



Mon auto-coaching - La pensée positive

Les questions à me poser

L'idée ici c'est de reprendre les commandes de ta vie en te posant les bonnes questions :

Un exemple pour illustrer : je décide de me mettre à courir.

- Je commence par choisir une durée (1 h 00), une occurrence (2 fois par semaine), une distance (10 kms).
- Puis je décide : pour quand je veux atteindre cet objectif ? (dans 3 mois).
- Ok, c'est honnête et réaliste pour moi ou pas ? 😊

Posez vous la question du niveau de votre objectif : il doit être assez "boostant" pour vous donner envie mais pas trop élevé pour ne pas vous décourager non plus. 🚗

Une image : la courroie d'une voiture :

Trop molle, elle ne fait pas fonctionner le moteur.

Trop tendue : elle le casse.

Je me pose la question : **est-ce que cet objectif me plaît ?** Me plaît vraiment ou est ce que je sais précisément pourquoi je veux absolument le faire ? (Ici vous allez chercher votre motivation profonde.) 😊

Visualisez vous réussissant, sentez la joie que cela vous procure et projetez vous déjà dans les sensations de cette réussite.

Puis **est-ce que je me respecte ?** 🏠

Est-ce que je respecte mon entourage en mettant en place cet objectif ? (dans mon exemple : problème de surpoids ou organisation de la vie de famille ou chevilles déjà fragiles)

Puis, **que dois-je apprendre avant d'y arriver ?** 📖 (Ici pour la course c'est par exemple apprendre à me bloquer 2 créneaux dans la semaine, apprendre à me discipliner, apprendre à gérer la douleur ... la course à pied au début cela fait mal ... si si je vous l'assure ! 😊.....)

Pour atteindre un objectif, il y a toujours prix à payer !!! (ici c'est par exemple prendre du temps sur le planning de la famille ou accepter d'avoir mal). Donc posez vous la question : **c'est quoi mon prix à payer ?**

Puis posez des jalons intermédiaires

Par exemple : je commence en marchant rapidement 1 heure 2 fois par semaine. Puis 5 minutes de course en alternance avec 10 minutes de course.

Mettez en place une progression avec une évaluation afin de vous féliciter à chaque niveau validé. 🎉



Parlez en autour de vous et éventuellement trouvez une ressource extérieure pour vous aider (un camarade de course par exemple).

Vous avez placé la barre un peu plus haut à chaque fois et vous allez atteindre absolument tous vos objectifs. 🙌

Bravo, bravo d'avoir lu cet article jusqu'au bout : voici un objectif atteint pour aujourd'hui. 🙌👤♀️👤♂️

Je vous invite à noter les questions qui sont dans le texte pour vous les approprier. C'est une trame de fond qui va vous servir en permanence et dans tous les domaines de votre vie.

Bravo pour la réussite de cet auto-coaching !

Pour aller plus loin, contacte-moi pour affiner ta progression.

Je conduis, je décide, je coach ma vie avec ACDV Coaching.

Mes notes :