

7 CLEFS POUR SE SENTIR MIEUX

 **COACHING MENTAL**

Par Sonia Piret

Créatrice et gérante de l'Ecole de Coaching Wincoach - Formatrice depuis plus de 18 ans au sein de son propre centre de formation - Auteure du livre « Devenir Coach : du rêve à la réalité » - Conseillère et consultante en entreprises
www.wincoach.be



Il n'y a évidemment pas de recette miracle pour être heureux mais quelques trucs simples (et moins simples) peuvent aider à vraiment se sentir mieux.

1. Je veille à mon équilibre

Beaucoup d'activités quotidiennes nous prennent de l'énergie : le travail, la vie familiale, les tâches ménagères, les obligations de toutes parts. Comme un véhicule qui a besoin de carburant pour avancer, l'être humain a besoin de « faire le plein ». Faites le point sur ce qui vous enlève de l'énergie : y a-t-il des activités que vous pourriez supprimer ? Et trouvez au moins 15 activités simples que vous pourriez mettre en place et qui vous donneront de l'énergie.

2. Je rythme mon activité

Tout comme la nature avec ses saisons, l'être humain a un cycle et notamment avec un équilibre entre faire et non-faire. Le fait de ralentir et de faire le vide permet de redevenir créatif. Quand on accélère trop ou qu'on est trop concentré sur des objectifs, on en oublie de siroter le moment présent. Inversement, être trop dans la non-action peut donner une impression de vide et de non-sens.

3. Je fais confiance à mes ressources

Faites confiance que vous êtes capable de faire face à une problématique. Cette compétence s'acquiert. Listez toutes les situations où vous vous êtes retrouvé coincé, face à un problème important pour lequel je n'avais pas de réponse. Pour chaque situation, comment vous en êtes-vous sorti ? Comment avez-vous utilisé vos ressources internes ou externes ?

4. Je m'amuse à oser

Quelle facture paye-t-on parfois pour un petit inconfort court terme ? Si vous avez envie d'oser quelque chose, que cela soit au niveau professionnel ou autre, focalisez vous d'abord sur les bénéfices de sortir de votre zone de confort, pour vous, pour les autres, à court, moyen et long terme. Et finalement dans ce geste, ce qui compte ce n'est pas tellement la réponse de votre interlocuteur ou le résultat obtenu, mais c'est d'avoir osé car cela augmente votre confiance en vous. Utilisez pour vous donner du courage la règle des 5 4 3 2 1 j'y vais... pour ne pas donner à votre cerveau l'occasion de trouver des excuses !

5. Soigner votre environnement

Entourez-vous de gens inspirants et qui vous donnent de l'énergie. Lisez des biographies de personnes inspirantes, regardez des films inspirants. Prenez soin de votre intérieur, désencombrez !

6. Je ne fais pas de supposition

Un des 5 accords Tolstèques à appliquer pour nous rendre plus heureux. En effet, combien de fois n'inventons-nous pas des films par rapport au comportement de quelqu'un ou une situation ? Comme notre cerveau aime faire des suppositions, le truc c'est de vous forcer à faire trois suppositions minimum : prenons un exemple : Lucie ne m'a pas téléphoné : supposition 1 : « elle m'a oubliée, elle est fâchée. » ; supposition 2 : « elle est débordée. » ; supposition 3 : « elle est malade. »

7. « Je suis assez »

Vous dites-vous souvent : « Je n'ai pas donné assez... » ou « Je n'ai pas fait ceci ou cela... » ? Souvent nous allons trop loin pour avoir de la reconnaissance extérieure, pour être apprécié et nous donnons, nous acceptons, nous ne mettons pas de limites... Et pourtant ce n'est jamais assez comme une bouteille percée. Transformez par « Je suis assez » ou « Je fais de mon mieux ». Reconnaissez ce qui est beau en vous : il s'agit ici non pas seulement de reconnaître ce que vous faites de bien mais également la belle personne que vous êtes.

Et pour le mois à venir, vous décidez de mettre quoi en place pour vous sentir mieux ?

Vous souhaitez des **conseils** encore plus régulièrement ?

Rejoignez-nous sur notre page Facebook :

 **NEWTRITION COACH PRO : GRANDIR ENSEMBLE VERS UN MÉTIER D'AVENIR**