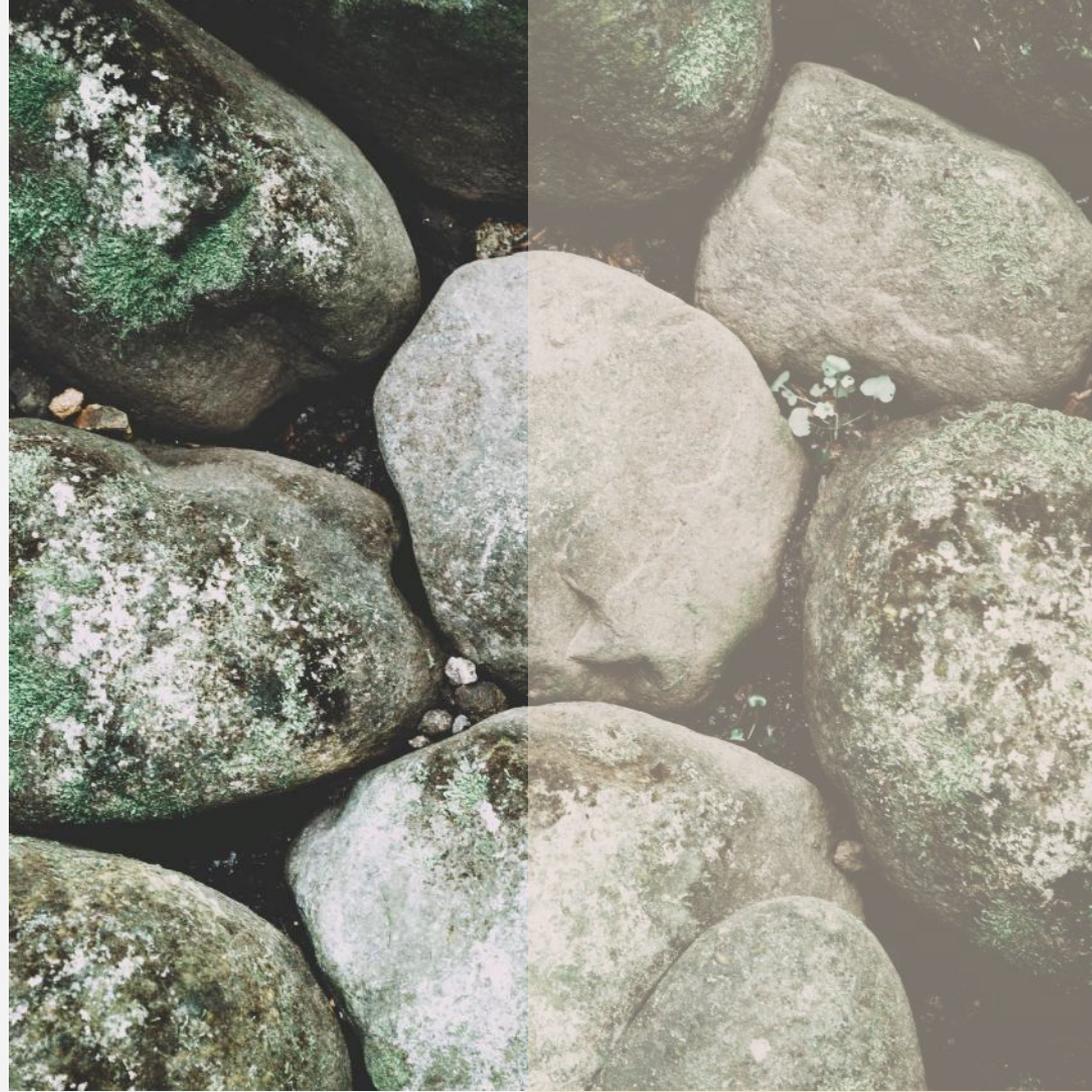




## **Semaine 7**

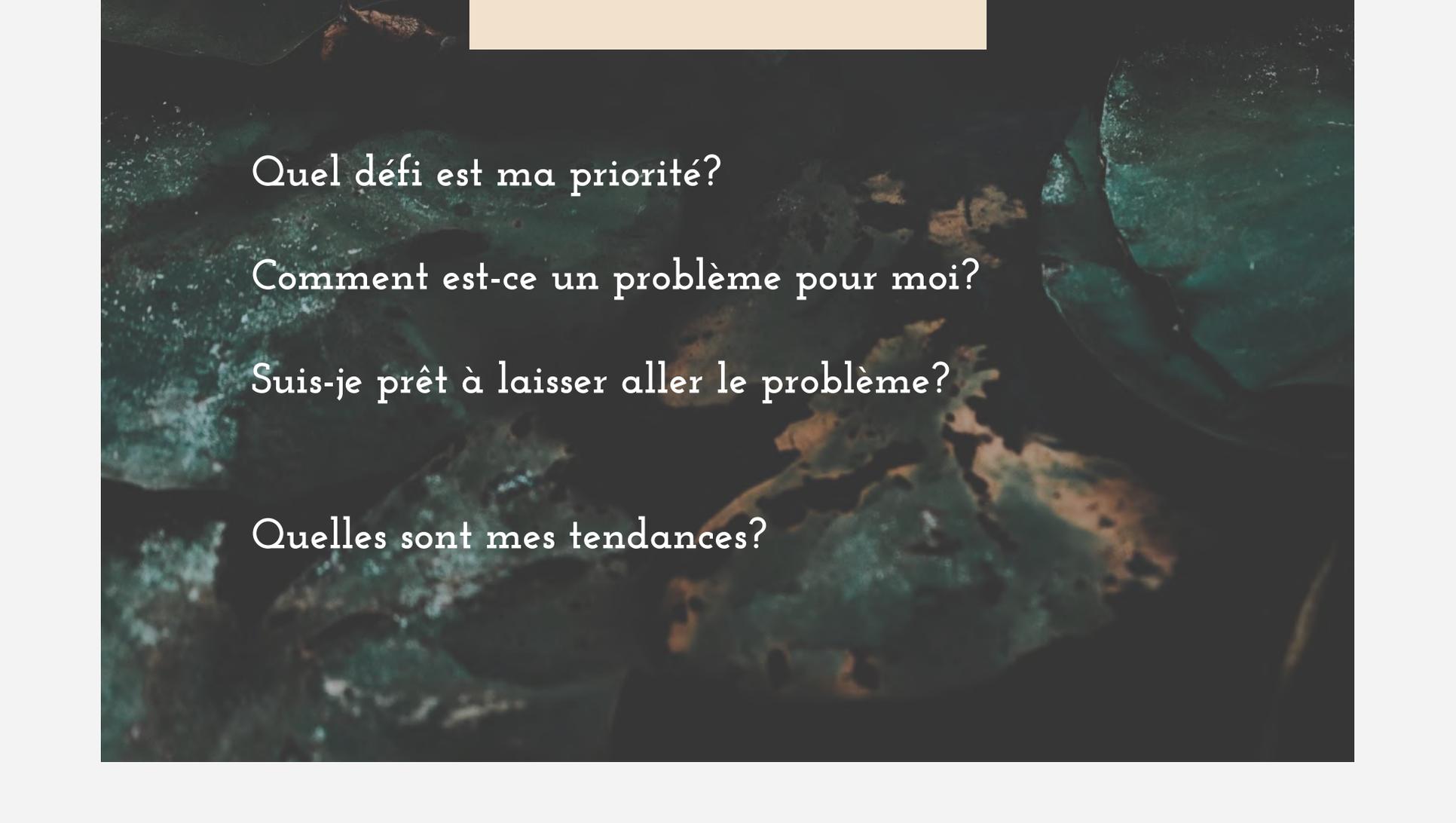
devenir son propre coach”





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.



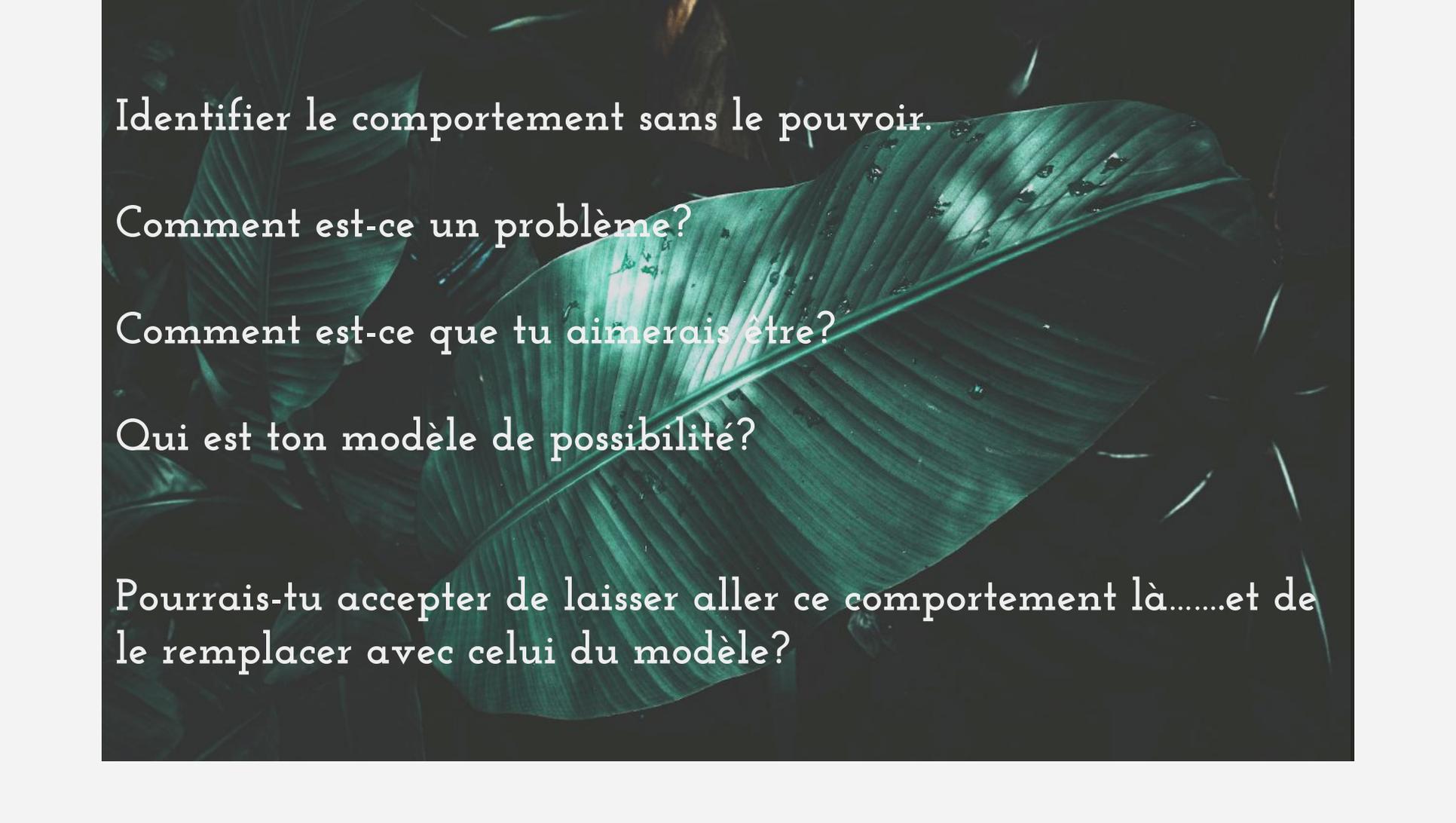


Choisir un modèle du  
comportement visé,  
dans mon entourage.

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

