontrez actuellement

1.3 — Les 36 affirmations (1–18)

Lisez chaque affirmation et évaluez à quel point elle décrit précisément votre comportement actuel.

1. Je me dis souvent que le moment n’est pas encore tout à fait venu.
2. J’ai du mal à m’investir pleinement dans les choses qui comptent vraiment.
3. J’ai tendance à mesurer le progrès par les accomplissements.
4. Je me sens fréquemment en retard.
5. J’ai du mal à identifier ce qui compte le plus en ce moment.
6. Je recherche fréquemment de meilleurs systèmes, outils ou approches.
7. J’ai des projets bien planifiés mais pas pleinement lancés.
8. Je garde souvent un pied dedans et un pied dehors dans les décisions importantes.
9. J’ai du mal à me détendre sans me sentir coupable.
10. Je passe beaucoup de temps à réagir plutôt qu’à créer.
11. Il m’arrive de traverser mes journées sans direction claire.
12. J’aime améliorer les processus plus que les utiliser.
13. Je peaufine fréquemment des plans avant de les tester.
14. J’évite les situations où je pourrais être jugé.
15. Je lie souvent ma valeur personnelle à mes résultats.
16. Ma journée est souvent façonnée par les priorités des autres.
17. J’ai parfois l’impression d’attendre d’y voir clair avant de m’engager.
18. Je recommence souvent plutôt que de continuer.

1.3 — Les 36 affirmations (19–36)

Lisez chaque affirmation et évaluez à quel point elle décrit précisément votre comportement actuel.

19. Je consomme plus d’idées que je n’en mets en œuvre.
20. Je me retiens parfois pour éviter la déception.
21. Je me sens productif quand je suis occupé.
22. J’ai l’impression d’éteindre constamment des incendies.
23. J’ai du mal à choisir une priorité plutôt qu’une autre.
24. Je me surprends à peaufiner des choses qui fonctionnent déjà.
25. J’ai souvent le sentiment d’avoir besoin de plus d’informations avant d’avancer.
26. Je garde des plans de secours même quand je sais ce que je veux.
27. Je privilégie souvent l’accomplissement au détriment de la récupération.
28. Je réagis souvent aux circonstances plutôt que de planifier à l’avance.
29. Je change fréquemment de priorité avant de terminer quelque chose d’important.
30. Je confonds parfois l’amélioration avec le progrès.
31. Je passe un temps considérable à me préparer avant d’agir.
32. J’évite parfois des opportunités parce qu’elles me semblent risquées.
33. Je ressens de la pression pour répondre aux attentes des autres.
34. Je me surprends à traiter les tâches urgentes avant les tâches importantes.
35. J’ai souvent de nombreux intérêts qui se disputent mon attention.
36. Je crois qu’il existe une meilleure façon de faire et je passe beaucoup de temps à la chercher.

1.4 — Vos notes par schéma

Reportez vos notes ci-dessous, puis additionnez toutes les notes de chaque code pour obtenir vos totaux.

01. _____ (PL)
02. _____ (PR)
03. _____ (PE)
04. _____ (RE)
05. _____ (DR)
06. _____ (OP)
07. _____ (PL)
08. _____ (PR)
09. _____ (PE)
10. _____ (RE)
11. _____ (DR)
12. _____ (OP)
13. _____ (PL)
14. _____ (PR)
15. _____ (PE)
16. _____ (RE)
17. _____ (DR)
18. _____ (OP)
19. _____ (PL)
20. _____ (PR)
21. _____ (PE)
22. _____ (RE)
23. _____ (DR)
24. _____ (OP)
25. _____ (PL)
26. _____ (PR)
27. _____ (PE)
28. _____ (RE)
29. _____ (DR)
30. _____ (OP)
31. _____ (PL)
32. _____ (PR)
33. _____ (PE)
34. _____ (RE)
35. _____ (DR)
36. _____ (OP)

Totaux

PL: ___ **PR: ___** **PE: ___** **RE: ___** **DR: ___** **OP: ___**

Schéma principal : _____

Schéma secondaire : _____

1.5 — Réflexion sur l’évaluation

AVANT D’EXAMINER LES SCHÉMAS, ASSEYEZ-VOUS ET RÉFLÉCHISSEZ

Quelle affirmation vous a mis mal à l’aise ? Pourquoi ?

Quelles affirmations vous ont semblé les plus vraies ? Pourquoi ?

Quelles affirmations décrivaient un défi que vous vivez actuellement ?

1.5 — Réflexion sur l’évaluation (suite)

AVANT D’EXAMINER LES SCHÉMAS, ASSEYEZ-VOUS ET RÉFLÉCHISSEZ

Quelles affirmations vous ont surpris ? Pourquoi ?

Quelles affirmations décrivaient un schéma que vous avez normalisé ?

Que révèlent ces réponses sur la version de vous qui mène actuellement la danse ?

Le Planificateur

VOTRE TOTAL PL : _____

J’UTILISE LA PLANIFICATION COMME STRATÉGIE DE PROTECTION.

Je crois que si je rassemble assez d’informations, que je me prépare suffisamment et que je réfléchis assez soigneusement, je peux éviter les erreurs, l’échec ou la déception. Je passe beaucoup de temps à planifier, apprendre, rechercher et peaufiner, me convainquant souvent que j’ai besoin d’un peu plus de clarté avant de commencer. Ma force est une préparation réfléchie. Mon défi est que la préparation peut devenir un substitut à la participation.

VOTRE ATOUT

Vous êtes réfléchi, préparé et intentionnel. Vous vous précipitez rarement dans les décisions et repérez souvent des risques, des opportunités et des angles morts que les autres manquent. Votre préparation augmente les chances de succès.

CE QUE CELA VOUS COÛTE

Vous pouvez passer tant de temps à vous préparer que la préparation remplace la participation. Vous pouvez retarder l’action en attendant la certitude, la clarté, la confiance ou le « bon moment ».

VOTRE QUESTION

Quelle preuve est-ce que j’attends alors que seule l’action peut la fournir ?

SIGNES COURANTS

Vous passez plus de temps à préparer qu’à tester.
Vous continuez à peaufiner des idées prêtes à être lancées.
Vous vous dites que vous commencerez une fois que vous aurez plus de clarté, de confiance ou d’informations.

LA PHRASE QUI REVIENT

« J’ai juste besoin d’un peu plus d’informations. »

Le Protecteur

VOTRE TOTAL PR : _____

J’ÉVITE LA VULNÉRABILITÉ EN GARDANT MES OPTIONS OUVERTES.

Je crois que m’engager pleinement me rend vulnérable à la déception, au rejet ou à l’échec. Je garde donc souvent un pied dedans et un pied dehors, me retenant juste assez pour me protéger si les choses ne fonctionnent pas. Ma force est la prudence et la préservation de soi. Mon défi est que les mêmes murs qui me protègent m’empêchent aussi de vivre les choses que je désire le plus.

VOTRE ATOUT

Vous êtes prudent, réfléchi et conscient de vos émotions. Vous réfléchissez soigneusement avant de vous engager et prenez rarement des décisions imprudentes. Vous comprenez l’importance de protéger votre temps, votre énergie et votre cœur.

CE QUE CELA VOUS COÛTE

Vous pouvez garder un pied dedans et un pied dehors, évitant les risques mêmes nécessaires à la croissance, aux liens et à l’épanouissement. En vous protégeant de la déception, vous vous fermez peut-être aussi aux possibilités.

VOTRE QUESTION

De quoi est-ce que je me protège, et qu’est-ce que cela me coûte ?

SIGNES COURANTS

Vous hésitez à vous engager pleinement dans des opportunités, des relations ou des décisions importantes.
Vous gardez des plans de secours même après avoir choisi une direction.
Vous évitez les conversations, actions ou risques pouvant mener au rejet ou à la déception.

LA PHRASE QUI REVIENT

« On verra bien ce qui se passe. »

Le Performeur

VOTRE TOTAL PE : _____

JE MESURE MA VALEUR PAR MES ACCOMPLISSEMENTS.

Je crois que ma valeur est liée à ce que j’accomplis, produis ou réalise. Je ressens souvent la pression de performer, de rester productif et de répondre aux attentes — les miennes comme celles des autres. Ma force est l’ambition et l’exécution. Mon défi est que je peux me concentrer tellement sur la preuve de ma valeur que j’oublie qu’elle existe déjà.

VOTRE ATOUT

Vous êtes déterminé, ambitieux et capable de produire des résultats significatifs. Vous fixez des exigences élevées, tenez vos engagements et inspirez souvent les autres par votre engagement et votre éthique de travail.

CE QUE CELA VOUS COÛTE

Vous pouvez commencer à confondre ce que vous faites avec qui vous êtes. Quand l’accomplissement devient la principale source de valeur personnelle, le repos semble improductif, les erreurs semblent personnelles, et le succès ne semble jamais suffisant.

VOTRE QUESTION

Qui suis-je quand il n’y a plus rien à prouver ?

SIGNES COURANTS

Vous vous sentez productif quand vous êtes occupé, même sans progrès significatif.
Vous avez du mal à vous reposer sans vous sentir coupable.
Vous liez votre sentiment de réussite à ce que vous avez accompli récemment.

LA PHRASE QUI REVIENT

« Je me reposerai quand ce sera fini. »

Le Réacteur

VOTRE TOTAL RE : _____

JE PASSE PLUS DE TEMPS À RÉAGIR QU'À DIRIGER.

Je crois que ma responsabilité est de gérer tout ce qui se présente. Je me retrouve souvent à répondre à des demandes, résoudre des problèmes, gérer des crises et réagir aux circonstances à mesure qu'elles surviennent. Ma force est l'adaptabilité et la résilience. Mon défi est que lorsque tout semble urgent, ce qui est vraiment important reçoit rarement ma meilleure attention.

VOTRE ATOUT

Vous êtes adaptable, résilient et fiable. Vous pouvez gérer l'incertitude, résoudre les problèmes rapidement et continuer d'avancer lorsque les circonstances changent de manière inattendue.

CE QUE CELA VOUS COÛTE

Vous pouvez passer tant de temps à répondre à l'urgent que vous ne prenez jamais le temps pour l'important. Votre vie peut finir par être façonnée par les demandes plutôt que par vos intentions.

VOTRE QUESTION

Si j'arrêtais de réagir un instant, sur quoi choisirais-je intentionnellement de me concentrer ?

SIGNES COURANTS

Votre journée est souvent déterminée par les priorités des autres.
Vous passez la majeure partie de votre temps à éteindre des incendies plutôt qu'à les prévenir.
Vous choisissez régulièrement les tâches urgentes plutôt que les tâches importantes.

LA PHRASE QUI REVIENT

« J'essaie juste de passer la journée. »

Le Vagabond

VOTRE TOTAL DR : _____

J’ATTENDS LA CLARTÉ AU LIEU DE LA CRÉER.

Je crois que j’ai besoin de certitude avant de pouvoir m’engager. Je me retrouve souvent à explorer des possibilités, considérer des options et attendre une direction plus claire avant d’agir réellement. Ma force est l’ouverture et la curiosité. Mon défi est que la clarté se découvre souvent par l’action, et non avant elle.

VOTRE ATOUT

Vous êtes curieux, ouvert d’esprit et prêt à explorer des possibilités. Vous voyez des options là où d’autres voient des limites et restez flexible face au changement.

CE QUE CELA VOUS COÛTE

Vous pouvez passer tant de temps à chercher la certitude que vous ne vous engagez jamais assez longtemps pour découvrir ce qui compte vraiment. La clarté reste souvent hors de portée parce que vous l’attendez au lieu de la créer.

VOTRE QUESTION

À quoi m’engagerais-je si je savais que la clarté vient de l’action, et non avant elle ?

SIGNES COURANTS

Vous avez plusieurs intérêts qui se disputent votre attention.
Vous changez de priorité avant de laisser assez de temps à une chose pour fonctionner.
Vous avez du mal à identifier ce qui compte le plus en ce moment.

LA PHRASE QUI REVIENT

« Je cherche encore à y voir clair. »

L’Optimisateur

VOTRE TOTAL OP : _____

JE CROIS QUE LA PROCHAINE AMÉLIORATION RÉSOUDRA LE PROBLÈME.

Je crois qu’un meilleur système, outil, stratégie ou approche est toujours à portée de main. J’aime améliorer, peaufiner et optimiser, cherchant souvent la solution parfaite avant de m’engager pleinement dans la solution actuelle. Ma force est l’amélioration continue. Mon défi est que l’optimisation sans fin peut devenir une autre forme d’évitement.

VOTRE ATOUT

Vous êtes engagé envers la croissance, l’amélioration et l’excellence. Vous cherchez constamment des moyens d’apprendre, de peaufiner et d’améliorer les choses. Vous vous contentez rarement de la médiocrité.

CE QUE CELA VOUS COÛTE

Vous pouvez passer tant de temps à améliorer le système que vous oubliez de l’utiliser. Peaufiner, affiner et chercher sans fin peuvent devenir une autre forme d’évitement.

VOTRE QUESTION

Et si la solution n’était pas un meilleur système, mais un engagement plus profond envers celui que j’ai déjà ?

SIGNES COURANTS

Vous cherchez fréquemment un meilleur outil, système, stratégie ou cadre.
Vous recommencez des processus qui fonctionnaient déjà au lieu de les poursuivre.
Vous passez plus de temps à améliorer le plan qu’à l’exécuter.

LA PHRASE QUI REVIENT

« Il y a sûrement une meilleure façon de faire. »

Qui étais-je ?

Avant de pouvoir concevoir ce qui vient ensuite… vous devez comprendre ce qui vous a amené ici.

L’objectif n’était pas le jugement. L’objectif était la compréhension.

Certains des schémas que vous avez identifiés vous ont aidé à survivre. Certains vous ont aidé à réussir. Certains ne servent peut-être plus la personne que vous devenez.

Réfléchissez à la manière dont vous en êtes arrivé là, à la page suivante.

Qui étais-je ? — Réflexion

Prenez un moment pour réfléchir à la manière dont vous en êtes arrivé là. Rappelez-vous : il n’y a pas de jugement, seulement une prise de conscience.

Qu’ai-je appris sur la version de moi qui m’a amené ici ?

Qu’essayait de protéger cette version de moi ?

Quelles forces m’ont aidé à arriver jusqu’ici et est-ce que je veux encore les garder ?

Qui étais-je ? — Suite

Quel schéma est apparu le plus clairement ?

Quelle croyance pourrait se cacher derrière ce schéma ?

Où pensez-vous avoir appris cette croyance ?

Quoi d’autre pourrait être vrai ?

Si cette croyance ne menait plus la danse, qu’est-ce qui deviendrait possible ?

Qui suis-je ?

La plupart des gens se précipitent pour changer leur vie avant de la comprendre.

Vous avez exploré vos schémas. Vous avez découvert de nouvelles possibilités. Il est maintenant temps de poser une question différente.

QUI SUIS-JE DANS CETTE SAISON ?

Réfléchissez à qui vous êtes, à la page suivante.

2.6 — Qui suis-je ?

Prenez un moment pour réfléchir à qui vous devenez dans cette saison de votre vie. Rappelez-vous : il n’y a pas de jugement, seulement de l’alignement.

Qu’est-ce qui compte le plus en ce moment ?

Qu’est-ce qui mérite plus d’attention ?

Qu’est-ce qui n’a plus sa place ?

Avant de continuer

La plupart des gens tentent de changer leur vie avant de pleinement comprendre celle qu’ils vivent. L’objectif de cette section n’était pas de résoudre votre défi, mais de vous aider à le voir clairement.

La conscience crée des options. Les options créent des possibilités. Les possibilités créent de l’élan. L’élan crée le changement.

En avançant vers la section suivante, demandez-vous :

Et si la solution n’était pas ailleurs ? Et si une partie de la réponse avait toujours été ici ?

Section 3 — Votre prochaine saison

IDENTIFIER. EXPLORER. NOMMER. CHOISIR QUI VOUS DEVENEZ.

Chaque saison nous demande quelque chose de différent. Certaines saisons nous demandent de récupérer. Certaines nous demandent d’explorer. Certaines nous demandent de construire. Certaines nous demandent de récolter.

Le défi n’est pas de savoir quelle saison vient ensuite. C’est de reconnaître celle dans laquelle vous êtes déjà.

Les quatre saisons de conception

UN CADRE POUR UNE RÉINVENTION INTENTIONNELLE ET CONTINUE

La vie se déroule en saisons. Comprendre la saison dans laquelle vous êtes vous aide à prendre de meilleures décisions, à aligner votre énergie et à devenir la version de vous la mieux équipée pour là où vous en êtes en ce moment. L’objectif n’est pas de rester dans une seule saison, mais de les traverser intentionnellement.

RÉCUPÉRER — Guérir. Relâcher. Repartir.

Cette saison demande : Qu’est-ce qui a besoin de guérison ? Qu’est-ce qui a besoin d’être clos ? Qu’est-ce qui doit prendre fin ? Il est acceptable de ralentir. Repartir sur de nouvelles bases est productif.

DÉCOUVRIR — Explorer. Imaginer. S’ouvrir.

Cette saison demande : Qu’est-ce qui m’enthousiasme ? De quoi suis-je curieux ? Quelles possibilités méritent d’être explorées ? La curiosité crée la clarté. L’exploration élargit le champ des possibles.

CONSTRUIRE — S’engager. Créer. Grandir.

Cette saison demande : À quoi suis-je engagé ? Qu’est-ce qui mérite un effort soutenu ? Qu’est-ce que je crée ? La concentration transforme l’intention en élan. La discipline construit des résultats.

ÉTENDRE — Diriger. Partager. Multiplier.

Cette saison demande : Où suis-je appelé à diriger ? Qu’est-ce que je suis prêt à partager ? Qui bénéficie de ce que j’ai construit ? La contribution crée un héritage. L’impact multiplie le sens.

Récupérer — Les quatre saisons

La vie se déroule en saisons. Comprendre la saison dans laquelle vous êtes vous aide à prendre de meilleures décisions, à aligner votre énergie et à devenir la version de vous la mieux équipée pour là où vous en êtes en ce moment.

PAS UNE ÉTIQUETTE, UNE INVITATION

Vous pouvez traverser ces saisons dans un ordre différent et y revenir tout au long de votre vie. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise saison… seulement celle qui vous convient maintenant.

RÉCUPÉRER — Guérir. Relâcher. Repartir.

Récupérer est la saison où l'on crée de l'espace avant de créer quelque chose de nouveau. Elle suit souvent une perte, un changement, un épuisement ou une saison de surmenage. C'est là que le repos répare et que la clarté commence à revenir.

SIGNES QUE VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE DANS CETTE SAISON

Vous vous sentez épuisé mentalement ou émotionnellement.
Vous avez vécu un changement de vie important.
Ce qui vous enthousiasmait autrefois semble maintenant pesant.
Vous avez besoin de simplifier, pas d'en ajouter davantage.
Le repos est inconfortable, mais nécessaire.

CE À QUOI CELA POURRAIT RESSEMBLER

Faire une pause dans la course à la prochaine chose.
Dire non plus souvent.
Réfléchir plus que produire.
Réparer des relations.
Lâcher prise sur ce qui ne convient plus.

CE QUE VOUS POURRIEZ RESSENTIR

Fatigué. Incertain. Soulagé. Agité. Plein d'espoir. Vulnérable.

CE QUE VOUS POURRIEZ DIRE

« J'ai besoin d'une pause… » | « Je ne sais pas ce qui vient ensuite… » | « Je ne veux plus vivre comme ça… » | « J'ai besoin de ralentir… » | « Je pense que quelque chose doit changer… »

TOURNEZ LA PAGE POUR RÉFLÉCHIR

Le principe de récupération : Vous ne récupérez pas en attendant que la vie ralentisse. Vous récupérez en créant intentionnellement de l'espace pour ce qui compte le plus. Comprenez votre saison. Concevez votre saison. Vivez votre saison. Devenez la prochaine version de vous-même.

Récupérer — Réflexion

GUÉRIR. RELÂCHER. REPARTIR.

Récupérer est la saison où l’on crée de l’espace avant de créer quelque chose de nouveau. Elle suit souvent une perte, un changement, un épuisement ou une saison de surmenage. C’est là que le repos répare et que la clarté commence à revenir.

Quels indices suggèrent que vous êtes peut-être dans cette saison en ce moment ?

RÉCUPÉRER — Chaque fin crée l’espace pour un commencement différent.

Découvrir — Les quatre saisons

La vie se déroule en saisons. Comprendre la saison dans laquelle vous êtes vous aide à prendre de meilleures décisions, à aligner votre énergie et à devenir la version de vous la mieux équipée pour là où vous en êtes en ce moment.

PAS UNE ÉTIQUETTE, UNE INVITATION

Vous pouvez traverser ces saisons dans un ordre différent et y revenir tout au long de votre vie. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise saison… seulement celle qui vous convient maintenant.

DÉCOUVRIR — Explorer. Imaginer. S'ouvrir.

Découvrir est la saison de la curiosité. Vous commencez à explorer ce qui pourrait être possible. C'est un temps pour poser de meilleures questions, expérimenter de nouvelles idées et prêter attention à ce qui vous donne de l'énergie.

SIGNES QUE VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE DANS CETTE SAISON

Vous vous demandez « Et maintenant ? »
De nouveaux intérêts captent sans cesse votre attention.
Vous remettez en question des présupposés de longue date.
Vous êtes attiré par l'apprentissage ou l'essai de quelque chose de différent.
Vous êtes plus enthousiasmé par la possibilité que par la certitude.

CE À QUOI CELA POURRAIT RESSEMBLER

Lire en dehors de vos intérêts habituels.
Engager des conversations avec de nouvelles personnes.
Explorer un changement de carrière.
Suivre des cours.
Tenter de petites expériences.

CE QUE VOUS POURRIEZ RESSENTIR

Curieux. Enthousiaste. Déstabilisé. Inspiré. Ouvert. Partagé.

CE QUE VOUS POURRIEZ DIRE

« Je me suis toujours demandé… » | « Et si… » | « Il y a peut-être une autre façon… » | « Je n'ai jamais vraiment exploré ça… » | « Je ne sais pas où cela mène, mais je veux le découvrir… »

TOURNEZ LA PAGE POUR RÉFLÉCHIR

Le principe de découverte : Vous ne découvrez pas votre prochaine saison en cherchant la certitude. Vous la découvrez en suivant votre curiosité. Comprenez votre saison. Concevez votre saison. Vivez votre saison. Devenez la prochaine version de vous-même.

Découvrir — Réflexion

EXPLORER. IMAGINER. S’OUVRIR.

Découvrir est la saison de la curiosité. Vous commencez à explorer ce qui pourrait être possible. C’est un temps pour poser de meilleures questions, expérimenter de nouvelles idées et prêter attention à ce qui vous donne de l’énergie.

Quels indices suggèrent que vous êtes peut-être dans cette saison en ce moment ?

DÉCOUVRIR — La curiosité est souvent le premier signe que votre prochaine saison a déjà commencé.

Construire — Les quatre saisons

La vie se déroule en saisons. Comprendre la saison dans laquelle vous êtes vous aide à prendre de meilleures décisions, à aligner votre énergie et à devenir la version de vous la mieux équipée pour là où vous en êtes en ce moment.

PAS UNE ÉTIQUETTE, UNE INVITATION

Vous pouvez traverser ces saisons dans un ordre différent et y revenir tout au long de votre vie. Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise saison… seulement celle qui vous convient maintenant.

CONSTRUIRE — S’engager. Créer. Grandir.

Construire est la saison de l’engagement. Vous avez assez exploré. Il est maintenant temps de concentrer votre énergie et de créer quelque chose de significatif. L’élan remplace la motivation. La constance remplace la nouveauté.

SIGNES QUE VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE DANS CETTE SAISON

Vous savez ce qui compte le plus.
Vous êtes prêt à arrêter de planifier et à commencer à agir.
Vous vous sentez appelé à créer quelque chose de réel.
Vous êtes prêt à échanger la perfection contre le progrès.
Votre défi est l’exécution, pas la direction.
Vous êtes prêt à faire des sacrifices pour cela.

CE À QUOI CELA POURRAIT RESSEMBLER

Lancer l’entreprise.
Écrire le livre.
Développer des habitudes de vie plus saines.
Investir dans vos relations.
Créer des routines qui soutiennent vos objectifs.

CE QUE VOUS POURRIEZ RESSENTIR

Concentré. Déterminé. Discipliné. Frustré. Plein d’énergie. Engagé.

CE QUE VOUS POURRIEZ DIRE

« C’est le moment… » | « J’en ai fini d’attendre… » | « Je construis quelque chose d’important… » | « Cela mérite mon attention… » | « Je trouverai la solution en avançant… »

TOURNEZ LA PAGE POUR RÉFLÉCHIR

Le principe de construction : Vous ne construisez pas une vie significative d’un seul coup. Vous la construisez une décision intentionnelle à la fois. Comprenez votre saison. Concevez votre saison. Vivez votre saison. Devenez la prochaine version de vous-même.

Construire — Réflexion

S’ENGAGER. CRÉER. GRANDIR.

Construire est la saison de l’engagement. Vous avez assez exploré. Il est maintenant temps de concentrer votre énergie et de créer quelque chose de significatif. L’élan remplace la motivation. La constance remplace la nouveauté.

Quels indices suggèrent que vous êtes peut-être dans cette saison en ce moment ?

CONSTRUIRE — L’élan se crée par les décisions que vous répétez, pas par l’inspiration que vous attendez.

Étendre — Les quatre saisons

La vie se déroule en saisons. Comprendre la saison dans laquelle vous êtes vous aide à prendre de meilleures décisions, à aligner votre énergie et à devenir la version de vous la mieux équipée pour là où vous en êtes en ce moment.

PAS UNE ÉTIQUETTE, UNE INVITATION

Vous pouvez traverser ces saisons dans un ordre différent et y revenir tout au long de votre vie. Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise saison… seulement celle qui vous convient maintenant.

ÉTENDRE — Diriger. Partager. Multiplier.

Étendre est la saison de la contribution. Vous avez construit quelque chose de précieux, maintenant vous êtes prêt à étendre votre impact. Il s’agit de partager ce que vous avez appris et de créer des opportunités qui profitent aux autres.

SIGNES QUE VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE DANS CETTE SAISON

Vous pensez au-delà de vous-même.
D’autres recherchent vos conseils.
Vous êtes prêt à multiplier votre impact.
Vous voulez accompagner, enseigner ou diriger.
Votre défi est de passer à l’échelle, pas de démarrer.
Vous vous demandez comment servir plus de personnes.

CE À QUOI CELA POURRAIT RESSEMBLER

Accompagner quelqu’un.
Développer une entreprise.
Écrire un livre ou prendre la parole en public.
Construire une communauté.
Créer des systèmes qui vous survivront.

CE QUE VOUS POURRIEZ RESSENTIR

Confiant. Animé d’un objectif. Mis au défi. Généreux. Épanoui. Responsable.

CE QUE VOUS POURRIEZ DIRE

« Comment puis-je aider les autres ?… » | « Il est temps de voir plus grand… » | « Ce n’est plus seulement à propos de moi… » | « Je veux laisser quelque chose derrière moi… » | « Qui d’autre pourrait bénéficier de cela ?… »

TOURNEZ LA PAGE POUR RÉFLÉCHIR

Le principe d’expansion : La croissance devient significative lorsque ce que vous avez construit commence à créer des opportunités pour les autres. Comprenez votre saison. Concevez votre saison. Vivez votre saison. Devenez la prochaine version de vous-même.

Étendre — Réflexion

DIRIGER. PARTAGER. MULTIPLIER.

Étendre est la saison de la contribution. Vous avez construit quelque chose de précieux, maintenant vous êtes prêt à étendre votre impact. Il s’agit de partager ce que vous avez appris et de créer des opportunités qui profitent aux autres.

Quels indices suggèrent que vous êtes peut-être dans cette saison en ce moment ?

ÉTENDRE — La plus grande mesure de la croissance est la valeur que votre croissance crée pour quelqu’un d’autre.

Votre saison d’écriture — Livre 1

VOTRE AVENIR PAR DÉFAUT

Deux livres. Deux avenirs. Deux versions différentes de vous. Cet exercice vous invite à sortir de votre histoire actuelle et à imaginer deux avenirs possibles. Le premier est la vie que vous vivrez probablement si rien ne change. Le second est la vie qui vous appelle à devenir.

POURQUOI CELA COMPTE

La clarté commence lorsque vous comparez la vie que vous risquez de vivre à celle que vous êtes destiné à créer.

Imaginez que vous n’ayez jamais suivi The Next You Project. Vous avez simplement continué à vivre exactement comme aujourd’hui. Vous ne prenez que des décisions sûres. Vous restez dans ce qui vous est familier. Deux ans plus tard… Quel livre auriez-vous écrit ?

Rédigez un résumé rapide de CE livre. Quel est son titre ? De quoi parle-t-il ? Quel est son message clé ? Donnez des exemples de titres de chapitres. À qui s’adresse-t-il ? Comment se termine-t-il ?

Que ressentez-vous à l’idée d’écrire CE livre ?

Votre saison d’écriture — Livre 2

LE LIVRE QUI VOUS FAIT PEUR

Deux livres. Deux avenirs. Deux versions différentes de vous. Cet exercice vous invite à sortir de votre histoire actuelle et à imaginer deux avenirs possibles. Le premier est la vie que vous vivrez probablement si rien ne change. Le second est la vie qui vous appelle à devenir.

POURQUOI CELA COMPTE

La clarté commence lorsque vous comparez la vie que vous risquez de vivre à celle que vous êtes destiné à créer.

Imaginez maintenant que vous avez écrit le premier livre. C’est terminé. Les gens l’ont adoré. Votre tournée de promotion a été un énorme succès. Oprah l’a ajouté à son club de lecture. Vous en êtes fier. Maintenant votre éditeur vous appelle en demandant : « Quel est votre prochain livre ? » Pas celui que les gens attendent. Celui qui vous fait secrètement peur, mais que vous savez devoir écrire.

Rédigez un résumé rapide de CE livre-là. Quel est son titre ? De quoi parle-t-il ? Quel est son message clé ? N’écrivez pas pour le public auquel vous pensez déjà. Écrivez le livre que VOUS avez besoin de lire.

Pourquoi CE livre-là vous fait-il peur ?

Vos saisons possibles

Différentes saisons. Différentes histoires. Différentes versions de vous.

Il n’y a pas un seul avenir juste. L’objectif de cet exercice est d’élargir votre réflexion et d’explorer différentes possibilités pour votre vie. Utilisez les pistes proposées pour imaginer trois chemins distincts que vous pourriez emprunter. Laissez votre imagination vous guider.

3.1 — Qui cette saison vous appelle-t-elle à devenir ?

Vous n’essayez pas de devenir une personne complètement différente. Vous devenez une version plus intentionnelle de vous-même.

Le défi que vous avez identifié. Les opportunités que vous avez découvertes. Les domaines sur lesquels vous avez choisi de vous concentrer. Tous vous demandent quelque chose. La question est :

Qui devez-vous devenir pour répondre à cet appel ?

L’objectif de cette section est d’identifier la version de vous la plus capable de traverser cette saison intentionnellement. Pas pour toujours… juste pour cette saison.

VOTRE FONDATION

DÉFI DE CONCEPTION

Le défi que vous résolvez.

PRIORITÉ DE LA SAISON

Ce qui compte le plus en ce moment.

ÉCART PRINCIPAL

Là où l’importance et l’attention ne s’alignent pas.

DOMAINE D’ATTENTION INTENTIONNELLE

Là où vous choisissez de vous concentrer.