

Infolettres midipile **coaching: Cap sur le** **changement**

Infolettres midipile coaching: CAPsules d'auto-coaching et de développement personnel

Pour accéder à mes infolettres...

D'aussi longtemps que je me souviens, j'ai toujours eu ce sentiment, cette profonde conviction que mes pensées et mes croyances avaient un pouvoir sur ma vie. Je ne connaissais pas les notions de PNL (programmation neuro linguistique) , d'auto suggestion, de visualisation, d'imagerie créative, d'entraînement cognitif etc., aujourd'hui, le coeur de ma pratique de coaching!

Il y a de ces moments qu'on se souvient et qui nous ont marqués...

Je me souviens, j'avais 13 ans, je faisais à cette époque-là, de l'athlétisme. Je me souviens de cette fameuse compétition finale régionale au 100 mètres à la course.. J'étais là, parée sur la ligne de départ, prête à me lancer à vive allure...J'attendais le coup de départ, les mains bien au sol, bien enlignées, mon esprit pleinement concentré. Installée devant cette ligne de départ, je fixais intensément la ligne d'arrivée au loin devant moi. Le film se déroulait dans ma tête. Déjà dans mon esprit, je remportais la première place. Je répétais ce film dans mon esprit depuis longtemps. Je me voyais arriver la première, ma longue queue de cheval noire au vent, le menton levé, la tête cambrée vers l'arrière, posture et tignasse qui m'ont valu qu'on me surnomme d'ailleurs, le

cheval de Roberval!)...:-)



J'aime me rappeler cet épisode de mon adolescence et de ces belles croyances dynamisantes que j'ai développé envers le pouvoir que j'attribuais à mon esprit... Même si je n'ai pas poursuivi ma « carrière » de « sprinteuse », □ je suis restée tout de même imprégnée par ces belles et puissantes croyances

En y réfléchissant, je mettais d'instinct , en application une importante notion des neurosciences appliquées; le pouvoir de notre esprit sur les résultats. En visualisant ainsi mes performances et en y mettant toute mon intention et l'intensité émotionnelle, j'activais les zones de mon cerveau comme si je le vivais réellement. Ça augmentait sans aucun doute, mon niveau de confiance bien sur, mais aussi mon niveau de performance. En répétant ainsi ce film dans mon esprit, de belles molécules s'activaient dans mon cerveau pour tracer un beau sentier...neuronal... de confiance et de performance ! J
Plusieurs années plus tard, je sais que ces belles et puissantes croyances m'ont bien servi !

Par le biais de mes infolettres midipile coaching, je suis heureuse de vous partager quelques outils, techniques et approches de communication et de changement pour vous aider à accéder à la vie que vous désirez, et à développer ce plein potentiel de bonheur et de succès qui vibre en vous.

Bon midipile coaching!

Diane