

Mon auto-coaching de l'échec

Temps 5 minutes

Tu as échoué à passer ton permis de conduire, à faire cette recette de gâteau qui avait l'air si extraordinaire en photo, tu as loupé ta première prise de parole en réunion, tu as encore été recalé à ce concours, ta dernière relation de couple s'est finie et tu as la désagréable impression que tu reviens à la case départ ?

Le point commun entre toutes ces situations ? Un simple constat : cela n'a pas marché comme tu le voulais et tu n'as pas obtenu le résultat que tu espérais ! Et c'est tout.

Ok, très bien et alors ?

2 solutions s'offrent à toi

1 J'accueille les émotions pas cool qui arrivent et je reste et je m'enferme dedans : « Je n'ai pas de chance, ce n'est pas ma faute, il vaut mieux que je ne bouge plus, de tout façon je ne suis pas capable ... »

2 J'accueille les émotions qui arrivent (hé oui elles sont toujours là 😊) puis je décide de reprendre les commandes de ma vie.

Comment ?

Je fais « ami-ami » avec moi-même et au lieu de me critiquer, de me saboter, de me faire du mal, je prends acte de l'erreur, j'accepte que je sois vexé(e) ou déçu (e) et je me remets en **apprentissage**.

Questions de coach :

- Que dois-je comprendre de cette épreuve, situation, événement ?
- Que dois-je remettre en question ?



Mes réponses :

.....

.....

Bravo pour la réussite de cet auto-coaching !

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