EXERCICE

"Le saut symbolique"

Exercice : "Le saut symbolique"

Objectif Ancrer physiquement une intention forte pour agir en cohérence avec ses objectifs, en utilisant un geste symbolique pour incarner un passage à l'action.

Durée Prenez 5 à 7 minutes, idéalement en début de journée.

Matériel requis Une pièce avec suffisamment d'espace pour bouger librement.

Impact Ce saut symbolique matérialise un passage à l'action dans votre esprit et votre corps.

Il vous pousse à dépasser les blocages mentaux et à transformer une intention en action immédiate, tout en favorisant une prise de décision consciente et pleine d'énergie.

Étapes

01. Choisissez un objectif ou un projet que vous voulez vraiment accomplir mais **qui vous semble intimidant ou bloquant**. Il peut s'agir de prendre la parole dans une réunion, démarrer un nouveau projet, ou mettre en place une nouvelle habitude.

02. Visualisez-vous **au bord d'une ligne imaginaire**, avec ce projet derrière cette ligne. Dites-vous que cette ligne représente la peur, les doutes, ou les obstacles qui vous freinent.

03. Prenez une profonde inspiration, puis faites **un pas en avant ou un saut symbolique** par-dessus cette ligne imaginaire, en déclarant à voix haute votre intention d'aller de l'avant : "Je me lance et je choisis d'agir en accord avec mon objectif".

04. Ressentez dans votre corps le passage symbolique **de l'immobilité à l'action**. Sentez la force de ce moment d'engagement physique et mental.

05. Pour ancrer cet exercice, écrivez une action concrète et immédiate que vous allez accomplir dans la journée, même si elle est petite, **pour avancer vers cet objectif**.

#LeaderKiff

SI VOUS NE CHANGEZ RIEN, RIEN NE CHANGERA.

Caroline Poissonnier

#LeaderKiff

Qui suis-je ?

Je m'appelle Caroline Poissonnier, **entrepreneure à multiples casquettes**, je suis fière de poursuivre l'œuvre de mes parents et de mon grand-père avant eux au sein du **Groupe BAUDELET**, une entreprise familiale fondée en 1964.

Avec mon frère Jean-Baptiste, nous avons transformé cette société, initialement spécialisée dans le traitement et la valorisation des déchets, en un acteur majeur de la Région Hauts-de-France.

Historiquement spécialisé dans le traitement et la valorisation des déchets à travers sa filiale **Baudelet Environnement**, le Groupe BAUDELET dispose désormais de 4 branches d'activités: L'environnement, l'Energie, le Commerce et le Bien-Etre.

Ces quatre branches représentent aujourd'hui notre engagement en faveur d'une croissance durable et harmonieuse, qui reflète nos convictions communes.

Aujourd'hui, avec **700 collaborateurs** et un chiffre d'affaires d'environ **200 millions d'euros**, notre groupe continue de croître et de se réinventer, tout en contribuant activement au développement économique et pérenne des Hauts-de-France.

RETROUVEZ D'AUTRES EXERCICES ET CONSEILS SUR