



Aller **plus haut**
pour voir **plus loin ...**

« Plus on prend de la hauteur,
et plus on voit loin »

Proverbe Chinois

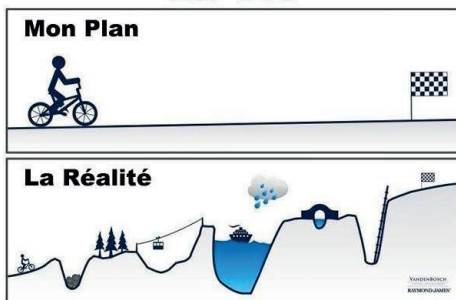
Merci d'avoir téléchargé cette capsule de formation avec laquelle vous allez pouvoir comprendre le lien étroit entre ce qui se passe dans la vie et votre influence inconsciente sur ces résultats.

D'ailleurs, savez-vous ce que serait le véritable bonheur pour vous ?

Ce qu'on appelle la VIE, est-il le fruit de la chance ou alors l'écho d'un état d'esprit ?

Voici une succession d'exercices ludiques qui vont vous accompagner, avec la vidéo, à passer du problème à la solution. Bonne découverte de vous-même et bon succès pour la suite de l'aventure !

La Vie



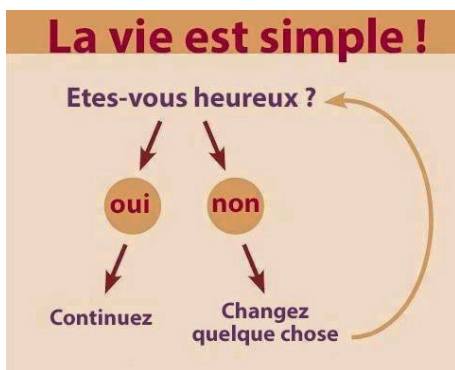
Quel est mon rêve de vie ?

.....
.....
.....

Quelle est ma réalité ?

.....
.....
.....

La vie est simple !



Qu'est ce que je ne veux plus dans ma vie ?

.....
.....
.....
.....
.....

Avant de passer à la suite, merci de noter ce que vous retenir des deux premiers exercices. Qu'est ce qui vous a marqué ? Surpris(e) ? Touché(e) ? Enervé(e) ?

.....
.....
.....

Saviez-vous que ce que vous vivez aujourd'hui est la conséquence de vos choix et non choix passés ?

Merci de prendre une situation qui vous prend vraiment la tête en ce moment ou une chose que vous avez noté dans la liste de : « *Qu'est ce je ne veux plus dans ma vie ?* ». Par exemple : « *Je ne veux plus m'énerver quand les choses ne se passent pas comme je le voulais.* ». Notez-la ci-dessous.

.....
.....
.....
.....

Maintenant, avec l'aide de la vidéo, notez ce qui se passe pour vous à chaque étape, avec le modèle de BROOKE. Ce modèle simple explique la loi de cause à effet et nous montre nos mécanismes internes face à une situation.

C pour Circonstances :

P pour Pensées :

E pour Emotions :

A pour Actions :

R pour Résultats :

Ok génial ! Super travail ! Maintenant reprenez chaque étape et imaginez un nouveau scénario possible pour vous.

C : en général les circonstances, qui sont les causes de vos soucis, ne changeront pas...

P : Quelles autres **pensées** pourriez-vous avoir ?

E : Quelles autres **émotions** seraient plus utiles ?

A : Quels autres **comportements** ou attitudes pourriez-vous adopter la prochaine fois ?

R : Quels **résultats** souhaiteriez-vous pour qui seraient bénéfiques pour vous, pour les autres ?

Avant de retourner à votre vie, merci de noter les 3 plus petits pas que vous vous engagez à faire sous 48 heures et qui vous emmèneront vers le résultat que vous désirez maintenant face à cette circonstance, cette situation.

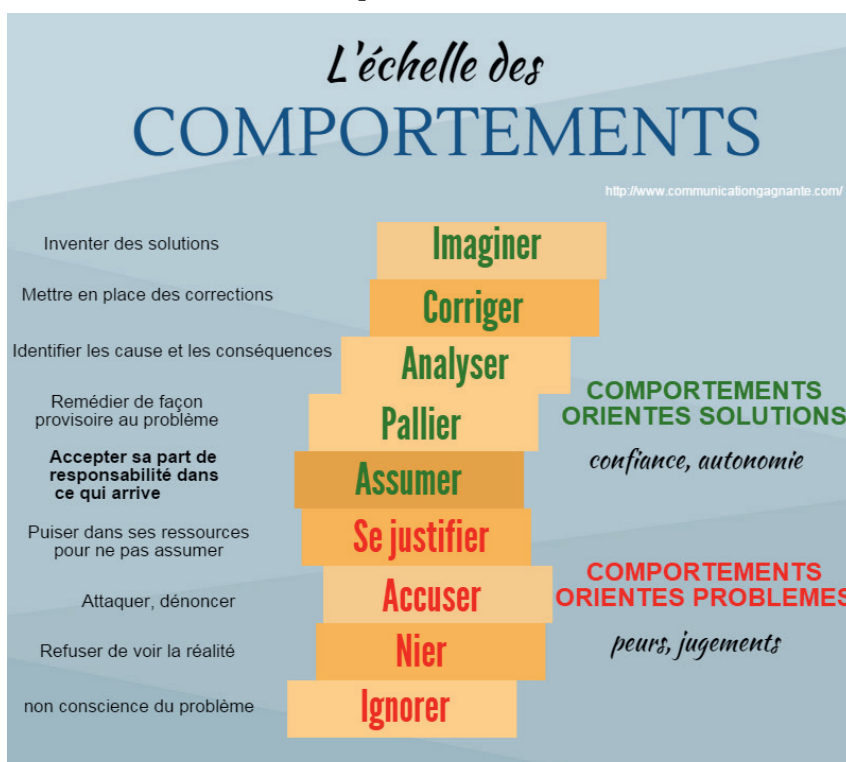


Albert Einstein disait : « *La folie serait de faire toujours la même chose et attendre des résultats différents.* »
Vous venez d'agir pour changer quelque chose et ce quelque chose part de vous !

C'est ce qu'on appelle en coaching : **faire grandir ses standards** ! Bien sûr ça peut faire peur, car notre mental aime la sécurité et surtout accuser le monde extérieur de tous nos malheurs et toutes nos souffrances. Pourtant face à une circonstance ce qui se passe à l'intérieur de nous n'est que l'écho d'une douleur déjà présente ! Une blessure d'enfance, un deuil inachevé, un traumatisme qui se réveille... Bref, la circonstance réveille une chose en nous, qu'il serait bon de travailler afin de vivre plus léger et heureux. Moins ou plus réagir, pour enfin agir ! C'est ce chemin qui vous permettra de devenir responsable de vos décisions et de modifier tes résultats.

Au plaisir de vous retrouver sur une autre capsule « YAPLUKA » de l'un des 3 thèmes des formations en ligne BOOSTE TA VIE.

BONUS : Voici une échelle qui aide à mieux situer l'orientation de ses comportements !



Merci d'être qui vous êtes et surtout soyez heureux, heureuse !

Sébastien.