

Carnet de bord

pour la gestion de soi
avec ZRM®

de Beát Edelmann

Institut Abundana
pour la gestion de soi
Genève
www.abundana.com
+41 75 422 20 20

Règles de base du ZRM

- Tou·tes les participant·es sont lié·es à la confidentialité par rapport aux informations sur les autres participant·es.
- Le ZRM repose sur une participation active.
- Les formateur·trices vous accompagnent dans le processus.
- Chacun·e fait attention à son propre bien-être.
- Chacun·e adopte une posture de « sage femme ».

Thématique pour le choix de l'image

J'aimerais travailler...

(cochez la case correspondante)

☐ sur ma situation actuelle en général
(choix d'image ouverte)

☐ sur la thématique spécifique suivante :
(choix d'image thématique)

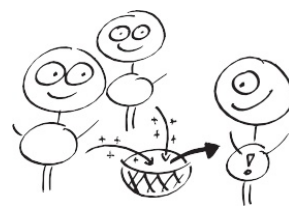
.....

.....

Découvrir mon sujet avec l'aide de l'inconscient

Panier à idées pour mon image

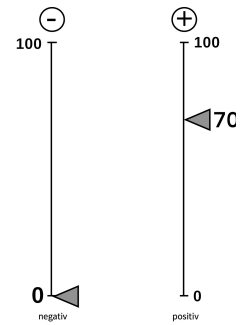
(contenu, environnement, aspects formels)



Évaluation de mon panier à idées

Marquez toutes les idées du panier à idées avec un bilan affectif de 0 - et d'au moins 70 +.

Les mots, associations, idées suivantes ont un bilan affectif de 0 - et d'au moins 70 + et sont mes idées favorites. Notez les 5 à 7 idées qui déclenchent les réactions les plus positives.



En plus, mes propres idées favorites par rapport à mon image :

Clarifier ma thématique avec l'intellect et l'inconscient

Réflexion personnelle

Pourquoi est-ce que mon inconscient réagit de manière tellement positive à mes idées favorites ? (les propres idées et celles reçues)

Mon souhait

Formulez votre souhait à l'aide des idées favorites de la dernière étape et servez-vous des résultats de la réflexion personnelle.

.....

.....

.....

.....

.....

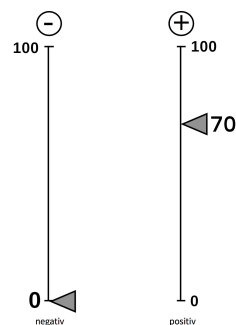
Matériel de départ du panier à idées pour ma devise

Aperçu de mes idées favorites

(mes propres idées et celles reçues, prière d'écrire lisiblement)

Ma sélection de devises

Les idées suivantes du panier à idées me plaisent beaucoup et ont un bilan affectif de 0 - et d'au moins 70 +.



Ma devise

(du panier à idées ou développé par moi-même)

Améliorer ma devise à l'aide des critères clés du ZRM

Les critères clés pour la devise

Une devise doit

- être un objectif de type « aller vers »,
- être complètement sous mon contrôle,
- avoir un bilan affectif de 0 - et d'au moins 70 +.

Mes instructions pour le panier à idées

Ces critères clés ne sont pas encore remplis :

Ce que j'ai donc besoin des autres :

Améliorer ma devise du point de vue systémique

Champ d'application

Quand, où, avec qui et à quelle fréquence aimerais-je adopter l'attitude de ma devise ? Au travail et dans ma vie privée ?

Conséquences

Qu'est-ce qui se passe quand j'agis conformément à ma devise ?
Qu'est-ce qui changera dans ma vie (situations, relations personnelles) ?

Gains et pertes personnelles

- Qu'est-ce que je vais gagner et comment ça se manifeste ?

- Y a-t-il des choses que je dois abandonner lorsque je poursuis ma devise ?

Ma devise (version actuelle)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon réservoir à ressources personnelles

Mon image

Ma devise

Mes aide-mémoires

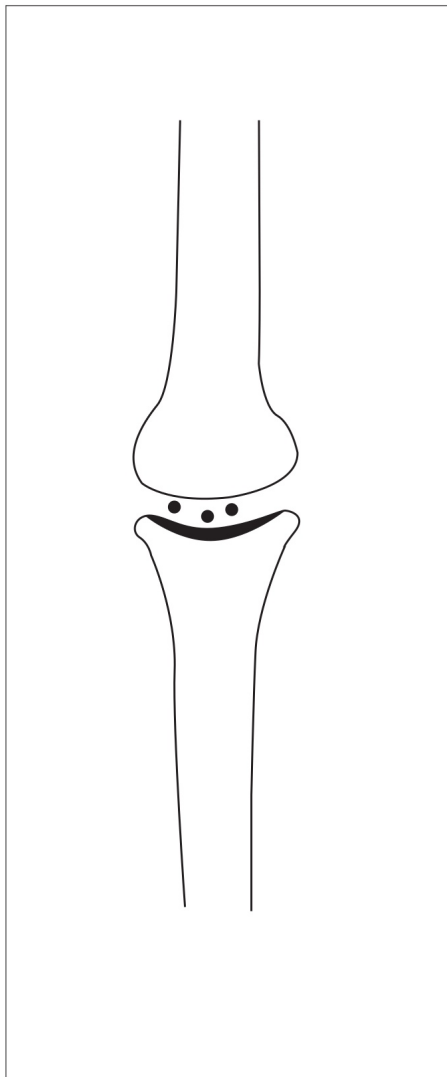
Version macro :
Version micro :

Mon embodiment

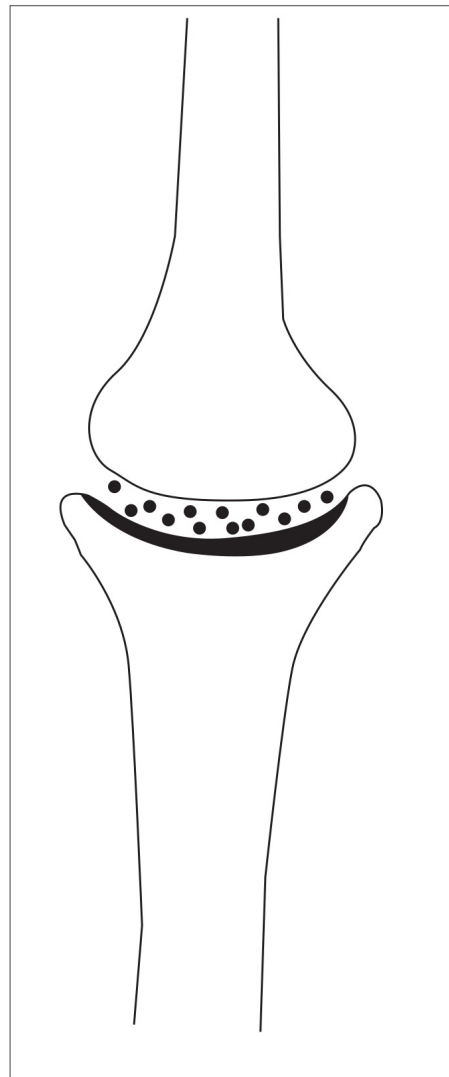
Mes ressources sociales

Plasticité neuronale

Voie nerveuse
rarement utilisée



Voie nerveuse
souvent utilisée

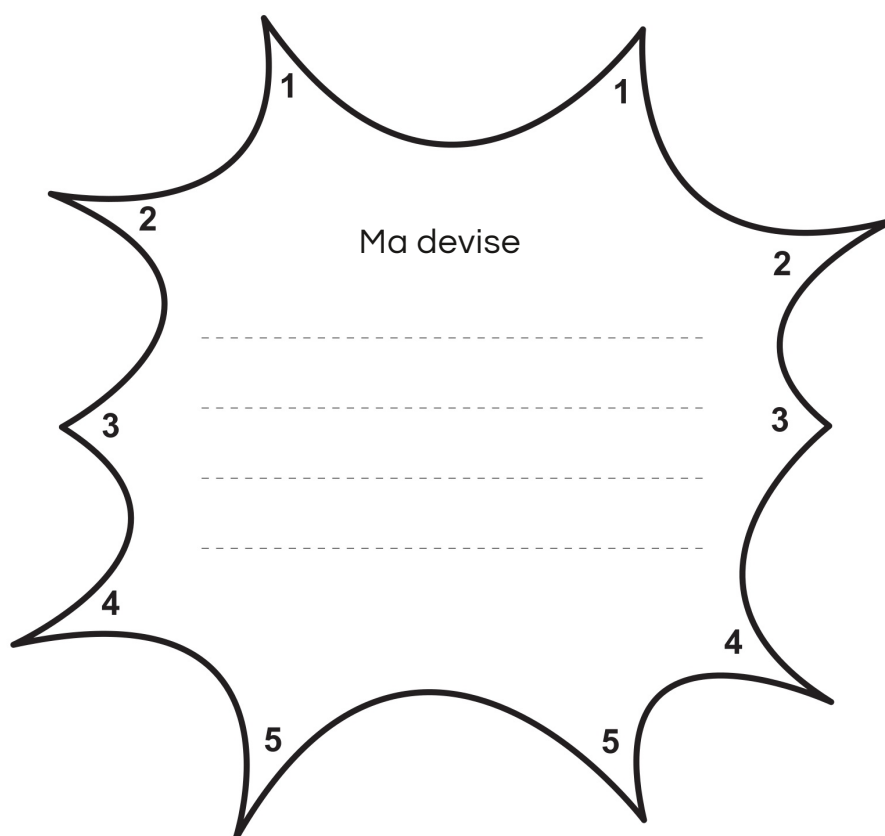


Soutenir le nouveau réseau neuronal avec des aide-mémoires

Définissez 5 aide-mémoires fixes et 5 aide-mémoires mobiles (objets nouveaux) qui vous aident à activer le nouveau réseau neuronal le plus souvent :

aide-mémoires
fixes

aide-mémoires
mobiles



La version macro de mon embodiment

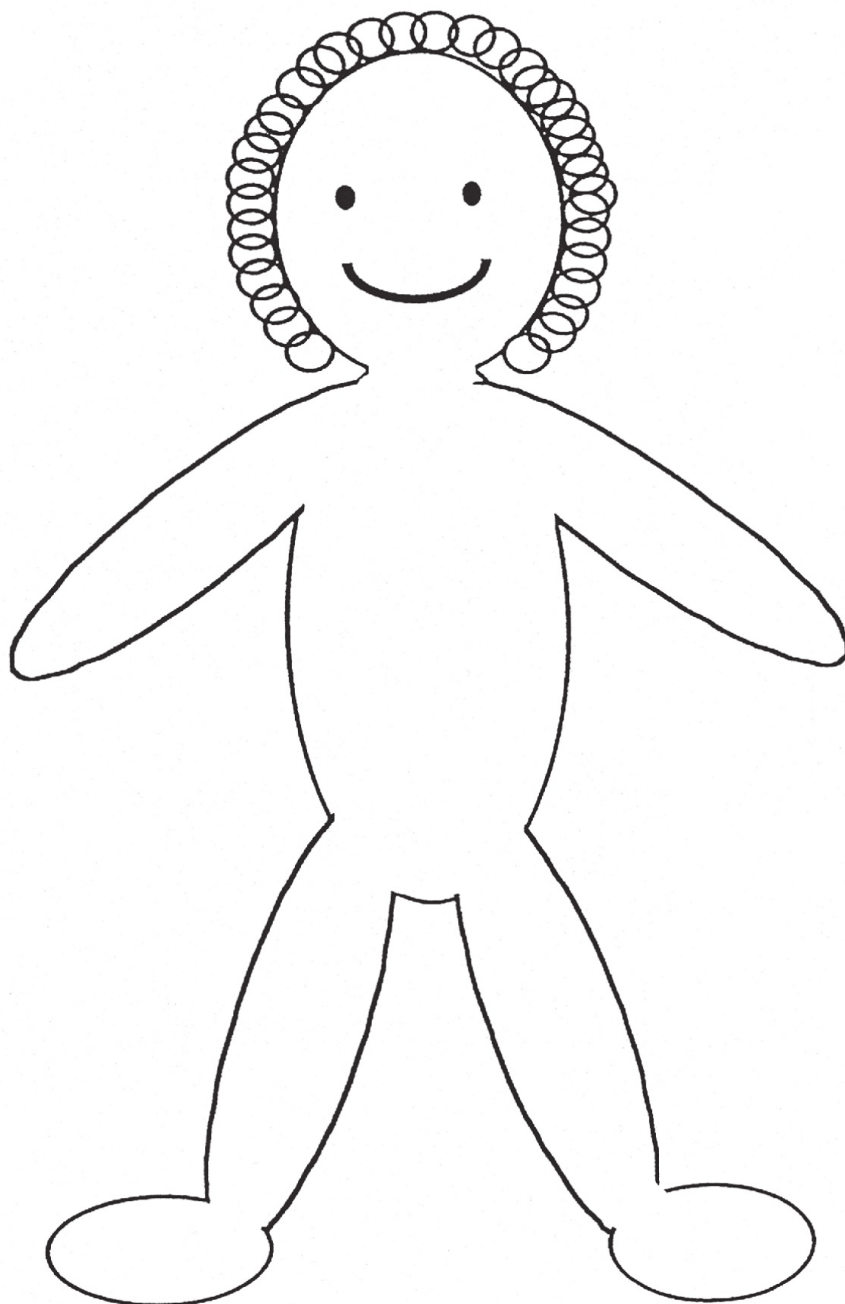
Ma devise est
composé des éléments suivants :

Mon embodiment macro est
composé des éléments suivants :

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

La version macro de mon embodiment

Dessinez votre embodiment dans le bonhomme ou créez votre propre dessin – l'état extérieur et les processus internes (caractéristiques de l'attitude, respiration, couleurs, sentiments, énergies, symboles correspondants, conditions ambiantes imaginées, etc.).



Carnet de mes réussites pour les situations de type A

Jour 1: Aujourd'hui, j'ai agi conformément à mon objectif de manière suivante :

- 1.
- 2.
- 3.

Jour 2: Aujourd'hui, j'ai agi conformément à mon objectif de manière suivante :

- 1.
- 2.
- 3.

Jour 3: Aujourd'hui, j'ai agi conformément à mon objectif de manière suivante :

- 1.
- 2.
- 3.

Jour 4: Aujourd'hui, j'ai agi conformément à mon objectif de manière suivante :

- 1.
- 2.
- 3.

Jour 5: Aujourd'hui, j'ai agi conformément à mon objectif de manière suivante :

- 1.
- 2.
- 3.

Jour 6: Aujourd'hui, j'ai agi conformément à mon objectif de manière suivante :

- 1.
- 2.
- 3.

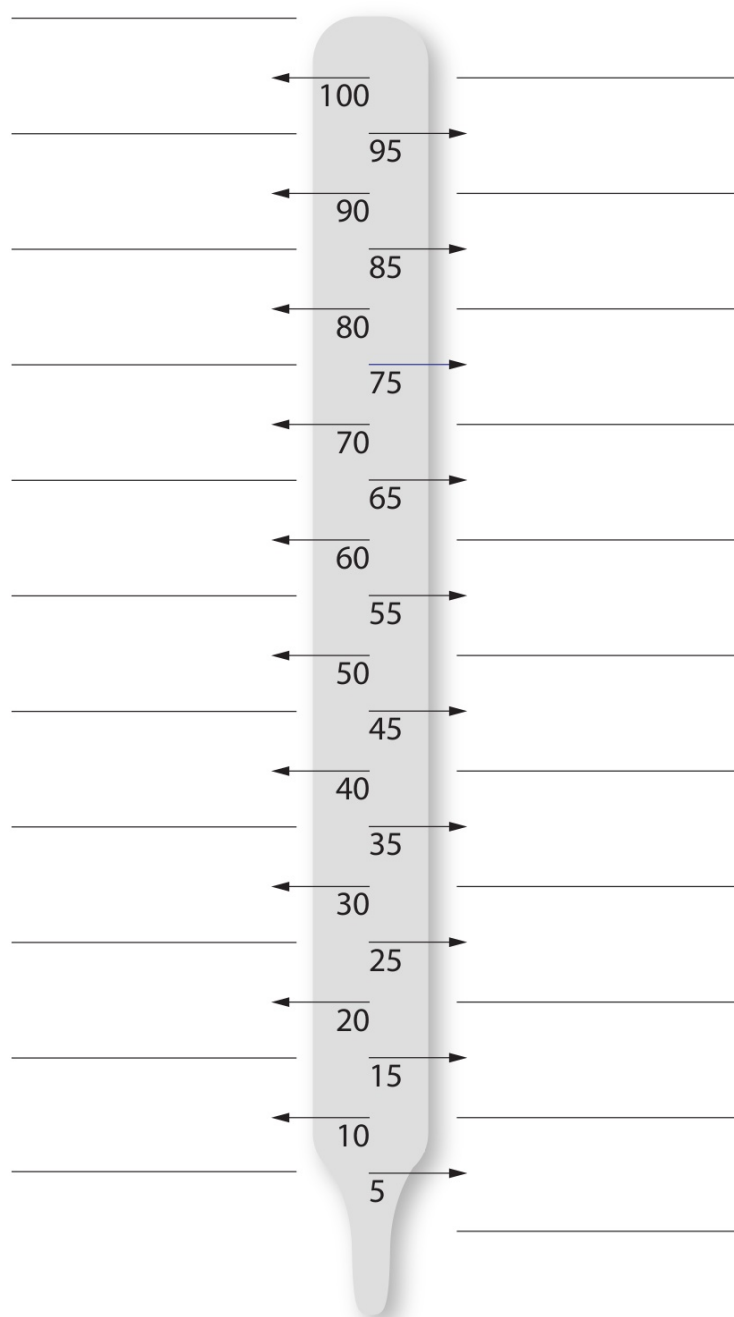
Jour 7: Aujourd'hui, j'ai agi conformément à mon objectif de manière suivante :

- 1.
- 2.
- 3.

Cinq situations planifiables de type B où je souhaite disposer de mes ressources

Placez 5 situations de type B tout au long du thermomètre.

Degré de difficulté



Une situation prévisible de type B lors de laquelle j'aimerais faire recours à mes ressources de manière ciblée

Faites attention que la situation de type B choisie ait un degré de difficulté adéquat (entre 40 et 60).

Situation :

(par exemple : entretien difficile avec un·e client·e, entretien de conflit avec le/la conjoint·e, aller ouvertement à contre-courant, séance d'équipe conflictuelle, etc.)

Personnes impliquées :

(nombre, fonction, relation avec moi, etc.)

Aspects contextuels importants :

(localité délicate, pression du temps, présence de personne tierces, etc.)

Mon état d'esprit dans cette situation jusqu'à présent :

Assurer l'application dans la vie quotidienne – pour ma situation prévisible de type B

La **situation** suivante a un degré de difficulté adéquate en ce moment :

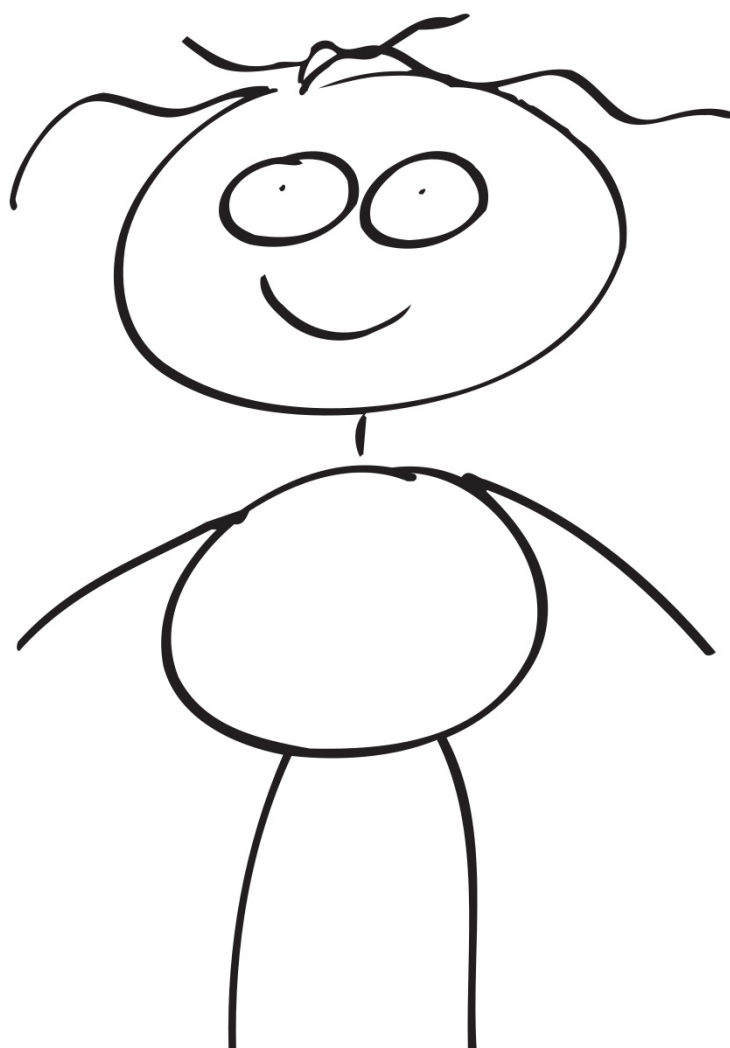
Je vais faire recours aux **aide-mémoires** suivantes (mobiles et/ou fixes)
pour activer ma devise dans cette situation :

Je peux utiliser le **micro-movement** suivant :

C'est de la façon suivante que j'utilise mes **ressources sociales** pour agir
en adéquation avec ma devise :
(collègues de travail, membres de mon réseau, etc.)

Mon micro-mouvement pour ma situation de type B

Mon micro-mouvement



Mon plan « si ... alors ... » : préparation de la partie « si »

Jusqu'à présent, mon automatisme non désiré a été déclenché de la manière suivante :

Ma situation de type B :

.....

Mon automatisme non désiré :

Mon automatisme non désiré est généralement déclenché de la manière suivante

(signes intérieurs et extérieurs)

Mon « si ... »



Mon plan « si ... alors ... » : préparation de la partie « alors »

Dorénavant, je me comporterai de la manière suivante :

En accord avec ma situation de type B choisie, je sélectionnerai l'option de comportement suivante dans la partie « alors »

(cochez la case correspondante)

- ☐ un **comportement qui déclenche mes ressources**
pour réagir de manière souple
(activer ma devise, par exemple au moyen d'aide-mémoires)

- ☐ un **comportement simple**
si ceci suffit pour gérer la situation en question

Mon plan « si ... alors ... »

Je crée mon nouvel automatisme désiré de la manière suivante :

- Dans la partie « si », vous notez une condition pertinente par rapport à votre situation de type B.
- Dans la partie « alors », vous notez un seul comportement simple ou un comportement qui déclenche vos ressources.

Mon plan « si ... alors ... »

Si

alors

L'évolution du comportement au cours du temps selon le modèle ZRM

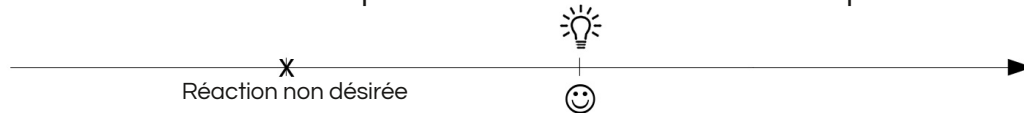
La création de nouveaux automatismes sur la base de situations de type C imprévues

Situations de type C

Phase 1 : se rendre compte de la réaction non désirée plus tard



Phase 2 : se rendre compte de la réaction non désirée plus tôt



Phase 3 : se rendre compte de la réaction non désirée à l'instant même

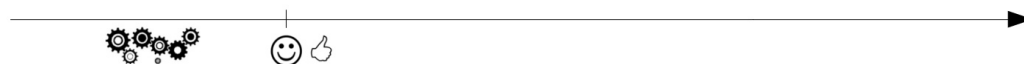


Phase 4 : analyser les situations et identifier les signaux avant-coureurs



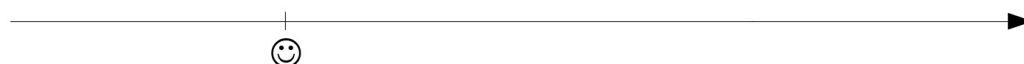
Situations de type B

Phase 5 : faire recours aux ressources pour réagir de manière désirée



Situation de type A

Phase 6 : réagir automatiquement de manière désirée



Carnet de bord pour des situations de type C

Dans les situations suivantes, j'ai été pris au dépourvu et un ancien automatisme non désiré a été déclenché.

1.

2.

3.

4.

5.

5

6.

7.

8.

9.

10.

Transformer mes situations de type C en situations de type B : l'analyse de mes situations de type C

Quels points communs puis-je observer au cours de mes situations de type C ?

Quels signes précurseurs puis-je identifier ?
(à l'extérieur dans mon environnement et l'intérieur en moi-même)

Quel plan « si ... alors ... » est approprié pour inhiber le réseau neuronal non désiré ?

Si ...

alors ...

Mon obstacle principal

Quand je réalise ma devise, je peux m'attendre de manière réaliste à l'obstacle principal suivant :

Dans ce cas, j'ai ces cinq façons de réagir à ma disposition :
(mes idées et celles du panier à idées)

1.

2.

3.

4.

5.

Mon évolution au cours du processus ZRM

Mon point de départ

Mon image :

Mon processus

Ma devise :

Mes ressources les plus importantes :

Où en suis-je maintenant ?

D'autres points importants pour moi :