

# Le Bon Mindset au Bon Moment

L'Alter Ego : Votre Outil Secret pour Booster Votre  
Confiance

## La Transformation Personnelle en 7 Étapes

L'utilisation de l'Alter Ego est une puissante méthode pour améliorer ses performances et sa confiance dans différents domaines de la vie. Il s'agit de créer et d'incarner un personnage fictif, animal ou chose qui possède les qualités et les capacités dont on a besoin pour réussir.

Cet outil se compose de sept étapes qui vous permettront de clarifier votre intention, de construire votre identité, de choisir votre porte bonheur / objet fétiche, de planifier votre activation et votre désactivation, d'incarner votre Alter Ego, de l'intégrer dans votre vie, de réfléchir et d'ajuster votre stratégie.

En suivant cet outil, vous pourrez profiter des avantages de l'effet Alter Ego et atteindre vos objectifs personnels et professionnels.

**\*\*Voir à la page 5 pour un exemple\*\***

### **1. Clarifiez votre intention :**

- Identifiez le **\*\*Domaine de vie\*\*** : Précisez où vous avez besoin de l'Alter Ego (par exemple: travail, sport, situations sociales).
- Définissez l'**\*\*Objectif\*\*** : Que souhaitez-vous atteindre avec votre Alter Ego ?

Vos réponses :  
Domaine de vie

---

---

Objectif:

---

---

## **2. Construire l'identité :**

- Imaginez les **\*\*Superpouvoirs\*\*** : répertoriez les capacités les valeurs et les traits que votre Alter Ego aura. (Par exemple: Plus de confiance, d'aisance, assurance).
- Créer **\*\*histoire d'origine\*\*** : créez une histoire sur la façon dont les super pouvoirs de votre alter ego sont nés.

Vos réponses :

Superpouvoirs :

---

---

Objectif:

---

---

## **3. Sélectionnez votre Porte bonheur / Objet fétiche :**

- Choisissez un **\*\*Porte bonheur ou Object fétiche\*\*** : choisissez un objet qui symbolise l'essence de votre Alter Ego.
- Établissez sa **\*\*Signification\*\*** : expliquez pourquoi cet objet a un sens et comment il se connecte à votre Alter Ego.

Vos réponses :

Porte bonheur ou Object fétiche :

---

---

Objectif:

---

---

#### **4. Plan d'activation :**

- Déterminez **\*\*l'Événement d'activation\*\*** : Définissez l'action spécifique qui déclenchera votre Alter Ego. (Par exemple: un geste, une parole)
- Décrivez le **\*\*signal de désactivation\*\*** : décidez comment vous reviendrez à votre état habituel si nécessaire.

Vos réponses :

Événement d'activation :

---

---

Indice de désactivation :

---

---

#### **5. Incarnez l'Alter Ego :**

- Décrivez le **\*\*L'action physique\*\*** : Comment votre Alter Ego bouge-t-il, parle-t-il et se comporte-t-il ?
- Liste des **\*\*États émotionnels\*\*** : quels sentiments votre alter ego éprouve-t-il généralement ?

Vos réponses :

L'action physique:

---

---

États émotionnels :

---

---

## **6. Intégration dans la vie :**

- Détaillez les **Situations** dans lesquelles vous utiliserez l'Alter Ego. Lors de rencontres ou activités spécifiques
- Planifiez la **Pratique** : Comment allez-vous incarner régulièrement votre Alter Ego pour en faire une seconde nature ?

Vos réponses :

Situations :

---

---

Plan de pratique :

---

---

## **7. Réfléchissez et ajustez :**

- Remarque **Observations** : Enregistrez les résultats lorsque vous utilisez votre Alter Ego.
- Effectuez des **Ajustements** : modifiez les traits ou les stratégies en fonction de ce que vous apprenez.

Vos réponses :

Observations:

---

---

Ajustements :

---

---

**Voici un exemple :**

- Désir être à l'aise dans les rencontres sociales
- Être aussi confiant que Superman
- Avoir plusieurs amis
- établir plus de contact visuel et être sociable
- trouver la confiance et ne pas laisser les opinions des autres me déprimer

-----

**1. Clarifiez votre intention :**

- Identifiez le **\*\*Domaine de vie\*\*** : Précisez où vous avez besoin de l'Alter Ego (par exemple, travail, sport, situations sociales).
- Définissez l'**\*\*Objectif\*\*** : Que souhaitez-vous atteindre avec votre Alter Ego ?

Vos réponses :

Domaine de vie : Lorsque je suis avec un groupe de personnes à des parties

Objectif: Je suis à l'aise à parler facilement avec des inconnus, la conversation est fluide et agréable

**2. Construire l'identité :**

- Imaginez les **\*\*Superpouvoirs\*\*** : répertoriez les capacités les valeurs et les traits que votre Alter Ego aura.
- Créez l'**\*\*histoire d'origine\*\*** : créez une histoire sur la façon dont les super pouvoirs de votre alter ego sont nés.

Vos réponses :

Superpouvoirs : de la confiance, sens de l'humour, sens de la répartie, les gens viennent me parler avec plaisir

Objectif: Lors de party, je parle avec aisance avec les gens, on rit, on passe un très bon moment. Je n'ai pas le temps de m'ennuier

### **3. Sélectionnez votre totem/artefact :**

- Choisissez un **\*\* Porte bonheur ou Object fétiche \*\*** : choisissez un objet qui symbolise l'essence de votre Alter Ego.
- Établissez sa **\*\*Signification\*\*** : expliquez pourquoi cet objet a un sens et comment il se connecte à votre Alter Ego.

Vos réponses :

Porte bonheur ou Object fétiche : garder dans mes poches une bague avec le symbole de Superman

Signification : j'imagine la bague me transférer un pouvoir de confiance comme Superman

### **4. Plan d'activation :**

- Déterminez l'**\*\*Événement d'activation\*\*** : Définissez l'action spécifique qui déclenchera votre Alter Ego.
- Décrivez le **\*\*signal de désactivation\*\*** : décidez comment vous reviendrez à votre état habituel si nécessaire.

Vos réponses :

Événement d'activation : Mettre la bague et imaginer le pouvoir s'installer en moi avec une sensation de confiance.

Indice de désactivation : retirer la montre

### **5. Incarne l'Alter Ego :**

- Décrivez le **\*\*L'action physique\*\*** : Comment votre Alter Ego bouge-t-il, parle-t-il et se comporte-t-il ?
- Liste des **\*\*États émotionnels\*\*** : quels sentiments votre alter ego éprouve-t-il généralement ?

Vos réponses :

L'action physique : Se tient droit, un large sourire, regard les autres dans les yeux, bouge comme un félin

États émotionnels : se sent en confiance, heureux de rencontre d'autres personnes, s'intéresse profondément aux autres, peut rire de lui-même

## **6. Intégration dans la vie :**

- Détaillez les **\*\*Situations\*\*** dans lesquelles vous utiliserez l'Alter Ego.
- Planifiez la **\*\*Pratique\*\*** : Comment allez-vous incarner régulièrement votre Alter Ego pour en faire une seconde nature ?

Vos réponses :

Situations : lorsque je vais à un party, a la pause-café au travail, aux réunions de famille, avec les amis

Plan de pratique : je pratique 15 min par jour, j'écoute la musique "I got the feeling" par Black Eyed Peas

## **7. Réfléchissez et ajustez :**

- Remarque **\*\*Observations\*\*** : Enregistrez les résultats lorsque vous utilisez votre Alter Ego.
- Effectuez des **\*\*Ajustements\*\*** : modifiez les traits ou les stratégies en fonction de ce que vous apprenez.

Vos réponses :

Observations: A quel moment je suis confortable et quand je ne le suis pas a parler avec les autres, ai-je cet état d'être confiant lorsque je regarde les autres ?

Ajustements : pratiquer encore plus devant un miroir cette sensation "confiant "

