

Communiquer avec bienveillance pour prévenir ou mieux gérer les conflits

Bon midi

J'espère que vous avez passé de belles fêtes et que le début de l'année 2019 augure bien!

Comme le mois de janvier est propice à se transmettre de bons vœux, j'en profite pour vous souhaiter le meilleur; santé, amour, opportunités, joie, bien-être et de la bienveillance.

« Ce que je recherche dans la vie, c'est la bienveillance, un échange avec autrui motivé par un élan du coeur réciproque. »/

Marshall B. Rosenberg



Est-ce que la gestion et/ou la prévention des conflits sont des défis que vous rencontrez souvent dans votre vie? Je pense qu'à différent degré, on rencontre tous ces défis. On est tous tombés un jour ou l'autre dans les pièges des émotions, des critiques ou des demandes mal adressées (et mal reçues :-)).

Vous est il déjà arrivé que vos communications et vos demandes aient été reçues un jour comme des reproches qui ont tourné au vinaigre, en conflit? Qu'au final : tristesse, déception, frustration, blâme, colère ont été les résultats obtenus, et ce même si vous étiez bien intentionnés au départ?

Vous aimeriez apprendre à mieux communiquer pour prévenir ou mieux gérer les conflits?

En ce midipile coaching, j'ai pensé vous partager une approche de communication qui j'espère, pourra vous aider.

La CNV (communication Non-Violente ou Communication consciente).

Qu'est-ce que la Communication Non Violente? (Pour plus d'information sur ces approches en coaching individuel ou en atelier de groupe, [contactez nous](#))

La CNV est une approche de communication basée sur des qualités telles que l'empathie, la compassion et le respect. Elle nous aide à obtenir des relations plus sereines et authentiques avec les autres.

Cette approche de communication peut vous aider grandement à prévenir ou résoudre des conflits. Elle permet de mieux comprendre ses propres besoins profonds avec bienveillance et mieux communiquer.

« Élaboré par Marshall B. Rosenberg. Selon son auteur, ce sont « le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant »¹. L'empathie est au cœur de ce processus de communication initié dans les années 1970, point commun avec l'approche centrée sur la personne du psychologue Carl Rogers dont Marshall Rosenberg fut un des élèves. L'expression « non violente » est une référence au mouvement de Gandhi² et signifie ici le fait de communiquer avec l'autre sans lui nuire (voir ahimsa). Marshall Rosenberg s'appuie également sur les travaux de l'économiste chilien Manfred Max-Neef, qui a analysé les besoins humains- Wikipédia

Les principes de la CNV en 4 étapes:

1. **Faits** : Observer les faits. Identifier les faits qui sont à l'origine de la situation ou du conflit. L'observation des faits permet d'avoir une vue plus objective de la situation et permet de mettre de côté nos jugements et nos interprétations.

2. **Émotion** : Reconnaître et accueillir nos émotions. “Qu’est ce que je ressens quand je pense à cette situation (les faits). Quels sont les sentiments que ça éveille en moi (voir liste ci-après des sentiments et besoins)

3. **Besoin** : Identifier nos besoins. Quel est mon besoin non satisfait lié à ces sentiments que j’aurais besoin de nourrir, d’écouter, de satisfaire ? ((voir liste ci-après des sentiments et besoins)

4. **Demande** : Faire une demande. Quelle demande bienveillante, positive, concrète et réalisable puis-je faire pour satisfaire le besoin (non satisfait) tout en respectant le ou les besoins de l’autre? Trouver un terrain d’entente, une stratégie mitoyenne.

Bien sûr, je vous mentirais si je vous disais que ça marche à tout coup. Je sais que ça semble plus facile à dire (ou plutôt, à écrire) qu’à faire, mais soyez assurés qu’avec la pratique, une meilleure connaissance de soi et de ses besoins, cet outil peut vous aider grandement à établir des communications authentiques, bienveillantes et positives pour mieux communiquer, prévenir et/ou mieux gérer les conflits.

Communication Non Violente – avec [Marshall B. Rosenberg](#) –

Je vous souhaite une bonne journée et de la communication bienveillante en abondance pour l’année 2019!

Diane ☐

P.S Si vous n’êtes pas inscrit à nos infolettres mensuelles midipile coaching, je vous invite à le faire [via ce lien](#)

Pour vous abonner à ma page FB corpo, vous pouvez le faire [via ce lien](#)

[Liste besoin-sentiment-émotion](#)

référence; groupeconscientia.com

Heureuse période des fêtes et une merveilleuse année 2019

Bonjour à tous!



Nous voilà déjà rendus presque à la fin de l'année 2018. J'aimerais en profiter pour vous souhaiter un heureux temps des fêtes et mes meilleurs voeux de joie, de santé, de bonheur et d'amour pour l'année 2019. Qu'elle vous permette de réaliser vos désirs et vos rêves

les plus chers.

En ce midipile coaching de fin d'année, je vous invite à porter un regard bienveillant sur cette année qui se termine. Je vous propose de prendre un moment pour identifier les évènements marquants de cette dernière année, les réalisations dont vous êtes fiers, les gens que vous appréciez, que vous aimez et tous ceux qui ont contribué à remplir «votre banque » de petits et de grands moments de bonheurs [le pouvoir de la gratitude](#)

Voici « Regard sur 2018 » un outil simple pour vous accompagner dans vos réflexions bilans : [Regard sur 2018](#)

[Regard sur 2018](#)

Joyeuses Fêtes et un merveilleux début d'année 2019!

Profitez de ce que la vie a de plus beau à offrir!

Diane

Idées cadeaux?

P.S Si vous souhaitez offrir un « cerveau optimal et heureux » en cadeau: [nouveau cours en ligne CAP sur un cerveau optimal et heureux](#) ☐

P.S.S Si vous souhaitez offrir la paix, l' amour et un peu plus d' énergie: lunettes de chromothérapie [le coffret cadeau paix-amour et énergie](#) ☐

Orientation de votre motivation: aller vers ou éviter de?



Que voyez-vous, un verre à moitié plein ou à moitié vide?

Certains répondront que tout dépend de notre attitude et que si vous le voyez à moitié plein, vous êtes positif et si vous le voyez à moitié vide c'est que vous êtes négatif. C'est en partie vrai, mais pour la PNL (programmation neuro linguistique), l'explication se trouve dans ce qu'elle appelle, les Métaprogrammes. Ce sont les « filtres » (des

sortes de logiciels) qui traitent l'information, les classifient, et déterminent ce que nous allons retenir ou éliminer.

Pour en savoir plus sur les différents [métaprogrammes](#),

En ce midipile coaching, j'avais le gout de vous parler de l'orientation de la motivation : comment vous vous motivez! À la base, tout le monde à une tendance naturelle à rechercher le plaisir et à éviter la souffrance, mais nous avons tous un mode dominant et qui peut aussi varier en fonction du contexte ou des différents domaines de notre vie.

Connaissez-vous votre dominance? (s'éloigner de ou aller vers)

S'éloigner de..

Certaines personnes seront davantage motivées à agir quand ils perçoivent que leur action leur permettra d'éviter la souffrance « le bâton » (par exemple; pour éviter un conflit, un malaise, un inconfort, une peur d'être jugé, critiqué, perdre quelque chose ou de ressentir un sentiment désagréable etc..)

Aller vers..

D'autres personnes seront au contraire, davantage motivés s'ils perçoivent que leur action leur permettra d'aller vers quelque chose de stimulant, vers le plaisir « la carotte » (par exemple; atteindre un objectif, relever un défi, obtenir de la reconnaissance, obtenir une récompense, atteindre plus d'épanouissement, plus de succès ..)

Connaître votre mode privilégié de motivation pourrait vous aider à mieux comprendre pourquoi, même lorsque vous savez que vous devez absolument faire quelque chose, vous éprouvez de la difficulté à passer à l'action. Ce n'est soit, pas assez encore souffrant ou pas assez motivant peut-être?

Connaître l'orientation de la motivation des autres (vos enfants, vos employés , vos étudiants, etc..) peut vous permettre également de les motiver plus efficacement. Par exemple, celui ou celle qui est orienté(e) , éviter de..., si

vous lui faites voir tout ce qu'il va ou peut perdre, en lui parlant des risques de le regretter, des conséquences, et que ses conditions désagréables actuelles vont empirer s'il n'agit pas, cela peut avoir un effet de motivation à passer à l'action. Évidemment, ces remarques ne motivera toutefois pas celui ou celle dont la motivation est orienter vers, à qui vous motiverez davantage en lui parlant plutôt de ce qu'il a à gagner, de ce qu'il va pouvoir réaliser, obtenir à passer à l'action.

Ces filtres (les métaprogrammes) inconscients amènent une personne à orienter son attention, à organiser et traiter l'information provenant du monde extérieur. Ces filtres nous permettent de comprendre la manière dont nous appréhendons la réalité, ce que nous pensons et ressentons.

Certains auteurs les considèrent comme la base de la personnalité. Il est pertinent de les voir comme un guide et non de manière rigide de classer les gens ou leurs réactions. Cependant, il est intéressant de s'en servir comme outils de compréhension personnelle nous permettant de mieux nous comprendre et de mieux comprendre les autres.

Je vous propose d'explorer la dominance de l'orientation de votre motivation en répondant aux questions ci-après. Imaginez un objectif que vous aimeriez réaliser ou atteindre ou un problème que vous aimeriez régler.

Quel serait votre critère de motivation? Ce à quoi vous portez attention et qui vous motive dans le contexte de votre objectif.

En quoi cet (objectif ou évènement) est-il important pour vous? Qu'est-ce que cela va vous apporter?

Écrivez vos réponses et portez attention à vos mots.

Sur le continuum de l'orientation de la motivation ayant comme deux extrémités ; aller vers ou s'éloigner de, où vous situez-

vous?

Êtes-vous animé vers l'objectif que vous voulez atteindre (aller vers) ou bien souhaitez-vous surtout éviter des problèmes (s'éloigner de)?

Les personnes «vers» se concentrent sur leurs buts. Leurs pensées sont normalement

axées sur «comment» aller vers ce but. Les personnes «s'éloignez de» sont motivées par un problème à résoudre ou une situation à prévenir ou à éviter.

Êtes-vous satisfait des résultats que vous obtenez avec l'orientation naturelle et spontanée de votre motivation par rapport à votre objectif dans un contexte précis, ou même en général?

Si oui, superbe ! Il est probablement bénéfique pour vous et pour le contextes, sinon, pourquoi ne pas essayer d'aborder la situation autrement?

Il est possible de modifier l'orientation de sa motivation et d'entraîner son esprit à aller vers, par différents exercices d'entraînement cognitif: [vers l'objectif](#), [par le recadrage](#), la [visualisation créative](#), le [faire comme si...](#), et bien sûr, par des actions bien ciblées vers le but que vous poursuivez.

«Si vous continuez à faire ce que vous avez toujours fait, vous allez continuer à obtenir les mêmes résultats.»

-Jack Canfield

Je vous souhaite une magnifique journée!

Diane

Et je vous laisse sur la belle citation inspirante ci-dessous, de Neale Donald Walsch, conférencier et auteur de nombreux livres.



«Toute action entreprise par les êtres humains est fondée soit sur l'amour, soit sur la peur, et cela ne se limite pas aux relations personnelles. [...] Chacun des choix que tu fais librement, tout cela vient de l'une des deux seules pensées possibles: une pensée d'amour ou une pensée de peur.

La peur est l'énergie qui contracte, referme, court, cache, entasse et blesse.

L'amour est l'énergie qui s'étend, s'ouvre, envoie, reste, révèle, partage et guérit.

La peur enveloppe nos corps dans les vêtements, l'amour nous permet de rester nus.

La peur s'accroche et se cramponne à tout ce que nous avons, l'amour donne tout ce que nous avons.

La peur retient, l'amour chérit.

La peur empoigne, l'amour lâche prise.

La peur laisse de la rancœur, l'amour soulage.

La peur attaque, l'amour répare.

Chaque pensée, parole ou action humaine est fondée sur l'une ou l'autre émotion. Tu n'as aucun choix à cet égard, car il n'y a pas d'autre choix. Mais tu es libre de choisir entre les deux.»

– Neale Donald Walsch

Diane Gagnon, B.A, Formatrice et coach professionnelle certifiée PNL

Comment accéder à un état psychologique optimal

Vous souhaitez vous sentir dans un état optimal pour réaliser une activité en particulier?

Qu'il s'agisse d'une performance sportive, d'une présentation d'affaires, d'une importante négociation, d'une prestation artistique, d'un examen important, c'est possible!



« *La vie est le résultat de ce que nous pensons pendant toute la journée* »

-Ralfph Waldo Emerson

Avec quels états internes souhaitez vous être « connectés » pour réaliser pleinement cette activité et comment activer un état émotionnel et/ou psychologique optimal sur demande?

En ce midi pile coaching, j'ai pensé vous parler de l'art de l'ancrage d'états émotionnels et psychologiques ressources (ou optimaux).

Qu'est-ce une ancre, un ancrage?

Une ancre c'est un déclencheur qui réveille automatiquement un souvenir ancré dans la mémoire (dans votre neurologie).

Un ancrage est un ensemble de souvenirs et d'états sensoriels : visuel (une image), kinesthésique (geste, un mouvement, par exemple), auditif (une musique, un son), olfactif (une odeur), etc.

Vous arrive-t-il d'être plongé instantanément dans un état émotionnel (positif ou négatif) le simple fait, par exemple, d'entendre une musique, de sentir une odeur familière, de revoir une personne, un paysage en particulier etc.. ,associé à un souvenir lié à une émotion intense?

Un ancrage peut se faire aussi sur demande, par un

conditionnement « neuro-sensoriel ». Il se fait à partir d'une association entre une expérience de référence positive (intense) et un stimulus (par exemple : un mot ou un geste) et lorsque l'association entre le stimulus (mot ou geste) et l'émotion ressentie par rapport à l'expérience de référence est bien ancrée, il devient alors possible de retrouver automatiquement le même état émotionnel en activant l'ancre (c.-à-d. le ou les stimulus).

Si vous avez à accomplir une performance sportive; une course exigeante, un marathon par exemple ou tout autre activité qui représente un défi, et que vous souhaitez retrouver l'état de « flow » que vous avez déjà vécu, à faire cette activité, cet exercice peut vous aider retrouver et le maintenir votre état optimal.

Lorsqu'on atteint cet état psychologique optimal :

- On se maintient avec peu d'effort à un très haut niveau de concentration
- On est totalement attentif au moment présent et imperméable aux distractions
- On ressent une harmonie corps-esprit parfaite
- De nombreux athlètes, artistes, musiciens de hauts calibres, pratiquent des approches pour les aider à atteindre le meilleur d'eux-même. Qu'il s'agisse de méditation, de visualisation, d'autohypnose et des techniques de respiration contrôlée, afin d'accéder à un état psychologique optimal. De plus, ces pratiques réduisent le bavardage mental, qui est une cause de distraction et une entrave à la réussite.

Pour atteindre l'état psychologique optimal, qu'on appelle le « flow » voici un résumé d'un exercice de visualisation pour vous y aider. Sachez que quiconque a un jour atteint l'état de « flow » peut le recréer dans son esprit et sinon, peut l'imaginer...

Petit mode d'emploi pour ancrer un état émotionnel et/ou psychologique optimal et l'activer sur demande:

1. Choisissez un état émotionnel agréable ou psychologique optimal que vous souhaitez avoir accès au besoin. (Sentiment de joie, de confiance en soi, état de fluidité (le flow), de sérénité, de créativité, etc.)
2. Choisissez une expérience du passé où cet état émotionnel et/ou psychologique est intense. (C'est l'état ressource qui apparaîtra lorsque vous activerez l'ancre.)
3. Choisissez un stimulus qui permettra d'ancrer l'état émotionnel désiré : (par exemple, serrez le poing d'une de vos mains, serrez le pouce et l'index, etc.)
4. Visualisez maintenant l'expérience de référence positive (le souvenir) choisie. Faites monter les émotions associées à cette expérience passée, comme si vous la reviviez. Lorsque vous sentez que l'émotion est à son « pic », appliquez le stimulus choisi (par exemple, serrez le poing d'une de vos mains, serrez le pouce et l'index, etc.)
5. Répétez l'étape 4 au moins 3 fois consécutivement :
6. Activez votre ancre et voyez comment vous ressentez l'émotion agréable automatiquement.
Faites le 3 à 4 fois par jours pendant une semaine jusqu'à ce que l'état émotionnel désiré soit ressenti automatiquement au simple fait d'activer votre ancre.

Vous pouvez ancrer le nombre d'états ressources que vous désirez. La formule est simple et ça marche :-)!

*Pour en savoir plus sur le coaching mental dans le domaine sportif, [cliquez ici](#) et pour lire [mon article sur le sujet, cliquez ici](#)

Entrenez-vous régulièrement à cette visualisation afin que les ancrages deviennent de plus en plus puissants et efficaces. Une ancre ne s'use pas, mais s'oublie... ?

Et, d'ici quelques jours, un nouveau sentier neuronal sera imprégné dans votre cerveau. Tout ce que vous aurez à faire avant une activité sportive importante ou autre sera de; fermez les yeux , prendre quelques respirations profondes , visualiser votre image (symbole) et appuyez votre index et pouce...et vous ressentirez l'énergie du « flow » vous habiter...

Avec un peu d'entraînement, cette méditation vous permettra d'atteindre de plus en plus facilement l'état de fluidité » le flow » et d'y rester..

Je vous souhaite un magnifique MIDI ancré dans l'état le plus agréable et optimal que vous souhaitez!

Diane

Bon midi, bonne rentrée et bon début de septembre ...

Bon midi à tous, bonne rentrée et bon début de septembre !

J'espère que vous avez profité pleinement de l'été exceptionnel que nous avons eu cette année (peut-être considéré comme trop chaud pour plusieurs cependant...). Il est certain que cette période de l'année représente un changement

du rythme de vie pour plusieurs d'entre nous. Pour certains, c'est la fin des vacances, la rentrée scolaire, le retour à la routine, le retour au travail ou la relance de certains projets etc..

Comment vivez-vous ou gérez-vous cette période?



À des degrés différents, cette période particulièrement pour ceux qui vivent la « rentrée » est une source de stress.

Le changement de rythme de vie après les vacances demande un effort d'adaptation, enfants, étudiants, parents et/ou travailleurs.

En ce midipile coaching, j'aurais un service à vous demander. Je vous serais grandement reconnaissant d'accepter de répondre au sondage qui suit qui porte sur le « stress » et un cours en ligne que je suis en train de concevoir. Ce sondage en ligne ne prend que 5 minutes. Merci [de cliquer ici](#) pour répondre à mon sondage...

Le stress est naturel et nécessaire, mais bien le comprendre et mieux le gérer est essentiel car il peut devenir dangereux pour notre santé physique et mentale. Vous souhaitez mieux le comprendre pour mieux le gérer le stress, [lire la suite...](#)

À vous tous, une excellente rentrée, un beau retour au travail et un merveilleux mois de septembre!

Diane ☐



Besoin un petit coup de pouce pour vous ou vos proches afin d'améliorer votre attention, votre concentration, votre capacité d'apprentissage? Vous trouverez sur ma boutique en ligne un outil pour vous aider : [CAP sur un cerveau optimal et heureux](#): Offre spéciale de la rentrée: [cours en ligne](#) : concentration, attention, apprentissage, gestion du stress...

Bon été et bonnes vacances!!!

Bon midi,

La saison estivale est bien installée, l'école est finie, la canicule bat son plein (attention au coup de chaleur !!!), les vacances sont peut-être arrivées ou approchent pour plusieurs d'entre nous à grands pas...



Woman with eyes closed sitting in meadow.

Vive l'été et vive les vacances! ☐

« Être en vacances, c'est n'avoir rien à faire et avoir toute la journée pour le faire ». Robert Orban, écrivain

De nombreux bienfaits sont attribués aux vacances et à des moments de repos bien mérités et tellement essentiels au ressourcement.

Ça permet grandement d'alléger notre esprit des soucis du boulot ou du quotidien en réduisant considérablement le [niveau de stress](#)

Ca permet d'améliorer ou de retrouver nos capacités intellectuelles et physiques.

Ça permet de remonter notre niveau d'énergie de joie de vivre

Ça permet d'améliorer notre santé physique et globale

Ça permet de consolider les liens affectifs, relationnels et familiaux

ET... ça permet d'apprécier encore mieux la vie et les gens qu'on aime...

En ce MIDIPILE coaching, pourquoi ne pas commencer par vous remémorer un beau souvenir de vacances pour bien débiter vos vacances ou en attendant ce merveilleux moment.

Fermez les yeux, prenez de grandes respirations et replongez-vous dans un souvenir agréable de vacances. ([voici pour vous guider dans cet exercice de ressourcement...](#)) ou [celui-ci ...](#)

Passez un magnifique été et à bientôt :-)!

Les neurosciences, la science de l'avenir et du changement

Bon midi ensoleillé!

Aujourd'hui, j'avais le goût de vous parler des neurosciences, de son apport positif dans la vie en général et particulièrement, dans le coaching et le changement.

Il y a plusieurs années, lorsque j'ai commencé à m'intéresser à la [PNL](#) (programmation neurolinguistique) une approche exceptionnelle de communication et de changement, j'étais fascinée par les nombreuses applications et surtout, les résultats positifs. C'était pour moi, comme de la magie :-)! Je constatais de beaux changements voire même des transformations impressionnantes chez mes clients. J'ai été conquise par cette approche et j'en ai fait un virage professionnel. Avec les années s'est ajouté mon intérêt pour les neurosciences appliquées, ce qui m'a permis d'élargir ma compréhension du succès de mes interventions et des fondements scientifiques de la PNL. En fait, les neurosciences sont une branche des sciences biologiques qui s'intéresse à l'étude du système nerveux. Au cours des dernières décennies, grâce au développement technologique, ce champ de recherche a connu un essor extraordinaire. Ce qui fait qu'aujourd'hui, plusieurs des découvertes des neurosciences influencent maintenant notre façon de voir le monde et contribuent activement et concrètement à transformer nos vies.



Comme Coach professionnelle PNL et également praticienne certifiée en neurosciences appliquées, je m'intéresse grandement aux découvertes sur le sujet. C'est un domaine fascinant et très vaste! Pour en nommer que quelques-uns, les neurosciences s'intéressent; aux niveaux d'organisation et de fonctionnement du système nerveux central, aux mécanismes cérébraux des fonctions mentales supérieures (par exemple, la

perception, l'attention, la mémoire, les émotions), à la conscience, au sommeil, aux états modifiés de conscience (hypnose, méditation, visualisation créative etc., à l'entraînement cognitif, à la neuroplasticité, à l'épigénétique, au neurofeedback etc..

Un vaste réservoir d'approches, d'outils et de connaissances utile et exceptionnel qui me permet dans ma pratique de coach professionnelle PNL de faire un accompagnement plus optimal dans le respect et le changement désiré.

Vous aimeriez accéder à un état d'esprit et/ou émotionnel agréable, aidant, dynamisant sur demande ?

En ce midipile coaching, j'ai pensé vous proposer d'activer votre neuroplasticité et développer de nouveaux circuits neuronaux par la visualisation et l'activation ou le rappel d'un ancrage positif. Visitez [cette infolettre](#) et profitez pleinement de votre « neuro expérience » :-)!

Merveilleuse journée!

La puissance de l'esprit pour atteindre l'excellence!

Bravo à tous les athlètes et particulièrement à nos fabuleux athlètes canadiens de nous faire vivre de si grands moments!

Je ne sais pas si c'est la même chose pour vous, n'est-ce pas que les Jeux olympiques nous font vivre de beaux moments et d'intenses émotions: de la fierté, de l'émerveillement, de l'excitation, de la joie, et de la peine parfois.

Ces athlètes nous permettent de rêver, d'imaginer que tout est possible. Je suis toujours impressionnée de les voir se concentrer, entrer totalement dans leur ZONE ! (La zone est

cet état ressource optimal, de grande concentration, d'excellence et de fluidité (flow))



Il est certain que pour réussir à atteindre de tels sommets d'excellence, on peut imaginer toute la détermination qu' ont du faire preuve les athlètes, les nombreuses heures d'entraînement jour après jour, et ce pendant de longues années à s'entraîner et à se dépasser. À entraîner; corps et esprit.

On entend parler de plus en plus , de la part de ces athlètes ou de leurs entraîneurs, de l'importance de l'entraînement de l'esprit pour atteindre ces hauts sommets de performance. On évoque différentes techniques dont de la visualisation , l'hypnose ,l'imagerie mentale, j'ajouterais à cette liste, la méditation, le faire comme si., la gratification différée etc...Bref, toutes formes d'entraînement cognitif!

Nul besoin d'être un athlète de haut niveau pour profiter des bienfaits et bénéfiques de ces techniques. Peu importe l'objectif et le but que vous souhaitez atteindre, votre état d'esprit sera toujours le Capitaine pour vous y conduire.



En coaching [PNL](#) (approche de communication et de changement), nous utilisons beaucoup ces techniques pour aider nos clients à atteindre leur plein potentiel de mieux-être, d'épanouissement et d'excellence il est démontré scientifiquement que lorsqu'on visualise un mouvement, les zones cérébrales en lien avec ces mouvements s'activent. Donc pour tout

athlète , la visualisation permet d'optimiser grandement son entraînement et son habileté.

Au même titre, si l'on souhaite accéder à des ressources positives et aidantes (par exemple, confiance, concentration, courage, détermination, etc..) ou lorsqu'on visualise un futur désiré, un comportement ou une émotion désirée, le fameux : [faire comme si...](#) permet d'activer les zones dans le cerveau, responsables de ces états, en augmentant , entre autres, le flux sanguin et en permettant la libération de bonnes molécules dans ces mêmes zones qui en sont responsables.

Ce phénomène biochimique aurait alors un impact direct sur les états désirés.

Pour en savoir davantage sur le coaching et la [visualisation créative et le sport](#)

Une excellente journée!

Diane

Le pouvoir des affirmations positives

Pourquoi les affirmations positives et la visualisation créatrice ont un impact bénéfique, et même majeur, dans la réalisation de nos objectifs.

Celles-ci agissent sur l'inconscient et produisent des effets positifs sur la motivation au niveau conscient!

Elles peuvent avoir pour but de changer une croyance fondamentale limitante en croyance aidante et d'améliorer l'estime de soi.

En ce midipile coaching, voici les clés que je vous propose pour créer des affirmations positives efficaces.

Les affirmations doivent;

- être formulées au temps présent
- utiliser le « je »
- être positive (ne pas utiliser le « ne pas » et les termes négatifs)
- être constituées de phrases courtes
- doivent avoir un sens précis et spécifique
- doivent être proches de la réalité de la personne qui les dit
- doivent être répétées plusieurs fois par jour, et idéalement; matin et soir

et finalement , être visualisées et imaginées avec tous ses sens avec une forte valence émotionnelle.

Comment la visualisation créatrice fonctionne selon la physique quantique

L'Univers physique est "énergie" (si notre monde nous apparaît comme solide et fait de choses distinctes les unes des autres , il est , à des niveaux plus subtils formés de particules de plus en plus fines. Cette énergie existe aussi au niveau de nos pensées, et de cette manière , nos pensées affectent notre organisme et le monde qui nous entoure.

L'Énergie est "magnétique". Une énergie d'une qualité ou d'une vibration particulière tend à attirer l'énergie de même qualité et de même vibration. C'est ce qui se passe lorsque nous rencontrons " par hasard" quelqu'un à qui nous pensions ou lorsque nous "tombons" sur un livre contenant l'information dont nous avons précisément besoin.

Nous attirons à nous ce à quoi nous pensons le plus, ce que nous croyons avec le plus de conviction, ce que nous souhaitons le plus profondément.

(réf. Rosette Poletti et Barbara Dobbs, l'estime de soi, jouvence)

Vous pouvez vous inspirer des magnifiques affirmations positives de Louise L. Hay

Pour découvrir la puissance de la pensée positive, Louise L. Hay nous invite à nous imprégner des citations suivantes. Pour qu'elles soient bénéfiques, prenez quelques minutes, installez-vous confortablement, respirez profondément et mettez-vous dès cet instant présent, dans l'état de joie que la réalisation totale de chaque phrase vous procurera . Choisissez-vous en une ou deux qui vous fait particulièrement

vibrer et répétez-la vous ,matin et



[Qui est Louise L. Hay](#)

C'est par des affirmations positives quotidiennes que l'on peut arriver à transformer notre vie. Voici les diverses affirmations positives dites par Louise Hay dans son livre *Transformez votre vie* . Les affirmations aide à » reprogrammer « notre subconscient avec de nouvelles formes de pensées positives. Les pensées positives mènent toujours au succès et au bonheur, alors pourquoi ne pas commencer dès maintenant à transformer vos pensées négatives en pensées positives. Tout le monde mérite le succès, la santé, l'amour, le bonheur, la joie et la prospérité.

(Le genre masculin est utilisé dans ces affirmations pour faciliter la retranscription)

La philosophie de vie

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait, quoique ma vie évolue constamment. Il n'existe ni début ni fin, mais seulement un cycle éternel de substance et d'expériences. Rien dans la vie n'est statique, car chaque instant se manifeste par sa nouveauté et sa fraîcheur. Je suis un avec la Puissance qui m'a créé, et ma donné le pouvoir de créer mes propres expériences. Je me réjouis de savoir que je suis le maître de mon esprit. Chaque instant de la vie est un nouveau départ et nous démarque du passé. Ce moment même est un point de départ pour moi, ici et maintenant. Tout est bien

dans le monde qui est le mien.

La croyance

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je crois en une puissance qui m'est infiniment supérieure, qui m'habite à chaque instant du jour. Je m'ouvre à la sagesse intérieure, sachant qu'il n'existe qu'une Intelligence dans cet Univers. De cette Intelligence émanent toutes les réponses, toutes les solutions, toutes les guérisons et toutes les nouvelles créations. J'ai confiance en cette Puissance et Intelligence, car je sais que tout ce que je dois connaître me sera révélé et que tout ce dont j'aurai besoin me sera donné en temps et lieu voulus. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Le dépassement des problèmes

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je suis toujours guidé et protégé par une force divine. Je peux regarder en moi en toute sécurité. Je peux regarder mon passé en toute sécurité. Je peux élargir ma vision de la vie en toute sécurité. Je suis beaucoup plus que ma personnalité présente, passée ou à venir. Je choisis maintenant de dépasser mes problèmes personnels afin de reconnaître la magnificence de mon être. Je suis totalement désireuse de m'aimer. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Le passé

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Le passé n'a pas de prise sur moi, car je suis décidé à apprendre et à changer. Je considère le passé comme nécessaire à mon évolution. Je suis décidé à commencer dès maintenant mon nettoyage mental. Peu importe par où je débute; c'est pourquoi je commencerai par ce qui m'est le plus facile. Ainsi, je pourrai obtenir rapidement des résultats. Cette aventure me passionne, car je sais quelle est unique. Je suis

décidé à gagner ma liberté. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

La vérité

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je choisis de renoncer à mes pensées négatives. Je choisis maintenant de me voir comme l'univers me voit complet et parfait. La vérité de ma personne est que mon être a été créé complet et parfait. Je suis maintenant complet et parfait. Je le serai toujours. Je décide de vivre à la lumière de cette compréhension. Je me trouve au bon endroit, au bon moment et mon action est juste. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Le changement

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Maintenant je choisis calmement et objectivement de percevoir mes anciens schémas et je suis décidé à faire des changements. Je suis ouverte à tout enseignement. Je peux apprendre. Je suis décidé à changer. Je décide de le faire dans la joie. La découverte d'une pensée négative équivaldra pour moi à celle d'un trésor. Je me sens et me vois changer d'instant en instant. Les pensées n'ont plus de pouvoir sur moi. Je suis le pouvoir dans mon monde. Je choisis d'être libre. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

La résistance

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je comprends que tous les schémas de résistance qui sont en moi doivent être abandonnés. Ils n'ont aucun pouvoir sur moi. Je suis le pouvoir dans mon monde. J'épouse de mon mieux le cours des changements qui surviennent dans ma vie. J'approuve ce que je suis et la manière dont je change. Je fais de mon mieux. Chaque jour devient plus facile. Je me réjouis d'être dans le rythme et le flux de ma vie en perpétuel changement. Aujourd'hui est un jour merveilleux; je

choisis qu'il en soit ainsi. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

La critique

Je veux me libérer du besoin de me sous-estimer. J'ai droit à ce que la vie offre de plus beau et je m'autorise à l'accepter.

La libération

Je comprends maintenant que j'ai créé ce problème de (nommer votre problème); je désire me libérer du schéma dans ma conscience qui en est la cause.

Le lâcher-prise

Je suis décidé à lâcher prise. Je relâche. Je laisse aller. Je relâche toute tension. Je libère toute culpabilité. Je libère toute tristesse. J'abandonne tous mes blocages. Je me libère et je me sens en paix. Je suis en paix avec moi-même. Je suis en harmonie avec la vie. Je suis en sécurité.

Le pardon

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Le changement est une loi naturelle de ma vie. Je l'attends avec bonheur. Je suis d'accord de changer. Je choisis de changer ma pensée. Je choisis de changer les mots que j'utilise. Je franchis, dans l'aisance et la joie, le pont qui relie le passé au présent. Il m'est plus facile de pardonner que je ne le pensais. Le pardon me permet de me sentir libre et légère. C'est avec joie que j'apprends à m'aimer toujours davantage. Plus je me libère de ma rancœur, plus je peux exprimer mon amour. Je me sens bien en changeant mes pensées. J'apprends à faire de ce jour un moment de bonheur. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

L'amour de soi

Je suis mince. Je suis riche. Je suis éternellement jeune. Je déménage dans un endroit plus agréable. Je vis une nouvelle relation merveilleuse. Je suis moi-même. J'adore mon nez, mon corps, mes cheveux. Je suis pleine d'amour et d'affection. Je suis heureuse et libre. Je suis en excellente santé. Je suis décidée à me libérer de la structure mentale qui a créé en moi ces éléments négatifs. Je suis engagée dans un processus de changements positifs. Mon corps est beau et mince. Où que j'aille, je trouve de l'amour. L'endroit que j'habite me convient tout à fait. Je trouve un nouveau travail intéressant. Je suis maintenant très bien organisée. J'apprécie tout ce que je fais. Je m'aime et je m'approuve. Je sais que la vie m'apportera ce qu'il y a de mieux pour moi. Je mérite le meilleur et je l'accepte maintenant.

L'attitude positive

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Ma vie est sans cesse nouvelle. Chaque instant de ma vie est nouveau et intense. J'utilise ma pensée affirmative pour créer exactement ce que je veux. Ceci est un jour nouveau. Je suis une nouvelle personne. Je pense différemment. Je parle différemment. J'agis différemment. Les autres me traitent différemment. Mon monde nouveau reflète ma nouvelle pensée. Quelle joie de semer de nouvelles graines, car je sais que ces graines donneront naissance à mes nouvelles expériences! Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Le miroir (à se dire tous les matins en se regardant dans le miroir)

(Votre nom), tu es merveilleuse et je t'adore. Ce jour est l'un des plus beaux de ta vie. Tous les éléments contribuant à ton bonheur se mettent en place. Tout ce que tu as besoin de savoir se révélera. Tout fonctionne selon l'ordre divin. Tout est pour le mieux.

L'affirmation quotidienne

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je m'accorde mon soutien, la vie m'accorde le sien. Je perçois les signes de la Loi; ils se manifestent autour de moi et partout. La joie intervient dans mon apprentissage et le rend plus efficace. Mes jours débutent dans la joie et l'allégresse. Je me réjouis des événements de la journée, car je sais que tout va ... J'aime qui je suis et ce que je fais. Je suis l'expression vivante, aimante et joyeuse de la vie. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

L'amour

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je vis en harmonie avec mon entourage. Il existe en moi une inépuisable source d'amour. Je permets maintenant à cet amour de se manifester. Il remplit mon cœur, mon corps, mon esprit, ma conscience. Mon être entier diffuse cet amour, dans toutes les directions; il me revient encore plus fort. Plus je donne et j'exprime l'amour, plus je peux en offrir. Sa quantité est infinie. Je me sens bien quand j'exprime cet amour qui reflète ma joie intérieure. Je m'aime; j'aime donc mon corps que je respecte. Je lui apporte amoureusement la nourriture dont il a besoin. Je le soigne et l'habille; il me répond en manifestant son énergie et sa santé. Je m'aime; je me trouve donc un logement confortable, qui répond à mes besoins et où je me sens bien. J'en remplis les pièces d'un amour que ressentiront tous ceux qui y pénétreront, moi aussi. Je m'aime; exerce donc une profession qui fait appel à mes talents et à ma créativité; je travaille avec et pour des personnes que j'aime et qui m'aiment; je gagne l'argent dont J'ai besoin. Je m'aime; donc je pense et me comporte de telle sorte que l'amour que je donne me revienne encore plus fort, car je suis consciente de ce phénomène. Je n'attire à moi que des gens qui m'aiment, qui reflètent ma propre personne. Je m'aime; par le pardon, je me dégage donc du passé et me sens libre. Je m'aime; je vis donc pleinement le présent, appréciant chaque instant et sachant que mon avenir est

lumineux, car je suis un enfant aimé de l'univers; cet Univers veille amoureusement et éternellement sur moi. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Le travail

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Mes aptitudes, qui sont uniques, s'épanouissent et s'expriment pleinement; elles m'apportent satisfaction et bonheur. Il y aura toujours quelqu'un de prêt à recevoir mes services. Je suis toujours demandée et peux ainsi choisir selon mes désirs. Je gagne bien ma vie grâce à un travail qui me plaît. Mon travail est une source de bonheur. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Les affirmations pour le succès

L'intelligence Divine m'apporte toutes les idées dont j'ai besoin. Je réussis tout ce que j'accomplis. La prospérité est pour tout le monde, moi y compris. Mes services sont toujours très demandés. Jacquiers une nouvelle conscience du succès. J'attire la prospérité Divine. Mes résultats dépassent mes espérances. Je reçois toutes sortes de richesses. Des occasions inespérées se présentent à moi.

Le succès

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je suis une partie de la Puissance qui ma créé. Je possède en moi tous les ingrédients du succès. J'autorise aujourd'hui la formule du succès à m'investir et à se manifester. Je réussirai tout ce que j'accomplirai. Chaque expérience m'apporte son enseignement. Je vais de succès en succès, sur le chemin de la gloire. Chacune des étapes que je franchis transcende la précédente. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

S'ouvrir à l'abondance

Je suis ouverte à de nouvelles sources de revenus. Je reçois maintenant ma subsistance de sources connues ou inattendues. Je suis un être illimité acceptant une prospérité illimitée provenant d'une source infinie.

La prospérité

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je ne fais qu'un avec la puissance qui m'a créé. Je suis entièrement ouverte et réceptive au flux de prospérité qu'offre l'univers. Mes besoins et mes désirs sont comblés avant même que je ne le souhaite. Je bénéficie de la protection et de la guidance divine. Mes choix se révèlent bons pour moi. Je me réjouis du succès des autres, sachant qu'il y a largement assez pour tous. J'augmente constamment ma conscience de l'abondance, qui se manifeste par un accroissement de mes richesses. Ma prospérité provient de tous et de partout. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

La santé

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je reconnais mon corps comme mon allié. Chacune de ses cellules renferme l'intelligence divine. J'écoute ce qui me dit, sachant que ses messages sont précieux. Je vis toujours en sécurité, divinement protégé et guidé. Je choisis la liberté et la santé. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Le moment présent

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Chacun, moi inclus, fait l'expérience de la richesse et de la plénitude de la vie de la manière qui lui est appropriée. Aujourd'hui je regarde le passé avec amour et je choisis de tirer les leçons qu'il m'apporte. Il n'y a ni juste ni faux, ni bon ni mauvais. Le passé est derrière moi. Seule l'expérience du moment importe. Je me réjouis de me libérer de ce passé et de m'ouvrir au présent. Je partage ce que je suis,

car je sais que nous sommes tous un seul Esprit. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Le centre profond de mon être

Au centre profond de mon être se trouve un puits infini d'amour. Je laisse à présent cet amour déferler à la surface. Il remplit mon cœur, mon corps, mon esprit, ma conscience, il émane de moi, rayonnant dans toutes les directions, et me revient amplifié. Plus je donne d'amour, plus j'en ai à donner; la source est intarissable. Faire agir l'amour me rend heureuse, c'est une expression de ma joie intérieure. Je m'aime, donc je prends soin de mon corps avec amour. Avec amour je lui donne aliments et boissons qui le nourrissent, avec amour je le soigne et l'habille, avec amour il me répond à son tour en vibrant de santé et énergie. Je m'aime donc je m'assure un logis confortable où j'ai plaisir à me trouver et qui pourvoit à tous mes besoins. J'emplis les pièces de vibrations d'amour, afin qu'en entrant, tous y compris moi-même sentent cet amour et en soient nourris. Je m'aime donc je fais un travail qui me plaît vraiment; un travail qui met en valeur mes compétences et mes talents créatifs tout en m'assurant de bons revenus. Je m'aime donc j'ai une attitude et des pensées aimantes envers tout le monde, car je le sais, tout ce que j'émets me revient amplifié. J'attire uniquement des gens aimants dans mon univers, car ils sont un miroir de ce que je suis. Je m'aime, donc je pardonne, me libérant complètement du passé et de toutes les expériences passées, et je suis libre. Je m'aime, donc j'aime sans réserve l'instant présent, j'expérimente chaque moment comme agréable, sachant que mon avenir est lumineux, joyeux et protégé, car je suis l'enfant aimé dont l'univers prend soin avec amour maintenant et toujours. Et c'est ainsi.

Je vois avec Amour et Joie. Je crée maintenant une vie que j'aime regarder. Désormais, je suis prêt(e) à voir ma propre beauté et à reconnaître ma magnificence. Je suis en sécurité ici et maintenant. Aussi je me laisse guider par le Divin et je suis toujours en sécurité. Je remercie.

<https://www.youtube.com/watch?v=5dHo-FLhHHM>

Les 51 affirmations positive de Louise .L Hay

1. J'habite un monde d'amour et d'acceptation.
2. La vie m'aime et je suis en sécurité.
3. Je parle avec sagesse et discernement.
4. Je me réjouis de l'amour que j'ai à donner.
5. C'est l'amour qui anime ma vie.
6. Je reçois l'amour que je donne.
7. Financièrement, je suis toujours à l'aise.
8. L'amour inconditionnel c'est simplement un amour qui n'attend rien en retour.
9. Je suis le créateur et l'acteur de ma vie.
10. Les êtres sont comme des fleurs. Chacun à sa beauté propre, chacun s'ouvre et s'épanouit à sa manière et à son rythme.
11. Toutes mes nouvelles habitudes m'aident de façon positive.
12. Aujourd'hui je chosis de dépasser mes limites d'hier. Je suis prêt à m'ouvrir à quelque chose de nouveau.
13. Je mets de l'amour dans mon regard et je vois tout clairement.
14. Plus je comprends de choses et plus mon univers s'élargit.
15. Je me fais toujours confiance.
16. La manière dont nous voyons ce qu'il y a à l'extérieur

de nous reflète ce qu'il y a en nous.

17. Mon corps est un ami et j'en prends soin.
18. Je me félicite pour les grandes et petites choses que je réalise.
19. Je revendique mon pouvoir et je dépasse toutes mes limites.
20. J'aime ce que je pense.
21. Je donne à la Vie avec joie et la vie me le donne avec Amour.
22. L'amour fait toujours disparaître la douleur.
23. Les émotions sont des pensées qui sont actives dans notre corps.
24. J'adore les enfants et les enfants m'adorent.
25. M'aimer moi-même et les autres me permet de m'épanouir et de vivre au maximum de mes possibilités.
26. Je m'aime dans toutes les expériences que je traverse et tout va bien.
27. Je partage mes ressources et mon savoir avec la Vie.
28. Je suis financièrement à l'aise.
29. Mon corps est en paix, heureux, en bonne santé et moi aussi.
30. En élargissant mes horizons, je fais facilement disparaître mes limites.
31. Je suis une expression individuelle de la Vie.
32. Je transforme les leçons à apprendre en partie de plaisir.
33. Je fais des choix nouveaux, différents, plus positifs, qui me nourrissent de l'intérieur.
34. Ma maison et mon coeur sont des lieux de paix et de bonté.
35. La seule chose que vous pouvez vraiment maîtriser c'est ce que vous pensez au moment présent.
36. Vous avez tout pouvoir sur votre pensée du moment.
37. Je me crée avec amour une santé parfaite.
38. La sagesse que je cherche se trouve en moi.
39. Chaque instant est un nouveau départ.
40. Tout ce dont j'ai besoin est à portée de ma main.

41. Je choisis un mode de vie paisible.
42. Le pardon possède un pouvoir de guérison que j'ai toujours à ma disposition.
43. Tout va bien. J'ai tout ce dont j'ai besoin en ce moment.
44. Mes pensées déterminent ma vie.
45. Je découvre maintenant de nouvelles et merveilleuses expériences. Je suis en sécurité.
46. Je concentre doucement mon esprit sur les belles choses de la vie.
47. Le pouvoir se trouve dans le moment présent. Affirmez votre pouvoir.
48. Ma conscience est riche.
49. Je me libère et je pardonne.
50. C'est avec moi-même que j'entretiens la meilleure relation.
51. J'ai la responsabilité de ma vie.

Bilan 2017 et objectifs 2018: coaching PNL et neurosciences en action!

Bon midi ,



J'espère que vous vous portez bien en cette magnifique journée de janvier ?

J'en profite pour vous souhaiter à tous une bonne et heureuse année 2018 ! Qu'elle soit remplie d'amour, de joie, de rire, de santé, de gratitude, de compassion, de beaux moments heureux et de la réalisation de vos aspirations et de vos rêves les plus profonds...

Avec l'arrivée de la nouvelle année se pointent également les « fameuses résolutions »!

Peut-être que vous vous dites: "Cette année, je m'inscris à un gym, je veux perdre du poids, courir un marathon, avoir une silhouette athlétique, retrouver une meilleure santé, obtenir cette fameuse promotion au travail, faire un plus gros revenu, faire le voyage de mes rêves, etc. »



Malheureusement, un très petit nombre de personnes atteignent leurs objectifs qui se sont fixés en début d'année. Est-ce en raison d'un manque de motivation, un manque de détermination, un manque de "focus", un manque de vision, un manque de stratégies, un manque de confiance...?

De récentes études en neurosciences et en psychologie positive

rapportent que moins de 5% des gens réussissent à maintenir le cap et atteindre leur objectif qu'ils se sont fixés en début d'année, quand arrive le 31 décembre.

Avant de commencer la lecture et la mise en pratique de l'infolettre qui suit, je vous invite à consulter celle de la fin d'année 2017 en cliquant [ici](#) et pour votre bilan de l'année qui vient de se terminer, Je vous invite à vous inspirer du lien PDF qui suit... [regard sur ma vie pdf 2018](#)

Et maintenant, place à vos rêves et objectifs pour l'année 2018!

En cette nouvelle année qui débute et en ce premier midipile coaching de l'année 2018, j'ai pensé vous partager des stratégies issues des neurosciences et de la PNL pour vous aider à atteindre ces fameux objectifs, ces fameuses résolutions du Nouvel An!

Dans un tout premier temps, il est très important de vous poser certaines questions clés: Qu'est-ce que je veux vraiment pour cette nouvelle année?

- Qu'est-ce qui me tient vraiment à cœur?
- En quoi est-ce important pour moi?
- Qu'est-ce que ça va m'apporter dans ma vie, sur le plan de mon être?

Une fois ces questions répondues, écrivez votre énoncé d'objectif à la main et dites-le à vos proches, partagez-le à votre entourage... L'écrire et le dire donnera de la puissance à votre objectif.

« Tout ce que l'esprit peut concevoir, tout ce en quoi il peut croire, il peut aussi le réaliser. » Napoleon Hill

Et s'il existait un organe dans votre cerveau qui pourrait contribuer à l'atteindre de vos objectifs! Ce serait merveilleux n'est-ce pas? Et bien, il en existe un! [ACTIVER votre S.A.R](#) !

Vous avez identifié votre ou vos objectifs?

1. Commencez par clarifier votre objectif: Il doit être très

clair dans votre tête, car on construit notre réalité à partir de nos pensées, de notre esprit. Clarifier et préciser un objectif permet d'augmenter la motivation et l'énergie pour l'atteindre.

2. Formulez votre objectif positivement, dans des termes positifs.

La négation est une forme que le cerveau ne saisit pas, car il doit se représenter l'état d'être ou de faire non voulu. Dans cet exemple il faudrait donc dire « je veux me sentir calme, à l'aise, compétent au travail » et non « je ne veux plus être stressé à mon travail »

engagez-vous auprès de vos proches et socialement! Le fait de s'engager augmente le niveau d'énergie et de motivation.

3. Assurez-vous qu'il soit spécifique et contextualisé.

L'énoncé d'objectif :« Je veux me sentir calme... » est trop vague.

Spécifiez votre demande, mettez votre objectif en contexte! De plus, Il doit être formulé sur une base sensorielle: vous devez le voir, l'entendre et le ressentir.

Un changement s'évalue uniquement à partir de données sensorielles.

Donc: faites comme si... vous l'aviez déjà atteint,

– Imaginez-vous atteignant votre objectif. Qu'est-ce que vous voyez, vous ressentez, vous entendez, vous vous dites intérieurement?



– Visualisez de manière sensorielle votre objectif atteint, est la meilleure manière de le vivre maintenant et donc de se l'approprier.

4. Assurez-vous qu'il soit réaliste et atteignable. Les objectifs sont faits pour être atteints et même pour être dépassés! Ajouter des étapes de réalisation dans le temps pour pouvoir vous récompenser à travers votre parcours. Votre inconscient sera content. N'oubliez pas qu'il a 6 ans d'âge. Le cerveau a besoin de plaisir et de récompense.

5. Il se doit d'être aussi, Écologique , c'est-à-dire en harmonie avec Votre vie ,Vous , Vos proches et Votre environnement. Vous pouvez vous poser la question : est-ce qu'en réalisant cet objectif c'est pour mon plus grand bien et pour celui de ceux qui sont concernés?

Soyez précis dans votre demande, le cerveau ne fait pas tout ce qu'on veut, mais tout ce qu'on lui demande précisément

6. Identifier les avantages à ne pas changer. Vos réticences. Adapter votre objectif pour qu'il soit cohérent avec vous et vos valeurs et accepter qu'il y ait des efforts et des sacrifices pour attendre cet objectif.

7. Imaginez-vous le pires des scénarios si rien ne change. Si vous n'atteignez pas votre objectif. Prenez conscience de vos stratégies d'évitement, car elles sont très puissantes. Inconsciemment, notre cerveau est structuré pour éviter la souffrance. On est plus enclin à vouloir éviter la douleur qu'à aller vers le plaisir. Envisager les conséquences négatives à ne pas attendre votre objectif. En être conscient permet de trouver des stratégies positives pour atteindre nos objectifs et garder le cap. Accepter le prix à payer pour l'atteindre, les efforts à y investir, et les sacrifices à faire. Pour vous aider, ***pratiquer gratification différée**(C'est de résister à la tentation du récompense immédiate pour en avoir une plus grande plus tard * en savoir plus, voir à la fin) et Imaginez-vous l'avoir atteint, faites comme si...

8. Décidez d'une date de réalisation avec des échéanciers : la loi de parkinson : Plus on a du temps à faire une tâche, plus on étire le temps à le faire. Le travail se dilate jusqu'à ce qu'il occupe tout le temps qu'on lui a alloué. Fixer des échéanciers , des étapes, des sous-objectifs à accomplir.

9. Répétez à haute voix et écrivez matin et soir votre affirmation d'objectif pendant au moins 30 jours en le ressentant pleinement! La répétition a un impact sur la mémoire [et l'acquisition de croyances et de nouvelles habitudes](#) et permet de tracer de nouvelles empreintes neurophysiologiques dans votre cerveau, pour vous aider à

atteindre votre point de bascule vers le changement, vers de nouvelles façons de faire et d'être et vers l'atteindre de vos objectifs de changement.

10. Questionnez-vous et mettez-vous en action

• Qu'est-ce que je peux faire pour l'atteindre?

Quelle est la première chose que je peux faire maintenant qui me rapprocherait le plus que possible de mon objectif.

Quelles sont les actions concrètes qui me permettront d'atteindre mon objectif? Écrivez-le, référez-vous-en régulièrement et ajustez-les au besoin.

Une merveilleuse année 2018! ☐

Vous souhaitez faire un bilan de vos différentes sphères de vie les plus importantes? Je vous suggère ces 7 questions dynamisantes, dont vous pouvez vous inspirer pour établir vos objectifs, ce que vous désirez vraiment ! N'hésitez pas à en ajouter si vous en identifiez d'autres...

Assurez-vous de fixer des objectifs en fonction de votre vrai VOUS, vos besoins et désirs profonds et non en fonction du regard ou des attentes des autres!

Questions pour chacune des sphères: Sur l'échelle de 1 à 10, 10 étant l'état optimal...

À combien vous considérez-vous dans les sphères ci-dessous?

À combien souhaitez-vous être?

En quoi est-ce important pour vous?

Quels sont les freins (peurs ou autres manques de ressources...) qui vous en empêchent?

Que comptez-vous faire pour y remédier ou les contourner ?

Quelles sont les ressources (qualités, compétences, stratégies, forces, matérielles, humaines, financières..) Que vous disposez pour atteindre vos objectifs?

Quelle est la première chose que vous comptez faire pour vous en rapprocher dès maintenant!

* Vie personnelle

* Santé

* Vie amoureuse


- * Études
- * Carrière
- * finance
- * Spiritualité
- * Vie communautaire
- * Vie sociale, relations et amitiés
- * Sport, culture, loisirs...

Vous pouvez établir et clarifier vos objectifs 2018 dans autant de sphères que vous le souhaitez. Mettez-y le maximum d'enthousiasme. Utilisez vos superlatifs préférés afin de rendre vos objectifs 2018 stimulants, attrayants et motivants !

Rendez-les tellement motivants et stimulants de sorte que toutes vos pensées et vos actions s'enlignent vers la réalisation de ceux-ci!

*Gratitification différée: [Connaissez-vous le test de la guimauve?](#)

FIXER ET CLARIFIER VOS OBJECTIFS




LA GRATIFICATION DIFFÉRÉE

La gratification différée est la capacité à résister à une tentation de récompense immédiate pour obtenir une récompense plus tard.


En général, la gratification différée est associée au fait qu'un individu puisse résister à une récompense immédiate dans le but d'obtenir une récompense plus importante par la suite.

La gratification différée est liée à de nombreux points positifs dont le succès académique, la santé physique et psychologique, et la compétence sociale.

Walter Mischel a mené des études concernant la gratification différée, notamment grâce au test de la guimauve:



Durée: 3 minutes 45 (s'ouvre dans une nouvelle fenêtre). Nécessite un accès à Internet.



Source: Wikipédia.

Bonne et heureuse année 2018!

Diane

[Vidéo Midipile Coaching](#)