



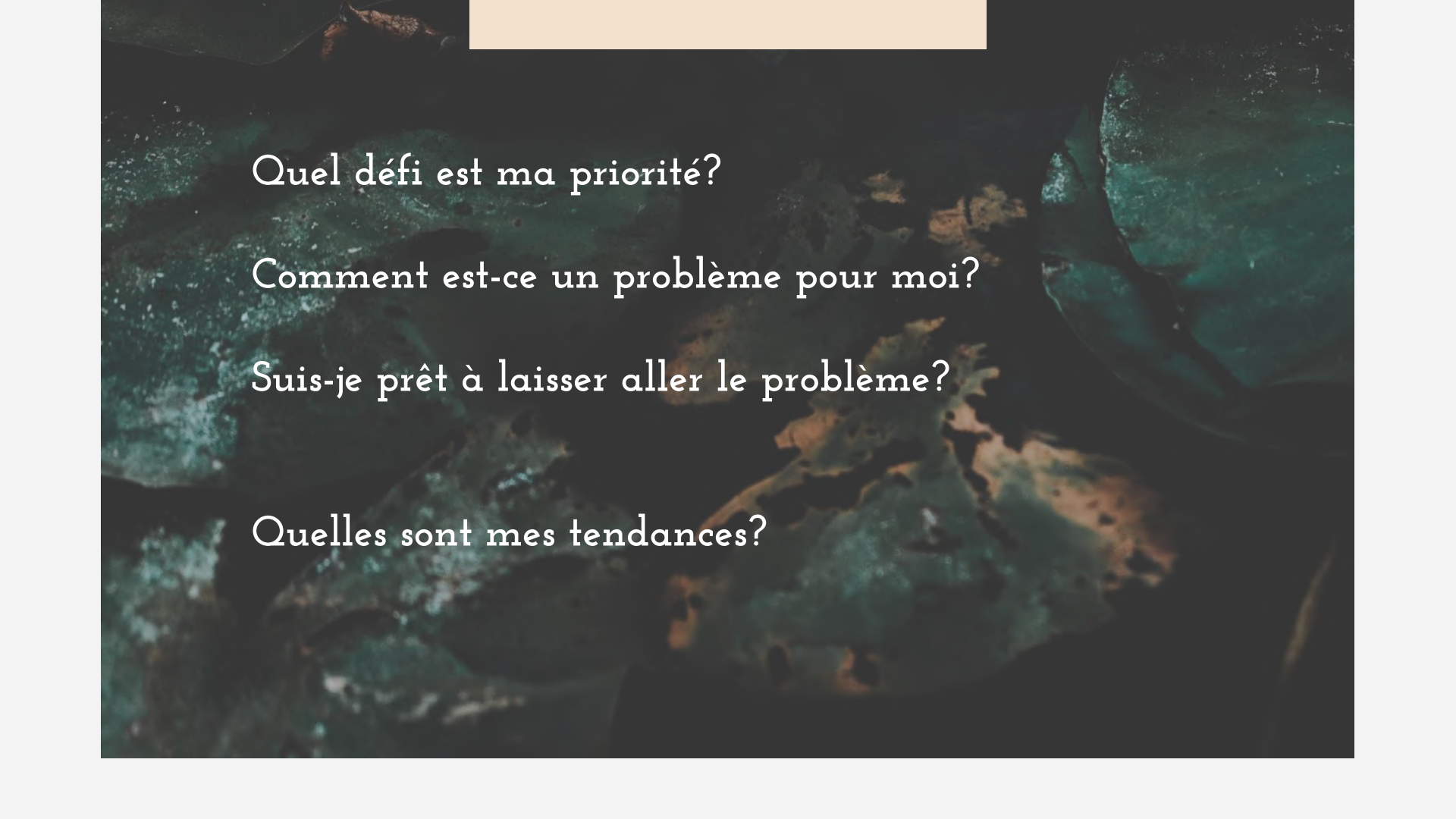
Semaine 7

devenir son propre coach"



Nous avons une multitude de comportements, croyances et états d'être.

Derrière chacun d'eux se cache une raison d'être, un gain secondaire. Ils nous ont tous servi à un moment.



Quel défi est ma priorité?

Comment est-ce un problème pour moi?

Suis-je prêt à laisser aller le problème?

Quelles sont mes tendances?

Qu'est-ce que ce comportement me donne?

Gain secondaire

stratégie inconsciente
prendre la route la plus difficile

FAIRE

mes actions...

mes responsabilités

ÊTRE

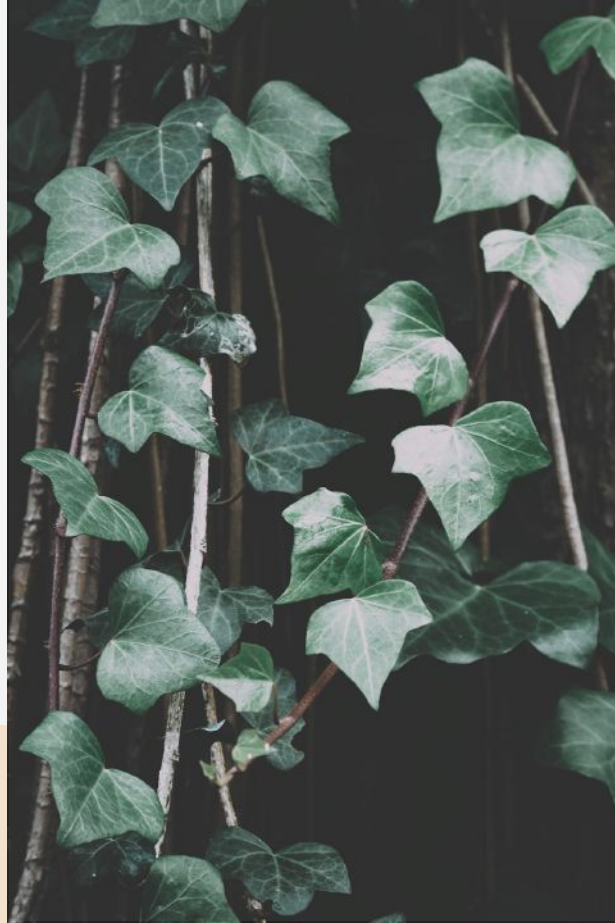
Je voudrais être plus
quoi?

Qui représente ce
modèle pour moi?

L'imaginaire
est un muscle.

Ce qui se
concrétise a
débuté avec
une pensée.

L'importance
de pouvoir
accéder à ce
monde
imaginaire.





Choisir un modèle du
comportement visé,
dans mon entourage.

Imaginer le modèle
dans un contexte où il
performe.

Se mettre dans ces
soulers, voir avec ces
yeux.

Observe comment ton
corps se transforme.



Identifier le comportement sans le pouvoir.

Comment est-ce un problème?

Comment est-ce que tu aimerais être?

Qui est ton modèle de possibilité?

Pourrais-tu accepter de laisser aller ce comportement là.....et de le remplacer avec celui du modèle?

Méditation

début 1:14:52

fin 1:25:50

