

Manuel

5
PETITES
QUESTIONS
INFAILLIBLE

d'auto coaching

Sentez-vous incroyable dès maintenant

5 QUESTIONS

Qu'est-ce que je vais porter aujourd'hui? Sushi ou sandwich? Taxi ou métro? La vie est remplie de questions

Se poser des questions, c'est super important et ça facilite la gestion du quotidien. Le problème, survient parce que la majorité des gens ne s'arrête pas pour se poser les GROSSES questions. Les vrai questions. Les questions qui changeront nos vies pour le mieux.

Bien souvent nous ne prenons pas le temps de réfléchir à ce qui a réellement de l'importance pour nous et sur la contribution que nous voulons apporter dans le monde. Socrate à dit: Une vie sans examen ne vaut pas la peine d'être vécue". Alors prenez quelques minutes, bien installé dans un endroit tranquille et posez-vous ces questions (attention: les réponses pourraient vous surprendre):

1-Comment heureux vous sentez-vous aujourd'hui, sur une échelle de 10?

Prenez en compte tout les aspect de votre vie. Peu importe le chiffre, soyez le plus honnête possible envers vous-même. Alors, vous serez capable de réellement faire un geste afin d'augmenter votre score.

2-Quel genre de vie voulez-vous avoir?

Pensez à ce que sera votre vie dans dix ans. Serez-vous satisfait de votre vie si elle continue exactement comme elle est en ce moment? Êtes-vous satisfait de vos relations, de votre travail, de votre santé? Imaginez votre vie idéale. Comment serait-elle différente? Visualiser aide à voir les zones de nos vies que nous aimerions améliorer.

3-Le succès, ça ressemble à quoi pour vous?

Pour certaines personnes cela veut dire devenir un expert dans leurs secteurs d'activité. Pour d'autres c'est être capable de prendre une année sabbatique à tout les 5 ou 7 ans. Et pour d'autres encore cela veut dire élever une famille unis et en santé. Soyez bien clair sur ce que cela veut dire pour vous, faites attentions à ne pas vous laisser influencer par la vision que les autres ont pour vous. C'est à vous d'honorer et d'actualiser votre vision de la réussite et du succès.

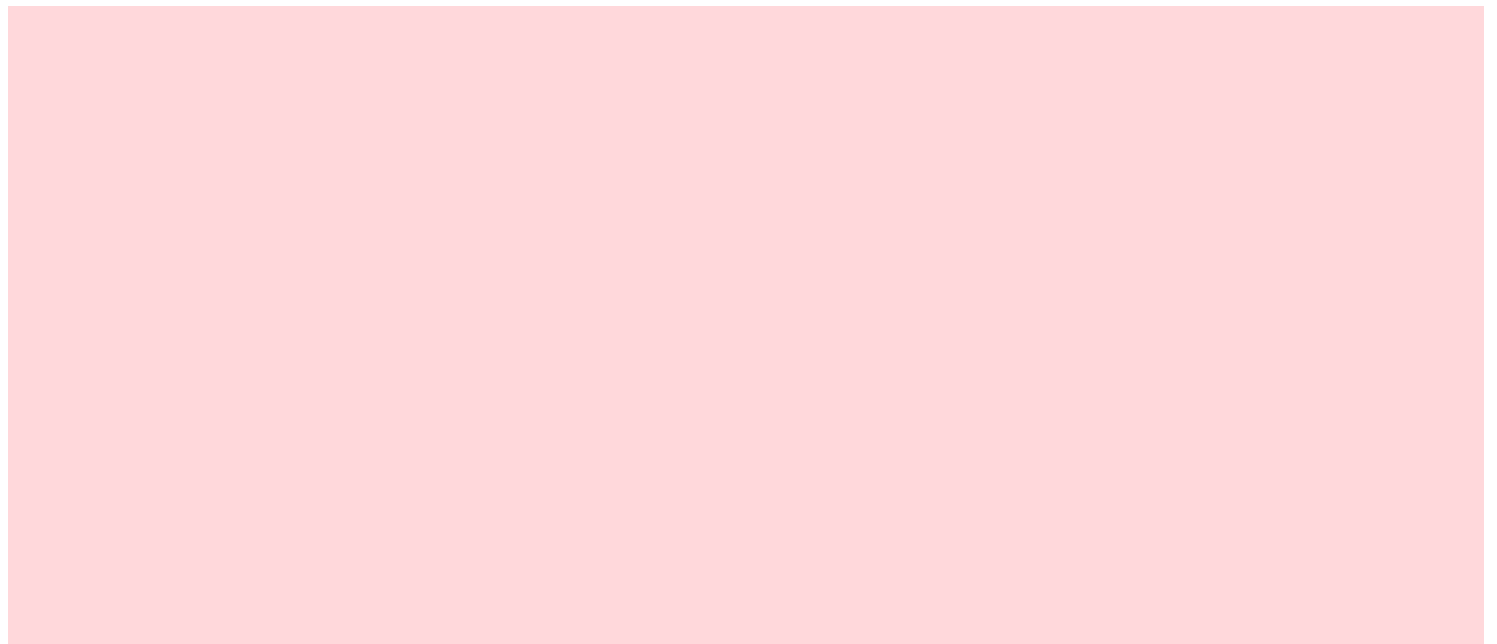
4-Qu'est-ce qui vous apporte de la joie?

Est-ce que c'est écrire, enseigner, chanter, faire du bénévolat, danser? Peu importe ce que c'est, créer du temps pour le faire!

5-Qu'est-ce que vous pourriez faire, dans les deux prochaines semaines, pour vous apporter plus de joie, passion ou intention dans votre vie?

Voici la question qui tue. Tout ce que nous avons dit précédemment est important, mais ça n'aura aucun impact sur votre vie, si vous ne prenez pas action.

Commencez petit. Écrivez un article. Prenez un cours de danse. Partagez votre projet avec un ami afin de convenir d'une rencontre dans quelques semaines. Vous savez ce qui générera de l'enthousiasme et du bonheur dans votre vie. Ne boudez pas votre plaisir!



Les réponses sont à l'intérieur de nous. Nous possédons tout ce que nous avons besoin pour créer la vie que nous voulons. Être clair et précis est un point de départ. Un ancien proverbe Chinois dit: "Le meilleur moment pour planter un arbre, était il y a 20 ans. Le deuxième c'est aujourd'hui."

Pour plus de contenus visitez www.nathaliebertrandcoaching.com
Vous avez des questions? Écrivez-moi à nathalie@nathaliebertrandcoaching.com