

# Le Coaching de Vie pour être bien dans sa tête, son corps... et dans sa vie !

**A**vez-vous remarqué combien les moments où nous sommes dans des projets, dans la concrétisation nous ressentons profondément un équilibre corps/esprit. Alors nous prenons la vie du bon côté et nous faisons face aux obstacles assez facilement. A l'inverse à d'autres périodes, il arrive que nous nous sentions bloqué, nous hésitons et nous ressentons des peurs qui nous empêchent d'avancer. Nous remettons alors les choses à plus tard en nous sentant mal et éloigné de nos ressources habituelles.

Quelle est cette dynamique qui nous freine ? Comment faire ce passage à une vie pleine de concrétisation ?

Il y a des époques où nous avons besoin de soutien, d'être encouragé et de trouver notre force d'action pour mettre en place nos projets, petits ou grands. C'est ici même que le coaching de vie peut être une méthode qui facilite cette mise en œuvre.

## Toutes les réponses sont en nous !

Cette technique repose sur l'idée que chacun a en lui les stratégies de réussite comme celle de l'échec. Grâce à l'utilisation d'outils spécifiques à cette méthode, qui n'est pas de la thérapie, nous pouvons dépasser nos systèmes inconscients de fuite et de sabotage. De plus nous prenons conscience combien nous sommes



D'autres encore intensifient en nous des ressources ou des talents inexploités faute d'avoir été encouragés autrefois.

La « boîte à outils » est vaste comme le champ d'application du coaching de vie. Au fil des séances le client trouve davantage de force, de confiance, de lucidité et son regard s'oriente plus sur ce qui est constructif. A chaque prise de conscience, il gagne en liberté d'être et chaque action posée lui ouvre la voie de la réussite. Grâce à cette maîtrise retrouvée, il vit de plus en plus de synchronicité ! C'est un vrai changement qui s'opère jusque dans la réalité.

Plus optimiste, mieux dans notre tête, poussé par la perspective de nos projets notre dynamique cérébrale, corporelle et émotionnelle s'en trouve vivifiée. Actuellement on constate de plus en plus d'influence bénéfique d'un psychisme positif sur notre santé.



Rappelons-nous que quoi qu'il se passe dans notre vie, nous avons toutes les clés pour créer plus de bonheur dans sa vie. Et ce bonheur est bien heureusement contagieux !

**Vanessa MIELCZARECK**

Auteur de nombreux livres dont « Petites stratégies du bonheur ».



Et plus nous prenons conscience combien nous sommes manipulés par nos croyances négatives. Nous constatons combien notre réalité extérieure est le miroir de notre intérieur. Certains exercices nous apprennent à donner du sens aux expériences qu'on qualifie de négatif... pour savoir en tirer parti.



Elle est formatrice en coaching intuition dans l'Ecole de l'Excellence® qu'elle dirige avec **Gilles GUYON**

**Contact : 04 32 52 18 99 - [lunion@wanadoo.fr](mailto:lunion@wanadoo.fr)  
[www.coachingintuition.com](http://www.coachingintuition.com) - [www.vanessa-mielczareck.eu](http://www.vanessa-mielczareck.eu)**

