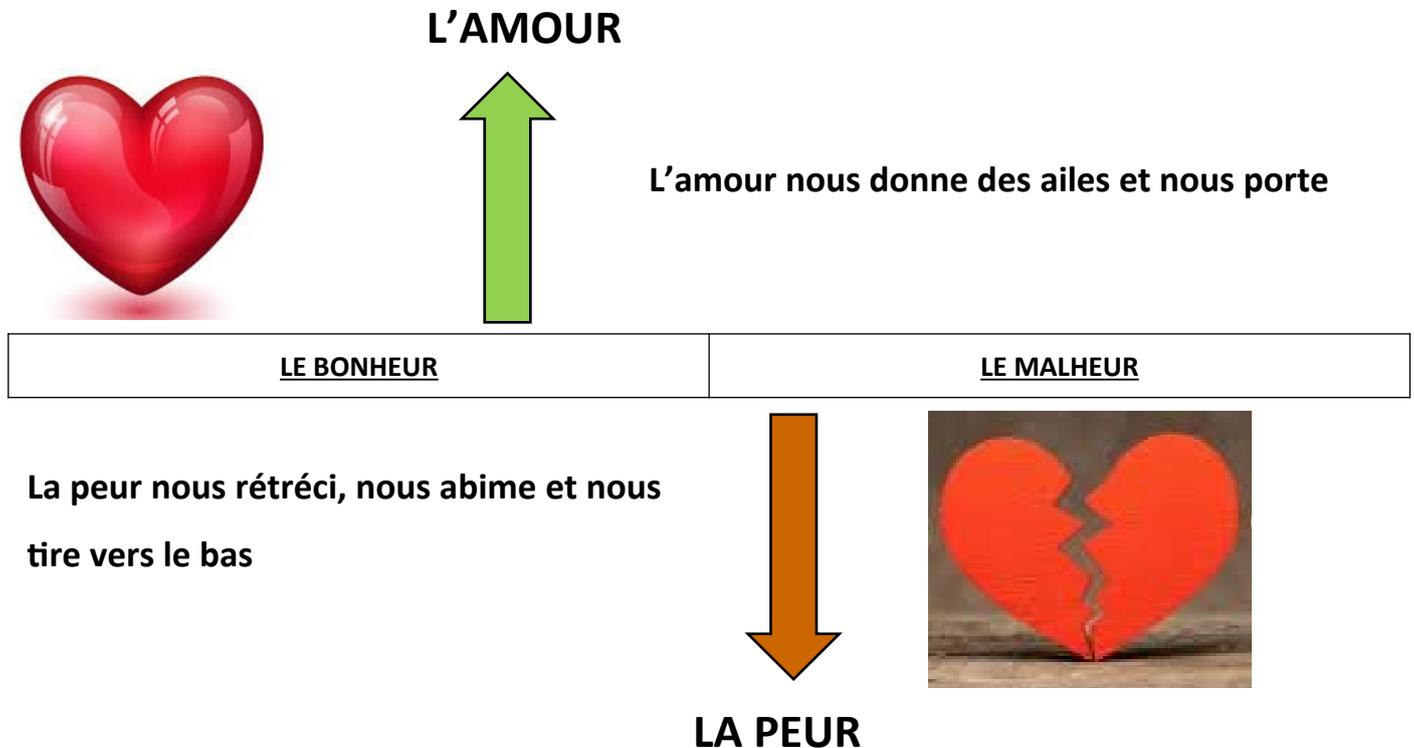




Changer d'emploi en transcendant mes peurs

Le bonheur ou le malheur prennent racine dans deux opposés.



Comment agir pour faire rentrer l'amour en moi ?

1 Lorsque les pensées négatives arrivent, j'inspire et je dis « **Le BONHEUR est un choix que je fais.** »

- Je décide en conscience de basculer des pensées négatives vers les pensées positives.
- Je répète, je répète, je répète car la répétition c'est la routine des champions, Ainsi je renforce les bons comportements et le bonheur devient un choix.
- Simple à mettre en place, dire « le bonheur est un choix que je fais » et **regarder vers le haut**, vers l'amour en disant cela.

2 Je suis responsable à 100 % de tout ce qui m'arrive

- Plus je prends mes responsabilités, plus je reprends le pouvoir
- J'apprends à être le témoin objectif de mes peurs, le reprend le volant
- Je ne suis pas coupable, pas minable, mais imparfait(e) et maintenant **je dis OUI et j'agis !**



Questions de coach pour commencer à dépasser mes craintes et mes peurs de l'échec :

- 1) Je dresse la liste de mes 10 plus grandes craintes/peurs sur une feuille.
- 2) Comment elles ont pu dominer ma vie personnelle, professionnelle ?
- 3) Comment mes pensées ont créé ma propre réalité, quelles sont les pensées que j'ai eu pour alimenter ou pour renforcer mes peurs ?
- 4) La raison pour laquelle je pense que chacune de ses peurs est réelle ? - être honnête avec toi-même

Peur 1 :- Raison :-----

Peur 2 :- Raison :-----

Peur 3 :- Raison :-----

Peur 4 :- Raison :-----

Peur 5 :- Raison :-----

Peur 6 :- Raison :-----

Bonne nouvelle : La peur disparaît en s'y confrontant

Mes notes :

.....
.....
.....
.....
.....

Bravo pour la réussite de cet auto-coaching !

Pour aller plus loin, je t'invite à utiliser les autres documents dans la boîte à outils pour affiner ta progression.