

Joyeuses Fêtes et bonne année 2017!

Deux mots puissants et magiques pour finir l'année 2016: Merci et Bravo!

En cette fin d'année 2016 et à l'arrivée de la nouvelle année, j'aimerais en profiter pour vous remercier sincèrement d'accueillir mes infolettres et pour tous vos beaux témoignages... J'aimerais aussi en profiter pour vous souhaiter mes meilleurs voeux de joie, de santé, de bonheur et d'amour. Que l'année 2017 soit à la hauteur de vos désirs, vos attentes et de vos aspirations profondes !



La fin d'une année est un bon moment qui inspire la réflexion: prendre un rendez-vous avec soi pour faire ses bilans personnels. L'arrivée de la nouvelle année est un temps idéal pour se projeter sur ce que nous souhaitons voir se produire pour cette nouvelle année qui débute !

En ce midi pile coaching de fin d'année, je vous propose, avant même d'écrire vos « fameuses résolutions » (intentions, objectifs, rêves, désirs, projets...) , de commencer par prendre quelques instants pour faire un bilan de l'année qui vient de se terminer; identifier les événements marquants , les personnes significatives, les gens qui ont contribué à vos joies, vos projets, à vos réussites...,et envers qui vous ressentez de la reconnaissance: tout ceux qui a contribué à remplir «votre banque » de petits bonheurs, de plaisir, de moments magiques , de tendresse , de réalisations, de rêves,

etc.. **Merci!** un mot qui vous propulse dans un état puissant:
le pouvoir de , [la gratitude...](#)

Une fois cette liste complétée, poursuivez avec vos « **BRAVOS** »! Bravo, pour toutes les choses que j'ai accomplies, petites ou grandes sont-elles! **félicitez-vous** et **célébrez!** Célébrer permet de stimuler le circuit de récompense au cerveau et fait sécréter de la dopamine (la motivation) par anticipation de la récompense.. ☐

Une petite séance de visualisation- méditation sur le sujet, ça vous dirait? Pourquoi ne pas se réchauffer par une douce visualisation portant sur un ou des moments magiques, des souvenirs agréables de cette année qui s'achève afin de vous remplir d'un des états les plus puissants :, [la gratitude...](#)

Je vous invite donc à vous installer confortablement..
Peut-être demander à quelqu'un de vous lire ce qui suivra, afin de mieux profiter de l'expérience...(ou de vous l'enregistrer et de la ré écouter à votre guise..)
Maintenant que vous êtes bien installé, faites jouer une musique que vous aimez, qui vous fait vous sentir bien et,..fermez les yeux. Prenez quelques bonnes respirations pour vous détendre et vous connecter à l'instant présent, et à tous vos sens... et, laissez venir à votre esprit, remémorez-vous un des moments en 2016 dont vous êtes particulièrement fier ou reconnaissant...un moment joyeux et fort agréable...
Lorsque vous êtes bien connecté à ce moment, revisitez-le pleinement! Soyez attentif à ce qui se passe; aux images, aux paysages, aux gens présents, aux sons, aux paroles, aux odeurs...et... concentrez-vous sur les sensations agréables que vous ressentez... Imaginez que vous puissiez intensifier toutes ces sensations , ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous ressentez..., par le simple mouvement de serrer le pouce et l'index de votre main dominante, et souriez! ☐ ...
constatez comment plus vous serrez ces deux doigts, plus vous souriez, plus les sensations agréables reliées à cette expérience augmentent. Laissez-vous bercer par ces sensations

quelques minutes...répéter cet exercice plusieurs fois...et constater comment à chaque fois que vous voudrez retrouver ces mêmes sensations , ces mêmes états ressources et agréables, tout ce que vous aurez à faire sera de serrez le poing très fort et de sourire! Ces simples gestes ([ancrage](#)) _vous permettront de retourner automatiquement dans cet état ressource... Cependant, afin que cet état ressource fonctionne sur demande, vous devrez l'utiliser souvent, que ce soit pour amplifier un moment agréable, ou pour simplement le retrouver. ... Et... laissez-vous quelques secondes encore, pour revenir à vous, reposés et prêts pour le reste de la journée ou plus l'exercice qui suit, à votre propre rythme. »

(Revoir si vous le souhaitez mon infolettre sur la visualisation en [cliquant ici](#))

Vous souhaitez établir vos objectifs 2017?

Avant de commencer l'exercice, identifier les moments ou les épreuves où vous auriez aimé que ça se passe mieux, vous sentir plus ressourcés, plus fort, plus résilient...Noter les leçons apprises, les apprentissages que vous avez faits.

Identifiez ce que vous voulez changer dans votre vie (pensées et croyances limitantes, situations insatisfaisantes et/ou entourage toxiques, etc..). Prenez une décision de vous en libérer pour 2017 et identifiez par quoi vous voulez les changer ou les transformer.

À partir de vos sphères de vie les plus importantes, questionnez-vous. Je vous suggère 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...

1. À combien vous considérez-vous dans les sphères ci-dessous?
2. À combien souhaitez-vous être?
3. En quoi est-ce important pour vous?
4. Quels sont les freins (peurs ou autres manques de ressources...) qui vous en empêchent?
5. Que comptez-vous faire pour y remédier ou les contourner ?
6. Quelles sont les ressources (qualités, compétences, stratégies, forces, matérielles, humaines, financières..) que vous disposez pour atteindre vos objectifs?
7. 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 2017 dans autant de sphères que vous le souhaitez. Mettez-y le maximum d'enthousiasme. Utilisez vos superlatifs préférés afin de rendre vos objectifs 2017 stimulants, attrayants et motivants !

Vous pouvez relire mon infolettre à cet effet afin de vous guider à bien clarifier vos objectifs en cliquant sur [ce lien](#).

Rendez-les tellement motivants et stimulants de sorte que

toutes vos pensées et vos actions s'enlignent vers la
réalisation de ceux-ci!

Bonne et heureuse année 2017

Diane

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

diane.gagnon@midi-pile-coaching.com