

Fiche d'Exercice PNL – Exemple Rempli

Exemple concret d'une fiche PNL complétée. Cette fiche montre comment utiliser le modèle pour pratiquer un exercice de développement personnel basé sur la Programmation Neuro-Linguistique.

Informations générales

Nom de l'exercice :	Ancrage positif rapide
Objectif :	Renforcer la confiance en soi avant une situation importante
Niveau :	Débutant → Intermédiaire
Durée :	5 minutes
Date de pratique :	Exemple : 15 mars 2026

Étapes de l'exercice

- 1
1. Fermer les yeux et respirer profondément pendant 30 secondes.
- 2
2. Se souvenir d'un moment de réussite personnelle intense.
- 3
3. Revivre les images, sons et sensations positives.
- 4
4. Presser légèrement deux doigts ensemble pour créer un ancrage.
- 5
5. Répéter l'exercice cinq fois pour renforcer l'association émotionnelle.

Observation personnelle

Pensées observées	Émotions ressenties	Comportements modifiés
Je me sens capable de réussir	Calme et confiance	Posture plus droite
Moins de doute	Motivation	Parole plus fluide
Concentration améliorée	Sérénité	Respiration stable

Évaluation finale

Critère	Note (1 à 10)
Niveau de confiance	8
Gestion du stress	7
Clarté mentale	8
Motivation	9