

La bascule décisionnelle

« *Je sais... mais je n'arrive pas à trancher.* »

Un guide pour reconnaître ce que tu traverses, et faire les premiers pas pour le remettre en mouvement.

Ce que vous traversez

Le système nerveux n'arrive plus à absorber le coût de la décision.

Tu connais déjà la réponse. Mais au moment de trancher, tout se rouvre, et la décision repart pour un tour.

Les signaux

COCHE CE QUE TU RECONNAIS.

- ☐ Suranalyse
 - ☐ Demandes d'avis répétées
 - ☐ Procrastination stratégique
 - ☐ Fatigue mentale
 - ☐ Réouverture constante des décisions
-

Ce qui est ressenti

« Je suis bloqué alors que je sais. »

CE QUI EST TRAVERSÉ :

- ◆ Peur du coût
 - ◆ Peur de perdre
 - ◆ Peur d'assumer
-

L'erreur classique

| Chercher plus d'informations.

Ce que la séance remet en mouvement

Stabiliser l'endroit depuis lequel la personne décide.

- ♦ Stabiliser l'endroit depuis lequel tu décides
- ♦ Cesser de rouvrir sans fin les mêmes décisions
- ♦ Assumer un choix et en porter le coût sereinement

Ce qui devient possible

- ♦ Décider depuis un endroit stable
- ♦ Tenir tes choix sans les rouvrir
- ♦ Récupérer l'énergie que la suranalyse dévore

Tes 3 premières actions

-
- 1 Nomme précisément, par écrit, ce qui, dans cette bascule, ne tient plus pour toi aujourd'hui. Sois concret : une situation, une phrase, un moment.
 - 2 Repère un signal récurrent (par exemple : suranalyse, demandes d'avis répétées, procrastination stratégique) et note quand il apparaît dans ta semaine. Ce que le corps signale, la conscience peut l'accueillir.
 - 3 Choisis une micro-action en direction de « stabiliser l'endroit depuis lequel tu décides », la plus petite possible, faisable dans les 7 jours. Le mouvement précède la clarté.

Et si tu n'avais pas à traverser ça seul ?

Un guide ouvre une porte. Une séance la franchit. Si ces pages ont résonné, réservons une conversation préliminaire, sans engagement.

Réserver : calendly.com/madamedeg8/conversation-preliminaire

Téléphone : 06 75 96 22 15 · E-mail : madamedeg8@gmail.com

Cabinet : 43 rue Condorcet, 75009 Paris, en présence ou à distance.

Madame de G, Âme-Pilier · Alchimiste de l'Être