

LES RÉUSSITES

Un entraînement

Il est impressionnant comme le cerveau peut être stimulé dès lors qu'on active la partie limbique, le siège des émotions.

Trois peurs animent le quotidien d'un individu (*peur d'être rejeté par le regard des autres, ne pas aimé et ne pas être à la hauteur*) **alors que mille émotions positives, ressentis peuvent contrecarrer ces peurs et les transformer en pouvoir.**

L'effet waouh c'est celui qui fait battre votre coeur si fort que vous avez l'impression qu'il va sortir de votre poitrine. Et pour autant, quand vous avez réalisé ce projet, que vous avez matérialisé dans la matière cette idée, vous êtes plein de gratitudes, de bonheur, de joie, d'intensités...

Alors je vous pose la question : quelles sont vos réussites qui créent l'effet WAOUH ?

Quels sont les ingrédients de ces réussites qui vous mettent en valeur ?

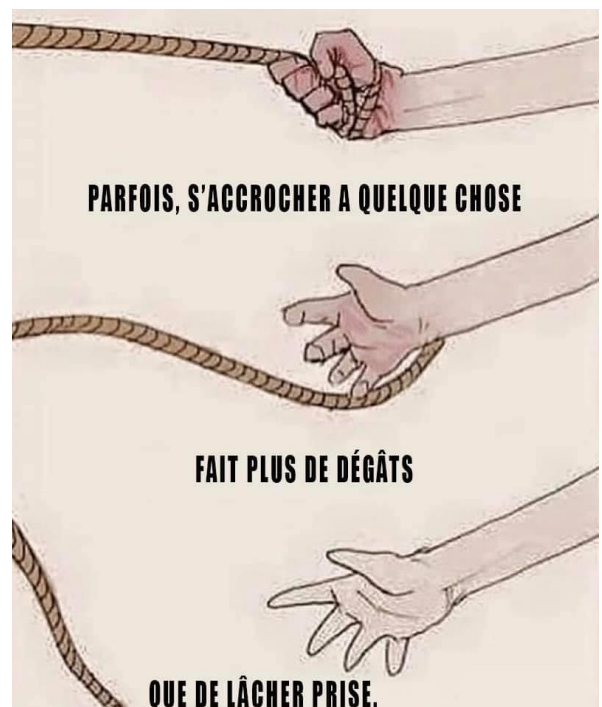


Quelle émotion était derrière cette peur, que vous avez réussis à lâcher, à dépasser, transcender ?

Je vous rappelle qu'avant cette réussite, il était difficilement concevable que vous atteignez ce résultat à vos yeux ;o) Et voilà vous y êtes, vous avez réussi à lâcher vos doutes, vos peurs et vous lancer pour prendre votre place, votre juste place. Vous êtes fier(e), fort(e) et vous savez maintenant que c'est POSSIBLE.

Alors gardez en tête : « *On ne lâche pas prise quand on le décide... mais quand on lâche* ».

Alors si nous faisons le point sur ce qui est un blocage pour vous dans votre vie d'aujourd'hui, comment le mettriez-vous en mots ?



MS

En quoi est ce un problème cette situation, la relation, l'irritation, la râlerie ?

Quelles sont les conséquences ?

Quel serait l'idéal pour vous ?

Quelles seraient les 5 actions qui vous permettraient d'atteindre votre idéal ?

En répétant un mantra, une phrase qui vous donne de l'élan, une musique qui vous fait reprendre confiance en vous, vous entraînez votre mental à croire en ses ressources au fond de vous qui vous poussent là où c'est bon pour vous d'aller pour cheminer,. Alors écoutez votre coeur, il sait ce qui est bon pour cet alignement COEUR - CORPS - TETE.



Alors ces réussites, inscrivez les dans un carnet pour que votre quotidien soit semé de ces petites graines qui font de vous une personne épanouie. Car il pousse dans un jardin toujours plus que ce que le jardinier a semé.

« Cueillons les douceurs, nous n'avons à nous que le temps de notre vie. »

Et pour finir, un adage qui me suit depuis mon premier coaching pour prendre confiance en moi, et oui c'était en décembre 2008. Alors, avec coeur je vous le livre car il me permet de toujours viser les étoiles pour prendre ma place. Gratitude à mes grands parents agriculteurs qui m'ont laissé en héritage : cet amour de la nature.

Accroche ta charrue à une étoile et ton sillon sera droit...

