

RÉUSSIR C'EST QUOI POUR VOUS ?



Exercice de coaching proposé par Régine, Coach & fondatrice de Olbie

Matériel : 1 crayon + 1 surligneur

01

Ecrivez une phrase pour répondre à cette question, pour chaque thématique :

Réussir, c'est quoi pour vous ?

- Réussir ma vie de famille, c'est pour moi
- Réussir dans mon travail, c'est pour moi
- Réussir à être en bonne santé, c'est pour moi
- Réussir ma vie sociale, c'est pour moi
- Réussir à accomplir mes rêves, c'est pour moi
- ... (ajouter autant de thématiques que ce qui définit "la réussite" selon vous)

RÉUSSIR C'EST QUOI POUR VOUS ?

*Exercice de coaching proposé par
RéGINE, Coach & fondatrice de Olbie*



02

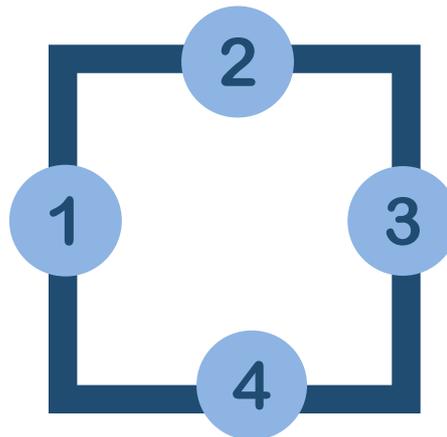
Marquez une pause : Soufflez !

Pratiquez la respiration carrée (4 temps de 4 secondes) pour revenir à l'essentiel & apaiser votre esprit grâce à l'ancrage de votre corps !

3X

**RETENEZ VOTRE SOUFFLE
EN COMPTANT JUSQU'À 4**

**INSPIREZ
PROFONDÉMENT PAR
LE NEZ EN COMPTANT
JUSQU'À 4**



**EXPIREZ TOUT L'AIR
PAR LA BOUCHE EN
COMPTANT JUSQU'À 4**

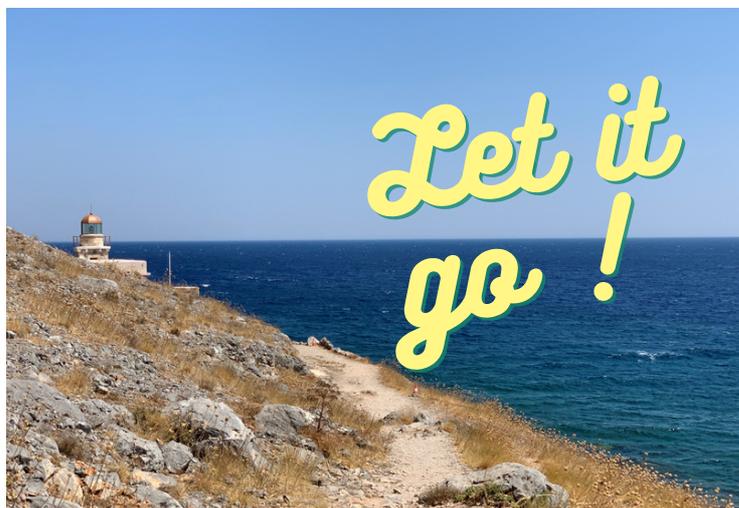
*(en secouant les bras et
les épaules pour les
relâcher)*

**BLOQUEZ À POUMONS VIDES
EN COMPTANT JUSQU'À 4**

Tips : Fermez les yeux pour faciliter la concentration sur votre souffle !

RÉUSSIR C'EST QUOI POUR VOUS ?

*Exercice de coaching proposé par
Régine, Coach & fondatrice de Olbie*



03

Surlignez les mots qui comptent VRAIMENT pour vous

Surlignez les mots qui vous plaisent le plus dans les phrases que vous avez écrites à l'étape 1.



**Maintenant vous savez sur quoi
vous concentrez pour réussir
à votre manière !**



Relisez ces mots surlignés autant de fois que nécessaire car ils caractérisent votre cap de la réussite !

Les autres mots sont plutôt liés à vos peurs, vos biais, vos mécanismes de défense, ... autrement dit, ils vous détournent de votre motivation profonde liée à votre vision, votre leit motiv !



Avancez avec confiance vers l'atteinte de vos objectifs pour réussir à votre manière, pas à pas et selon votre contexte spécifique, grâce à mon coaching ludique, pragmatique et plein d'énergie !

Réservez ma séance

