

Mon auto-coaching - point d'étape

Temps 15 minutes

L'idée ici c'est d'observer une situation qui te perturbe actuellement pour savoir où tu en es et comprendre à quelle phase tu te situes pour pouvoir passer à l'étape suivante.

Une fois que tu sauras précisément, cela va te permettre :

1. De **prendre conscience** de cette phase, **pas de jugement**, « j'en suis là, ok, d'accord »
2. De savoir ce que **tu dois travailler** à ce **moment précis**
3. Te **rassurer** car maintenant, tu sais que **c'est un processus** et qu'il y a une étape suivante qui va arriver

Visualiser, intégrer et travailler ces phases c'est un peu comme être devant des feux qui passent du rouge au vert et qui te permettent de continuer ta route. **Si tu restes bloqué au feu rouge, tu n'avances plus !**



Questions de coach :

- A quelle situation ou événement penses-tu ? (par ex : j'ai perdu mon job)
.....
- Quels sont les sentiments qui arrivent face à cette situation ?
.....
- D'après toi, à quelle phase en es-tu ?
.....
- Quelle petite action peux-tu trouver ou mettre en place pour commencer à travailler cette étape ? (par ex écouter mes besoins ou apprendre comment pardonner)
.....

Bravo pour la réussite de cet auto-coaching ! Pour aller plus loin, contacte-moi pour affiner ta progression.