

A hand is shown from the bottom left, reaching upwards towards a sky filled with numerous hot air balloons. The scene is set at sunrise or sunset, with a warm, golden light illuminating the landscape and the balloons. The background shows a valley with rolling hills and a few trees. The overall mood is one of hope, freedom, and reaching for one's goals.

Accompagner
le lâcher prise
et faire des
choix en
conscience

The logo for incem, featuring a stylized, symmetrical floral or leaf-like symbol above the word "incem" in a lowercase, sans-serif font.

incem



Le lâcher prise implique de faire des choix

Bien souvent, nous les réalisons par réaction de ce qui se présente à nous dans notre environnement. Pourtant, vous le savez bien, c'est dans cas là que nous avons tendance à regretter nos décisions.

Voici donc une astuce très simple qui vous permettra de sortir de l'inaction et vous remettre dans une démarche proactive.

Pour vous aider:

1) Prenez une feuille de papier et noter une situation blocante ou limitante pour laquelle vous avez du mal à faire un choix ou à lâcher prise

2) Posez vous les questions suivantes

3) Pour chacune d'entre, projeter vous dans le résultat obtenu en prenant en compte tout ce que vous pouvez voir, entendre, ressentir, goûter, toucher pour pleinement vous immerger dans l'expérience et notez les pertes et bénéfices.

4) **IMPORTANT:** Partagez vos retours sur le groupe facebook auquel vous avez accès. On avance tous ensemble !

C'est à vous !

Le changement est une décision que l'on prend en pleine conscient



1) Que se passera-t-il si je décide de me libérer de cela ?

2) Que se passera-t-il si je ne le fais pas ?

3) Que ne se passera-t-il pas si je le faisais ?

4) Que ne se passera-t-il pas si je ne le fais pas ?



“

Si vous
n'expérimentez pas
le changement, vous
n'obtiendrez pas de
résultats différents.



incem