Ton Mini COACHING MAGIQUE

DECLICMAGIQUE.COM | © 2022 FLORENCE HOARAU

Déclic Magique
Florence Hoarau

Déclic Magique

C'est parti !

AVANT DE COMMENCER...

Coucou,
et
Bienvenue ma chère magicienne en déclic,

Heureuse de t'accompagner dans ce nouveau challenge!
Comme tu as pu le lire dans le titre, il s'agit ici d'un mini-coaching.
C'est donc ***une première étape vers ton déclic!***

Ce cahier est comme un bilan / état des lieux de ton état présent...

Tout travail de coaching a comme point de départ, ***l'état présent****, pour atteindre* ***l'état désiré****...*

Idéalement, je te conseille de compléter ce cahier au calme, dans une ambiance un peu cosy et chaleureuse... ***L'idée, c'est de lier l'introspection au plaisir de se retrouver soi-même...***

Éloignes-toi de toutes sources de distractions toxiques,
mets-toi une musique "chill" et c'est parti!!

AH!

et , je voulais juste rajouter que ce cahier est à toi, donc remplis-le de la façon la plus honnête possible.

à toi de jouer!!

Florence

PRISE DE CONTACT

Si tu souhaites être coachée,
envoie-moi ce document par retour de mail OU prends rendez-vous sur le site.
Nous discuterons de la meilleure manière de parvenir à vivre ta meilleure vie !!

Nom & Prénom	Date de Naissance
Adresse	

Que souhaites-tu accomplir grâce à ce coaching ? Parle-moi de tes challenges :)

Quelles sont tes plus grandes forces et qualités ?

Qu'est-ce qui t'empêche d'avancer aujourd'hui ?

Mets ici toutes les autres infos que tu souhaites me partager :

QUESTIONNAIRE

Utilise ce questionnaire pour déterminer si le coaching est fait pour toi !

Question	OUI	NON
Est-ce que tu cherches à changer positivement ta vie ?		
As-tu des objectifs à atteindre ?		
Es-tu prêt à changer ta vision des choses ?		
Aimerais-tu que quelqu'un t'aide à changer ta vie ?		
Cherches-tu de nouveaux moyen d'atteindre tes objectifs ?		
Es-tu prêt à changer de perspectives d'avenir ?		
As-tu fait face à de gros challenges récemment ?		
As-tu déjà une méthode pour gérer ces challenges ?		
Te sens-tu motivé tous les jours ?		
Es-tu en paix avec la direction que prend ta vie ?		
As-tu besoin d'aide pour définir de vrais objectifs ?		
Es-tu prêt à fournir des efforts et à travailler dur ?		

Y a-t-il d'autres choses que tu voudrais ajouter ?

À PROPOS DE TOI...

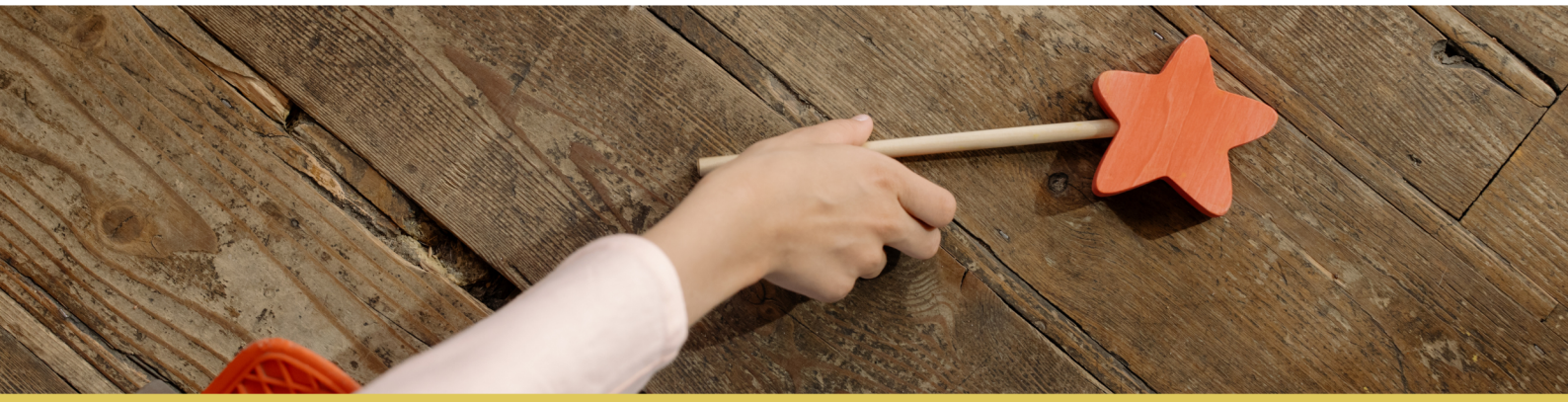
Quels talents et compétences as-tu ?	Quelle compétence veux-tu développer ?

Quelles sont tes forces ?	Quelles sont tes faiblesses ?

Qu'est-ce qui te décrit le mieux ?	Qu'est ce qui est important pour toi ?

TES INTENTIONS...

Ecris tes intentions positives pour préparer au mieux ton mini-coaching.
Qu'espères-tu accomplir ?



JE SUIS QUELQU'UN...

Complète les phrases en dessous pour mieux te connaître :

Je suis quelqu'un qui aime.....

Je suis quelqu'un qui déteste.....

Je suis quelqu'un qui ne peut pas.....

Je suis quelqu'un qui peut.....

Je suis quelqu'un qui ne fera jamais.....

Je suis quelqu'un qui a.....

Je suis quelqu'un qui a hâte de.....

Je suis quelqu'un qui préfère.....plutôt que.....

Je suis quelqu'un qui n'a jamais.....

Je suis quelqu'un qui souhaite.....

Je suis quelqu'un qui a essayé de.....

Je suis quelqu'un que personne ne semble.....

Je suis quelqu'un que tout le monde semble.....

Je suis quelqu'un qui n'a jamais assez.....

Je suis quelqu'un qui ne sait pas comment.....

Je suis quelqu'un qui oublie souvent de.....

Je suis quelqu'un qui n'oublie jamais de.....

Je suis quelqu'un qui est reconnaissant pour.....

Je suis quelqu'un qui va probablement finir par.....

Je suis .....

ÇA SERAIT GÉNIAL SI...

Laisse tes pensées et ton imagination parler.
Écris tout ce qui te passe par la tête.

Ensuite, regarde ce que tu as écris et surligne les 3 désirs
qui résonnent le plus dans ton coeur.

Tu as maintenant la réponse à la question " Qu'est-ce que tu veux le plus dans la vie ?"

LE "TOI" IDÉAL

Dessine ton "toi" idéal ici !

Et maintenant, ajoute des notes pour montrer pourquoi c'est ton idéal !

VISUALISE TON PASSÉ

Prends le temps de regarder en arrière. Pense aux dernières années passées et à la vie que tu as vécu. Pose-toi les questions suivantes....

Quelles sont les expériences qui t'ont rendu heureux ?

Quelles sont les expériences qui t'ont profondément changé ?

Qu'est-ce que tu as accomplis ces dernières années ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Comment as-tu créé et développé tes relations avec les autres ?

Comment te sentais-tu mentalement et physiquement ?

VISUALISE TON FUTUR

Imagine maintenant l'année prochaine. Pour chacune des cases ci-dessous, réfléchis à tes objectifs et à la façon dont tu envisages chacun des aspects cités. Réfléchis au POURQUOI derrière chacun des objectifs et assure-toi qu'ils sont motivés par de véritables intentions.

BUSINESS	FITNESS

RELATIONS	FINANCES

MINDSET	EXPÉRIENCES

VISUALISE TON FUTUR

Sélectionne les 3 images qui représentent ton futur idéal, ou en tous cas, celles sur lesquelles tu souhaites actuellement mettre l'accent, et dis-moi pourquoi :

TON VISION BOARD

VISUALISE TES PROBLÈMES

Avoir une liste de tes problèmes va t'aider à rester focus sur ce qui ne va pas dans ta vie et va te permettre d'identifier ce qui déclenche certaines émotions.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

VISUALISE TES PROBLÈMES

Prendre conscience que tu as un problème est la première étape pour activer le changement. Analyse ce problème en détail et tu le résoudras plus facilement !

Quel est ton problème et depuis quand vis-tu avec ?

Qu'est ce qui a déclenché ce problème selon toi ?

Comment as-tu essayé de résoudre ce problème ?

Qu'est-ce qui garde ce problème en place ?

Que vas-tu devoir faire pour résoudre ce problème ?

Comment serait ta vie sans ce problème ?

RÉSOUS TES PROBLÈMES

SITUATION

Qu'est-ce qui s'est passé ?

PENSÉES

Décris tes pensées

ÉMOTIONS

Qu'as-tu ressenti ?

REACTION

Quel a été ta réaction ?

CONSÉQUENCES

Quelles ont été les conséquences ?

DECLICMAGIQUE.COM | © 2022 FLORENCE HOARAU

RÉSOUS TES PROBLÈMES

Quel est l'obstacle à surmonter ?	Pourquoi penses-tu ne pas y arriver ?	As-tu déjà eu ce problème auparavant ?

Qu'as-tu déjà essayé ?	Qu'est-ce que tu pourrais laisser couler ?	Quels outils pourrais-tu utiliser ?

Quelles compétences pourrais-tu utiliser ?	Quelles connaissances pourrais-tu utiliser ?	Cite 3 choses qui pourraient t'aider

La charte de l'assertivité

L'assertivité consiste à exprimer et défendre ses propres droits,
en respectant ceux des autres.
Avec l'assertivité, vous pouvez donc améliorer la qualité de vos relations avec les autres.
Avec l'assertivité, vous pouvez aussi arriver à une meilleure compréhension mutuelle.

J'ai le droit...

1

- *D'être seul juge de mes actes, de mes pensées et surtout de mes sentiments.*
- *D'assumer seul, la responsabilité de mes actes et comportements.*
- *De faire mes choix, et de me tenir, en fonction de mes propres critères.*
- *De prendre une décision qui me convient, au risque d'être désapprouver.*
- *De faire un choix sans nécessairement demander conseil, ou de demander de l'aide sans me sentir incompétent.*
- *De ressentir des sentiments culturellement « négatifs », tel que peur, colère, rage, jalousie, découragement, tant qu'ils ne provoquent pas de comportements socialement ou humainement répréhensibles.*
- *De donner mon opinion en sachant que les autres ne seront pas d'accord.*
- *D'émettre des critiques si elles me paraissent fondées.*
- *De disposer d'une vie personnelle, intime, d'un jardin secret que je souhaite préserver.*
- *Te demander clairement ce que je souhaite, en accordant à l'autre le droit de refuser.*
- *De m'accorder le droit à l'erreur (la base de toute apprentissage), sans considérer systématiquement qu'une erreur est une faute, et me sentir coupable.*
- *De tirer mes propres leçon de mes expériences.*
- *De ne pas expliquer ou justifier ma conduite quand je ne le souhaite pas.*
- *De reconnaître mes propres mérites et de les faire valoir, d'assurer mon propre marketing.*
- *De rechercher les compliments (des signes de reconnaissance positifs) auprès de ceux qui sont en mesure de m'en donner.*
- *D'accepter les compliments des autres sans faire preuve de fausse modestie.*
- *De faire des compliments aux autres sans me sentir dévalorisé pour autant.*

2

3

4

Exercice :

- *Repérer* ***3 droits que vous avez du mal à vous accorder*** *et* ***hiérarchiser les points***
- ***Tenter de comprendre pourquoi*** *vous avez du mal à vous accorder : à cause de votre système de valeurs, de votre éducation, etc.*
- ***Passé un contrat avec vous-même :*** *autorisez-vous à expérimenter l'un de ses droits (au moins une fois par mois par exemple, pour commencer), vous prendrez ainsi conscience de la sensation de petite victoire sur vous-même que vous ressentirais. Puis répéter cette expérience aussi souvent que vous le souhaitez.*

5

6

DECLICMAGIQUE.COM | © 2022 FLORENCE HOARAU

Ton Mini COACHING MAGIQUE

Retrouvez-moi sur mes différents réseaux:

INSTAGRAM
https://www.instagram.com/florence.hoarau.coach

SITE INTERNET
www.declicmagique.com

MON ADRESSE MAIL
tacoachflo@declicmagique.com
.....

En savoir plus sur

A bientôt ;)

Déclic Magique Florence Hoarau