

Mon auto-coaching ANTI-STRESS

Temps entre 1 et 15 minutes

L'idée ici c'est d'utiliser des outils simples et efficaces pour gérer ton stress dès qu'il montre le bout de son nez.

Avec ces 6 aides, tu vas pouvoir garder le contrôle sur ton véhicule, rester focus sur ta route et reprendre les commandes de ton état émotionnel

AIDES DE COACH :

1. Je compte mes inspirations et mes expirations en 3 / 4 / 5 (j'inspire en 3 temps, je bloque en 4 temps et j'expire en 5 temps) A faire autant de fois que tu veux
2. Sens une odeur qui te détend (tu peux mettre cette odeur sur un mouchoir...)
3. Fais des étirements légers
4. Imagine-toi dans un lieu où tu es serein
5. Visualise-toi en train de réussir
6. Frotte une surface douce pour te reconforter

Questions de coach :

- Es-tu stressé ? OUI / NON
- Tu vas te situer sur une échelle qui va du Zen (0) au super angoissé (10) :

ZEN 0.....10 L'HORREUR

- Quel outil choisis tu d'utiliser pour le réguler ici et maintenant ?
- Note à quel moment tu sens que ton stress baisse d'un cran ? (par ex de 5 à 4)
- Que décides-tu de mettre en place pour commencer à apprendre à mieux gérer ce stress ?

Mes notes :

.....
.....

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.