

FICHE 1

SOIS PARFAITE

C'est quoi ce driver ?

Une petite voix intérieure qui te dit que ce que tu fais n'est jamais tout à fait assez bien. Tu te corriges, tu revérifies, tu recommences, parce que tu as appris que ta valeur dépend de la qualité de ce que tu produis.

Comment il se manifeste dans ta vie ?

- Tu relis tes emails plusieurs fois avant d'envoyer.
- Tu as du mal à déléguer "mieux vaut faire soi-même"
- Un détail imparfait peut bloquer tout un projet.
- Tu minimises tes réussites mais tu n'oublies aucune erreur.

3 signaux d'alarme à reconnaître

- Tu passes plus de temps à corriger qu'à avancer.
- Tu te couches en repensant à ce que tu aurais pu mieux faire.
- La satisfaction ne dure jamais, il y a toujours quelque chose à améliorer.

Ton permisseeur "le droit que tu t'accordes" :

Tu as le droit d'être suffisante.

La perfection n'existe pas.
Un travail à 85% rendu à temps a souvent plus de valeur qu'un travail parfait jamais terminé.
Tu n'as pas à tout maîtriser pour mériter ta place.

1 exercice cette semaine

Choisis une tâche que tu aurais relue 3 fois.

Arrête-toi à la 1ère relecture. Envoie.

Observe ce qui se passe vraiment.



TON MANTRA

« C'est bien. C'est suffisant. Je peux m'arrêter là. »