

BOOST MENTAL & PRODUCTIVITÉ : TA DOSE DE MAÎTRISE - LE SECRET POUR NÉGOCIER AVEC TON SABOTEUR INTERNE.

Voyage au cœur de vos conflits intérieurs et le mi parcours du
groupe praticien PNL :
Votre newsletter d'octobre est là!

BOOST MENTAL & PRODUCTIVITÉ : TA DOSE DE MAÎTRISE

Le Secret pour Négocier avec ton Saboteur Interne



Votre Newsletter d'Octobre est là!

Salut {{ contact.PRENOM }},

Tu connais cette sensation ? Celle d'avoir un pied sur l'accélérateur et l'autre sur le frein. Tu veux avancer, mais une force invisible te retient. Tu procrastines. Tu doutes. Tu t'auto-sabotes.

On te parle de "volonté", de "motivation". Laisse-moi te dire la vérité : c'est une impasse. Le problème n'est pas ton manque de désir, mais ton manque d'alignement interne.

Ce mois-ci, on arrête la bagarre. On va disséquer le mécanisme de ton auto-sabotage pour le transformer en carburant. Au programme : on révèle pourquoi une partie de toi te met des bâtons dans les roues et comment en faire une alliée redoutable.

Prêt à reprendre les commandes ?

**Transforme ton saboteur interne en
allié stratégique** 



LE DÉFI :

Le vrai problème n'est pas que tu procrastines ou que tu doutes. Le vrai problème, c'est que tu crois devoir mener une guerre contre une partie "mauvaise" de toi. Tu dépenses une énergie colossale pour essayer de la supprimer, de la faire taire, de la vaincre. C'est un combat épuisant, et surtout, un combat perdu d'avance. Tu ne peux pas gagner une guerre civile contre toi-même.

LA RÉVÉLATION :

Ton "saboteur" n'est pas un ennemi. C'est une partie de toi dont l'intention est *positive*, mais dont la stratégie est catastrophique. Cette partie qui te fait procrastiner essaie peut-être de te protéger de l'échec. Celle qui te fait douter veut t'éviter le jugement. La solution n'est pas de l'éliminer, mais de négocier avec elle pour trouver une stratégie plus efficace qui sert vos objectifs.

TES 3 PÉPITES D'EXPERT :

- **Pépité 1 : Chaque partie a une intention positive.** Cesse de juger tes comportements et commence à chercher le besoin caché derrière. Qu'est-ce que cette partie essaie de t'apporter de bénéfique (sécurité, reconnaissance, repos...) ? La réponse est la clé.
- **Pépité 2 : La négociation est plus puissante que la lutte.** Ouvre le dialogue. Demande à cette partie ce dont elle a besoin, et propose-lui de nouvelles façons de l'obtenir qui ne sabotent plus tes projets. Tu seras surpris de sa coopération.
- **Pépité 3 : Vise l'intégration, pas l'élimination.** Le but n'est pas d'avoir une armée de clones à l'intérieur, mais une équipe d'experts coordonnée. Ton critique intérieur peut devenir un excellent conseiller en gestion des risques. Ta partie qui a peur peut devenir une sentinelle ultra-performante.

PASSE AU NIVEAU SUPÉRIEUR :

Arrête de subir. Apprends à piloter l'équipe qui est dans ta tête. Le manuel complet pour unifier tes forces et transformer le conflit en collaboration est dans l'article.

👉 **Cliquez ici pour lire l'article complet et découvrir le modèle des parties !**



DE LA THÉORIE À LA MAÎTRISE



- **Praticiens PNL et si on jouait à la marelle ?** Un grand bravo à notre promotion actuelle qui a franchi la moitié du parcours. La transformation est palpable, et la maîtrise se construit à chaque séance. Continuez, vous forgez des compétences d'exception.



Futurs Techniciens PNL : Les inscriptions pour la prochaine session de **Technicien PNL** sont officiellement ouvertes.

C'est la première étape. Le socle fondamental pour quiconque veut cesser de subir ses mécanismes internes et commencer à les piloter.

Si tu souhaites devenir coach, thérapeute, ou si tu es manager, RH ou simplement déterminé à reprendre le contrôle, c'est ici que tout commence. Ne laisse pas le doute décider pour toi.

Comment ça se passe ? Un petit groupe, des Visios régulières pour la partie E-learning, un regroupement de 4 jours décidé

ensemble. Et en avant pour le voyage fait de découvertes et de transformations.

Intéressé ? Contacte moi et découvre le programme juste en dessous.

DÉCOUVRIR LE
PROGRAMME
TECHNICIEN
PNL

Conclusion & Partage :

Si cette dose a provoqué une prise de conscience, ne la garde pas pour toi. Transférez cette newsletter à un autre professionnel qui refuse la médiocrité.

Tu as manqué une édition ? Toutes les munitions précédentes sont dans [les archives](#) .

Provoque ta réussite,

Thomas

Newsletter
Anciennes



Thomas Rolin

Ressources
& Déploiement

5 Boulevard Philippon
13004, Marseille



Partagez cette newsletter 😊

[Se désinscrire](#)