



5 ÉTAPES POUR PRENDRE LA DÉCISION QUE VOUS REPORTEZ DEPUIS DES MOIS

Le guide pratique pour sortir de l'hésitation
et passer enfin à l'action



Par Astrid Birka
Coach spécialiste du passage à l'action
www.astridbirka.fr

POURQUOI VOUS TOURNEZ EN ROND ?

Les 3 vraies raisons qui vous bloquent

Ça fait des semaines, voire des mois, que vous hésitez.

Vous avez fait des listes pour/contre. Vous avez demandé l'avis de 10 personnes. Vous avez lu 3 livres sur le sujet.

Et vous êtes toujours au même point.

Le problème n'est pas que vous ne savez pas quoi décider. Le problème est ailleurs.

Les 3 vraies raisons qui vous bloquent

1 **Vous cherchez LA solution parfaite**

Vous attendez d'avoir toutes les réponses avant de bouger. Sauf que la solution parfaite n'existe pas. Chaque choix a ses avantages ET ses inconvénients. Attendre la perfection = ne jamais décider.

2 **Vous confondez réflexion et procrastination**

Vous pensez que vous "réfléchissez encore". Mais après 3 mois de réflexion sans décision, ce n'est plus de la réflexion. C'est de l'évitement déguisé.

3 **Vous avez peur de décevoir (ou de vous tromper)**

Derrière votre hésitation se cache souvent une peur : décevoir vos proches, faire le mauvais choix, regretter, échouer... Cette peur vous paralyse plus que la décision elle-même.

Quelle est votre raison principale ?

➡ Identifiez votre blocage principal. C'est la première étape.

MA MÉTHODE “DECLIC ACTION”

5 étapes pour décider (enfin !)

Cette méthode, je l'utilise avec **toutes mes clientes** qui tournent en rond depuis des mois. Elle va vous aider à clarifier votre décision et surtout, à **PASSER À L'ACTION**.

1

Identifiez le VRAI problème

Le piège : Vous pensez que votre problème est "je dois changer de job" ou "je dois me lancer".

La réalité : Le vrai problème est souvent ailleurs.

Sarah voulait démissionner. En creusant, elle a réalisé qu'elle ne voulait pas quitter son job. Elle voulait juste poser des limites à sa hiérarchie. Le vrai problème = difficulté à dire non.

→ **A votre tour**

"Si je n'avais pas cette décision à prendre, quel serait mon vrai besoin ?"

➡ Souvent, la décision que vous devez prendre n'est pas celle que vous croyez.

2

Posez-vous LA question magique

Arrêtez de vous demander "Que DOIS-je faire ?" Demandez-vous plutôt :

"Si j'étais SÛRE que ça allait marcher, qu'est-ce que je ferais ?"

Cette question court-circuite vos peurs et révèle ce que vous voulez vraiment.

→ **A votre tour**

Prenez 2 minutes. Fermez les yeux. Imaginez que vous avez une baguette magique qui garantit le succès. Que feriez-vous ?

➡ Cette réponse = votre vraie direction.

3

Listez 3 micro-actions concrètes

Le piège : Vous voulez tout changer d'un coup. Résultat : vous êtes paralysée

La réalité : Découpez en PETITES actions réalisables cette semaine.

Au lieu de "Je souhaite me repositionner professionnellement" (trop abstrait) :

1. Définir précisément les critères du poste recherché (responsabilités, environnement, valeurs)
2. Identifier 5 organisations cibles et analyser leur culture d'entreprise
3. Solliciter 2 contacts professionnels évoluant dans le secteur visé pour un échange de 15 minutes

→ **A votre tour : 3 actions concrètes**

➡ Ces actions doivent être réalisables en moins de 2 heures chacune.

4

Choisissez l'action #1 à faire CETTE SEMAINE

Parmi vos 3 actions, laquelle est la plus facile OU celle qui vous fait le plus peur ?

Choisissez une seule. Pas les trois. UNE

→ **A votre tour**

Mon action #1 cette semaine :

Je la fais le _____ à ____ h ____

➡ Si ce n'est pas dans votre agenda, ça n'arrivera pas.

5

Créez un système de suivi simple

Décider, c'est bien. Agir, c'est mieux. Mais **tenir dans la durée**, c'est ça le vrai défi.

Choisissez votre système de suivi :

- Option 1** : Chaque dimanche soir, faites le bilan : Qu'ai-je fait cette semaine ? Quelle est ma prochaine action pour la semaine prochaine ?
- Option 2** : Trouver une personne (amie, collègue, coach) à qui vous envoyez un message chaque vendredi avec votre avancée
- Option 3** : Programmez un RDV avec vous-même dans votre agenda : 30 min tous les lundis matin pour faire le point par exemple.

➡ Le suivi transforme une décision en résultats.

VOUS AVEZ LA MÉTHODE MAIS VOUS TOURNEZ TOUJOURS EN ROND ?

C'est normal.

Parce que le vrai blocage n'est pas dans le "comment décider". Il est souvent **caché** derrière des peurs, des croyances, des schémas, des blessures, des mémoires qu'on ne voit pas seule.

J'ai créé mes séances "Déclic Action" exactement pour ça.



Séance "Déclic Action"

90 minutes pour transformer l'hésitation en plan d'action

- Identifier le VRAI problème (pas celui de surface)
- Déconstruire les peurs et croyances qui vous paralysent
- Construire VOTRE plan d'action personnalisé
- Définir vos 3 premières actions concrètes

Résultat : Vous repartez avec votre feuille de route claire. Plus de flou. Plus d'hésitation. Juste des actions à poser.

Format : 90 min en visio (ou en présentiel à Maisons-Laffitte)

Tarif : 85€

→ [Contactez-moi pour un 1er échange](#)

“Le doute tue plus de rêves que l'échec ne le fera jamais”
Suzy Kassem



QUI SUIS-JE ?

Je suis **Astrid Birka**, coach spécialiste du passage à l'action.

Ce qui me motive ?

Aider les femmes qui hésitent depuis trop longtemps à **ENFIN passer à l'action**. Vous avez en vous toutes les ressources nécessaires. Mon rôle est de vous aider à les révéler et à construire VOTRE plan d'action unique.

Pourquoi moi ?

Mon parcours éclectique (manager, militaire, directrice de projets) m'a appris une chose : **les résultats viennent de l'action, pas de la réflexion infinie**. J'accompagne mes clientes avec pragmatisme, bienveillance, et une bonne dose de franchise quand il le faut.

Mon approche ?

Pas de blabla. Pas de séances de "on en reparle dans 3 mois". En 90 min, on identifie le blocage réel, on construit votre plan, et vous repartez avec des actions concrètes à poser **immédiatement**.

*"Chaque femme porte en elle une puissance insoupçonnée.
Mon rôle est de révéler cette force, de transformer les hésitations
en confiance et les rêves en réussites éclatantes"*

Des résultats concrets, rapidement.

Une de mes clientes hésitait depuis 9 mois à quitter son job. En 1 séance, elle a réalisé qu'elle ne voulait pas démissionner : elle voulait juste poser des limites. 3 semaines après, elle avait eu LA conversation avec son boss. Résultat : télétravail + moins de pression. **Zéro démission**.

PRÊTE À PASSER À L'ACTION ?

**Contactez-moi par sms, mail,
téléphone et écoutez votre
ressenti.**



contact@astridbirka.fr



07.81.79.31.40



www.astridbirka.fr