contact@vivancecoaching.com

Table des matières

Introduction : 3

Chapitre 1 : Croyez en vous !..... 7

Est-ce que vous croyez en vous ? 8

Chapitre 2 : Des habitudes constructives et destructrices 9

Changez de point de vue pour changer d'avis..... 10

Aujourd'hui, quelle habitude dans votre vie pourrait être éliminée ? 10

7 habitudes destructrices 11

Sept habitudes constructives..... 12

Construire vos propres rituels 14

Sept astuces pour entretenir la motivation 14

1. Connaissez-vous la visualisation ?..... 14
2. Félicitez-vous quand vous avancez 15
3. Trouvez un modèle 16
4. Cherchez l'inspiration 16
5. L'adversité est un moteur puissant..... 16
6. Gérer les problèmes instantanément pour s'en débarrasser..... 17
7. La méthode Coué..... 17

Chapitre 3 : Une mauvaise habitude… lutter contre vos émotions 18

Les stratégies contre les émotions négatives..... 18

Une stratégie efficace et simple pour bien vivre avec ses émotions 20

Chapitre 4 : Sept gestes efficaces pour améliorer votre relationnel et votre mieux être en présence d'autrui..... 22

Utilisez les outils de la médiation, la CNV, la PNL, le DO IN… 23

Chapitre 5 : Vivez dans la question !..... 29

Chapitre 6 : Quelques rituels du matin 32

Chapitre 7 : Quelques rituels du soir.....34

Conclusion 37

contact@vivancecoaching.com

LES RITUELS A ADOPTER POUR PERFORMER

dans votre vie professionnelle et personnelle.

En appliquant ces conseils et rituels, vous vous donnez toutes les chances d'atteindre le succès et la réussite dans tout ce que vous entreprenez.

Vous arrive t-il de vous demander comment font les personnes à qui tout semble réussir ? Comment certains arrivent à mener à bien des projets complexes malgré toutes les difficultés qu'ils rencontrent ?

Il n'y a pas de miracle. Ils travaillent avec détermination. Mais ils ont aussi un avantage sur vous, celui d'avoir adopté très tôt des **habitudes** qui facilitent le succès.

Ces nouvelles **habitudes,** ou **rituels**, permettent, malgré leur apparente simplicité**, de libérer un potentiel** qui trop souvent sommeille en nous.

Sans ces rituels, vous pouvez bien sûr toujours compter sur votre force de travail ou sur la chance pour réussir. Mais le travail et la chance ne peuvent pas tout, il faut aussi et surtout des **outils adaptés**. Sans ces **outils spécifiques**, c'est un peu comme si vous décidiez de prendre le départ du marathon de Paris en pantoufles !

contact@vivancecoaching.com

Sur la route du succès, **quels seront les 3 piliers sur lesquels vous allez vous appuyer ?**

- La motivation et la volonté nécessaires pour activer le changement.
- L'honnêteté envers vous-même, pour éviter de tomber dans les pièges du « mental » et de ses résistances.
- La persévérance, indispensable comme en toute chose.

Sachez également qu'il est très important pour vous de posséder les clefs théoriques qui expliquent l'existence des émotions et des pièges que nous jouent notre mental pour vous permettre de comprendre. Pour paraphraser Sun Tzu (stratège chinois du VIe siècle avant JC) **il est indispensable de bien connaitre son ennemi.**

- **En adoptant de bonnes habitudes** dans votre vie professionnelle et personnelle,
- **En comprenant** comment interviennent vos résistances au changement,
- **En respectant les 3 piliers** : motivation, honnêteté et persévérance…

…Vous vous offrez la victoire !

contact@vivancecoaching.com

Que va vraiment m’apporter ce livre ?

Ce livre va vous apprendre à détecter les « habitudes routinières » qui vous desservent et vous aider à mettre en place de nouveaux rituels énergisants.

En effet, vos pensées et vos actions effectuées régulièrement deviennent machinales et conditionnent la façon dont vous progressez (ou pas) dans la vie. C’est une sorte de « pilotage automatique » qui insidieusement vient perturber le cap que vous avez fixé dans la sphère professionnelle ou personnelle.

Lutter contre cette spirale routinière et mettre en place de nouvelles et bonnes habitudes va vous permettre d’enclencher le processus de changement indispensable à la route du succès.

Commencer par mettre en place les rituels décrits dans ce livre et si vous souhaitez aller plus loin, un coach peut vous accompagner. Comme nous disons en médiation : « **Il suffit juste de faire un pas de côté pour changer la perspective que l’on a d’une situation.** »

Grâce aux rituels que nous vous proposons dans ce livre, vous allez acquérir des outils qui vont vous apporter du bénéfice rapidement et sur du long terme :

- ✓ Vous installez une nouvelle dynamique et vous favorisez la créativité
- ✓ Vous allez ressentir plus de dynamisme et de force intérieure
- ✓ Vous allez réussir à changer ce que vous pensiez immuable
- ✓ Vous allez même accroitre votre confiance en vous !

Par contre, ce livre n'a pas pour ambition d'être exhaustif. C'est un simple échantillon des nombreuses méthodes et techniques existantes dans les domaines du développement personnel, de la communication bienveillante, de la médiation, de la PNL, etc. Vous y trouverez des exercices, des astuces et des techniques : à vous de les découvrir, de les tester pour trouver ceux qui vous conviennent le mieux.

Maintenant, avant même de commencer, là tout de suite, immédiatement, avant même de continuer à lire, procurez-vous un outil complètement indispensable : un petit carnet et un stylo ! Oui, nous savons qu'à l'ère du tout numérique vous allez sourire ! Ce n'est pas grave, croyez-moi sur parole ! Le papier et le stylo sont des outils d'organisation toujours disponibles, jamais en panne et facilement consultables.

Pourquoi ce carnet ?

Dans la plupart des rituels, vous allez être amenés à prendre des notes. Vous allez noter des idées, des impressions, des intuitions. Certaines de ces idées ne trouveront pas leur utilité immédiatement ; mais ces idées ne vous sont pas venues par hasard…demain, après demain ou dans 6 mois, vous en aurez besoin. La SEULE façon d'en garder trace, c'est de la noter. Et oui !

Chapitre 1 : Croyez en vous !

Qu'est ce qui fait vraiment la différence entre une personne qui réussit tout ce qu'elle entreprend et … vous ? Vous avez sans doute des réponses… Nous vous invitons à explorer et à revisiter ce sujet afin de trouver VOS réponses. Celles qui vous permettront d'avancer.

Nous avons tous des hauts et des bas dans la vie, mais pour augmenter la proportion de "hauts", il faut **adopter de meilleurs réflexes**, des attitudes constructives sur le long terme, même si elles peuvent apparaître fastidieuses. Vous ne le saurez jamais si vous n'essayez pas !

S'inspirer des autres, de vos modèles, c'est positif. Vouloir faire comme les autres pour réussir n'est pas la solution. Si vous ne découvrez pas **le caractère unique de vos talents personnels**, il vous sera difficile de vous démarquer des personnes qui ont les mêmes talents que vous. Si vos résultats sont comparables à ceux "des autres", vous resterez "dans la moyenne".

Si vous faites "comme tout le monde", vous ne pourrez atteindre que des résultats standards.

Vous ne découvrez le caractère unique de vos compétences ou de votre talent que lorsque vous faites usage de vos compétences ou de votre talent.

Est-ce que vous croyez en vous ?

La première étape consiste **à croire en vous**. Ayez en tête que la confiance en soi, c'est un produit qui se fabrique ! Rappelez-vous que nous sommes le fruit de l'ensemble des petites actions que nous posons au quotidien.

Il y a une **1ere technique** toute simple si vous manquez de confiance en vous : Fixez vous des challenges, des actions quotidiennes !!! C'est cela qui construit la confiance en soi. Découpez vos objectifs en étapes réalistes, planifiez-les, notez-les dans votre carnet ou dans votre emploi du temps…et commencez par la première étape. Se fixer des objectifs, est un bon moyen d'évaluer l'avancement d'un projet et de faire les corrections nécessaires au bon moment.

La **2e technique** est de vous observer et trouver le moment idéal où vos idées fusent librement dans votre esprit. En promenant votre chien ? En prenant votre douche ? En conduisant ?... **VOUS êtes capable de la plus grande créativité**. Il s'agit juste d'accepter qu'il y ait dans la journée des moments ou des circonstances plus favorables que d'autres.

Que faire alors, lorsque surgissent ces idées novatrices ou ces moments de productivité intense ? Il faut avoir sous la main l'un des objets les plus utiles qui soient et que toutes les personnes parfaitement organisées possèdent et utilisent, il s'agit du fameux **petit carnet**. En plus de pouvoir conserver toutes les idées importantes de la journée, ce que vous y avez inscrit **libère votre cerveau**. En vous évitant de ressasser toute la journée "*il faut absolument que je pense à faire ceci ou organiser cela*". Cela évite aussi les problèmes comme ce type de pensée envahissante « *Je dois absolument faire/voir/vérifier quelque chose mais je ne m'en souviens plus".*

<u>Chapitre 2</u> : Des habitudes constructives et destructrices

Posez-vous la question :

"*Toutes mes habitudes jouent-elles en ma faveur ?"* Bien entendu, nous parlons de vos habitudes de vie qui, l'une après l'autre, aussi petites soit elles, conditionnent votre corps et votre esprit vers la réussite ou pas.

Faites une liste de vos pratiques habituelles dans tous les domaines puis analysez-les de manière la plus objective possible. Au besoin, demandez également l'avis aux personnes de votre entourage.

- Ces habitudes sont plutôt bonnes ou plutôt mauvaises pour vous ?
- Est-ce que ces habitudes vous font avancer, progresser ou bien, au contraire, vous font-elles reculer ?
- Ont-elles un impact sur la réalisation de vos projets ?
- Ont-elles un impact dans votre vie de tous les jours ?
- Ont-elles un impact relationnel ?

Nous allons vous donner un exemple tout simple, que nous donnons bien souvent par ailleurs. Quelle place occupe la « télé » dans votre vie ?

Est-ce pour vous une habitude de passer systématiquement vos soirées devant la télé ? Laissez-vous la télé allumée, même si vous ne la regardez pas ?

Nous vous laissons juge du caractère constructif ou non de cette habitude…Mais si on considère la moyenne nationale, nous passons plus de 3h30 chaque jour devant la télévision. Cela fait presque 25 heures par semaine…temps gagné ou temps perdu ? Autre exemple, passez vous du temps à ruminer, pester contre

une personne ou une façon de faire ? Avez vous déjà calculé le temps et l'énergie que cela vous prend ?

Changez de point de vue pour changer d'avis

Aujourd'hui, quelle habitude dans votre vie pourrait être éliminée ?

Prenons un exemple : "Désormais je passe chaque jour une heure à faire du sport (ou apprendre l'anglais, ou progresser en informatique ou rédiger 2 pages de mon ebook ou enregistrer 30 secondes de vidéo…) au lieu de regarder la télé".

Dites-le à voix haute et écrivez-le sur un post-it que vous mettrez bien en évidence.
Au-delà du rappel, il s'agit davantage de mobiliser une autre partie du cerveau.

Cela peut suffire pour changer radicalement une habitude ancrée depuis des années. Il vous suffit de mettre des mots dessus pour réaliser enfin que telle habitude n'est pas forcément à votre avantage… **Mettez également des mots**

contact@vivancecoaching.com

sur la solution de remplacement et vous transformez une mauvaise habitude en bonne habitude.

En effet chacune de vos actions naît d'une pensée ou d'une décision interne, plus ou moins consciente. Pour mettre en marche une nouvelle habitude constructive, vous devez en quelque sorte reprogrammer votre esprit, c'est-à-dire changer de point de vue sur les faits réels.

Décider d'agir immédiatement en faveur du comportement que vous voulez adopter. C'est l'un des secrets de la productivité : agir directement, se plonger dans l'action au lieu de laisser le hasard prendre prise sur les minutes qui s'écoulent.

Vous avez quelque chose à faire pour avancer votre projet ? Faites-le ! Et faites-le maintenant !

7 habitudes destructrices

Ne nous en voulez pas de commencer par des éléments qui sont tellement évidents qu'ils en sont devenus galvaudés, et qui concernent… les fondamentaux de l'hygiène de vie. Il ne s'agit pas bien sûr de devenir des ascètes, il ne s'agit pas bien sûr de se priver des « petits plaisirs de la vie », il ne s'agit pas de devenir des machines. Nous souhaitons simplement ici rappeler quelques bases,
Voyons maintenant 7 habitudes négatives dans lesquelles vous vous reconnaîtrez peut-être…

1. Le manque de considération vis-à-vis de votre corps : manque d'exercice physique, manque de sommeil et habitudes alimentaires néfastes (trop d'alcool ?)

contact@vivancecoaching.com

2. Gaspiller votre temps à regarder/lire/écouter des informations inutiles, et très souvent toxiques.

3. Passez tout votre temps avec des personnes négatives ou démotivées, qui ne savent que critiquer ou parler de ce qui ne va pas.

4. Ne jamais planifier votre journée et ne jamais se dire clairement ce qui rendrait cette journée satisfaisante.

5. Remettre sans cesse au lendemain quelque chose que vous savez devoir faire (ce qu'on appelle procrastiner).

6. **Refuser d'apprendre**. Certains millionnaires ont réussi sans faire d'études, en partant de zéro. La cause de leur succès : dans 99% des cas, un travail acharné et la volonté d'apprendre.

7. **« Réagir à chaud »** et tenir des propos inappropriés. Une réaction à chaud peut entraîner des réactions et des résultats catastrophiques !

Sept habitudes constructives

Là encore, ne nous en veuillez pas de rappeler ces règles de base qui peuvent sembler « bateau », mais sans lesquelles rien ne peut se construire.

1. Activité physique. La santé est de loin la plus grande richesse…mais il ne faut jamais sacrifier sa santé pour de la richesse !

2. Vous devez manger sainement et vous assurer un repos suffisant. Nous aussi nous avions de nombreuses excuses pour ne pas nous y mettre. Stop aux excuses ! Un peu de changement et les bienfaits sont immédiats !

3. Se lever tôt le matin. S'il y a bien un grand rituel que vous devez développer c'est celui qui consiste à se lever tôt. Donnez une longueur d'avance à chacune de vos journées.

4. Ecrire vos projets du lendemain et évaluez-vous le soir.

5. Trouver du temps pour vous détendre et méditer, même 5 minutes, au lieu de perdre votre temps à pester dans une file d'attente, dans un bouchon, devant une émission inintéressante. Passer du bon temps avec ceux que vous aimez.

6. Investir en vous-même en augmentant vos connaissances dans le domaine qui vous intéresse.

7. Soyez conscient de votre respiration ! La respiration oxygène le corps et le cerveau. En reprenant votre « souffle » et vous prenez le recul nécessaire en toute situation.

Ce que vous faites chaque jour influence toute votre vie. Le succès commence dans votre esprit, et avec les pensées qui transitent dans votre tête se forgent les actions quotidiennes qui pilotent votre vie.

Construire vos propres rituels

Après avoir identifié vos habitudes actuelles, la prochaine étape est d'évaluer les rituels que vous devez améliorer. Ensuite, il sera temps de construire vos véritables rituels de succès.

Vous ne pouvez pas construire vos propres rituels de succès si vous n'êtes pas au courant de ce que vous devez faire pour réussir dans votre domaine. Si vous voulez vraiment réussir, alors vous devez savoir ce que ceux qui réussissent dans votre domaine ont l'habitude de faire. Puis, d'après les informations que vous avez recueillies, vous allez construire vos propres rituels de succès.

Sept astuces pour entretenir la motivation

1. Connaissez-vous la visualisation ?

Ajoutez à la répétition de messages positifs une séance de visualisation : fermez les yeux et essayez d'imaginer ce qui se passerait si vous aviez atteint votre objectif. Ressentez les choses, visualisez-les comme si elles étaient réelles, visez le réalisme pour vous en imprégner. Il y a plusieurs possibilités de visualisation, et, avant de commencer ces exercices, nous vous invitons à faire le test de « Perception sensorielle », que vous trouverez en téléchargement sur notre site (www.vivancecoaching.com).

Les perceptions sensorielles sont nos 5 sens : visuel, auditif, kinesthésique (toucher), olfactif et gustatif (VAKOG en PNL). Selon les individus, les sens ne sont pas développés de façon identique. Certains sont plus sensibles à ce qu'ils voient, d'autres à ce qu'ils touchent, et d'autres enfin à ce qu'ils sentent ou gouttent.

Tous les sens sont présents chez une personne, mais il y en a toujours un qui est dominant.

Prenons par exemple une personne qui souhaite faire un exercice de visualisation et se décourage, faute de résultat. Elle se dit : « Ça ne marche pas ! » Et si tout simplement, cet exercice n'était pas adapté à son profil… auditif.

Ce test vous permettra d'identifier les exercices correspondants à votre profil sensoriel pour un plus grand résultat et adapter vos exercices de visualisation avec la perception qui vous correspond.

2. Félicitez-vous quand vous avancez

Le renforcement positif est fondamental donc félicitez- vous lorsque vous avez terminé l'une des étapes fondamentales d'un objectif.

Et pourquoi ne pas lancer un tweet sur le sujet et partager votre avancement avec vos amis sur les réseaux sociaux ou partager ce moment avec un proche par téléphone ? Ils vous féliciteront sûrement et cela vous encouragera. Et récompensez-vous ! Tiens j'ai bien mérité de me prendre une bonne pause à midi.

3. Trouvez un modèle

Un modèle n'a pas besoin d'être quelqu'un de parfait, célèbre, ou riche. Privilégiez plutôt une personne qui a des qualités et des compétences que vous admirez et que vous aimeriez acquérir pour vous améliorer personnellement ou professionnellement.

Lorsque vous sentez votre motivation diminuer, pensez à votre modèle qui a su dire "non" aux distractions pour avancer et parvenir au succès. Il a su le faire, vous le pouvez aussi !

En fait votre modèle et vous n'êtes que des êtres humains : tout est donc possible pour tout le monde, il faut juste l'accepter et foncer pour avancer. Depuis toujours des gens motivés sont parvenus au succès, d'autres y parviennent en ce moment, c'est maintenant à vous de jouer.

4. Cherchez l'inspiration

L'inspiration ne se trouve pas uniquement dans un modèle ou un mentor faisant office de référence, que vous souhaiter imiter. Trouvez votre inspiration dans la lecture, la connaissance ou la culture, l'art ou la musique, etc. Soyez curieux de tout, ouvrez vos horizons à des choses qui vous sont a priori étrangères.

5. L'adversité est un moteur puissant

Nous sommes tous beaucoup plus forts que nous le pensons car nous nous

posons naturellement des limites qui n'ont pas lieu d'être. Il ne faut pas sous-estimer votre force.

Si votre confiance connaît une chute pour une raison quelconque, pensez à la dernière fois où vous avez travaillé dans l'adversité… et gagné.

Dans les moments décourageants, il y a toujours des ressources à chercher et de l'aide à obtenir.

6. Gérer les problèmes instantanément pour s'en débarrasser

Si quelque chose vous ennuie où vous pose problème, agissez vite. Il ne faut pas laisser la porte ouverte à l'aggravation. Traitez le mal à la racine avant que tout ne tourne en véritable catastrophe : **un problème = une action pour y faire face.**

7. La méthode Coué

Décriée ou encensée, la bonne vieille méthode Coué a au moins un mérite : la répétition de messages positifs qui encourage la prise d'habitudes. Ces messages vous aident à adopter un état d'esprit positif et à générer de la confiance. C'est déjà pas mal…

Définissez quelques affirmations constructives en faveur des changements que vous souhaitez adopter. Exemples : "*Tous les jours je m'améliore dans le domaine de X et je fais 15 minutes d'e-learning*" "*Je passe au moins 30 minutes chaque pause déjeuner à pratiquer une activité physique pour être plus efficace*" "*Je parle avec facilité en réunion et je communique efficacement*", etc. A répéter mentalement au réveil et au coucher, et si possible à un autre moment dans la journée.

Chapitre 3 : Une mauvaise habitude… lutter contre vos émotions

Essayez de lutter contre une forte envie de pleurer. Essayer de lutter contre une profonde lassitude. C'est difficile. C'est possible mais difficile. La vie devient un calvaire quand on essaie constamment de surmonter ses émotions.

Nos émotions sont plus fortes que nous et elles nous sont utiles. D'abord, elles sont notre soupape de sécurité et une indication sur notre état. Ensuite, c'est grâce à ces émotions que l'ont devient créatif, que l'on trouve des solutions, que l'on change.

Notre richesse, ce sont justement nos émotions.

Les stratégies contre les émotions négatives

Et vous, quelle est votre stratégie face à une émotion déplaisante :

Quand vous êtes triste, en colère ou stressé(e) par exemple ?

- La fuite ou l'évitement ?
- La lutte ou la confrontation ?
- Le déni ?
- L'action ?

Une émotion vient vous transmettre un message, vous apporter une information sur vos besoins. Si vous la rejetez ou n'y prêtez pas attention, vous rejetez également votre besoin. Et là, que se passe-t-il si votre besoin n'est pas pris en compte ? vous vous sentez mal… **Ne pas écouter une émotion, c'est l'entretenir** ! Alors que d'énergie perdue quand cette émotion est désagréable !

Si vous n’écoutez pas Madame Emotion, elle continuera de frapper à votre porte jusqu’à ce qu’elle soit entendue. Attention à la somatisation !

Elles affectent votre esprit, votre état conscient, votre bien-être. Si vous subissez vos émotions, alors vous pouvez difficilement prendre des décisions objectives. Une décision prise sous l'effet de la jalousie, de la colère, de l'envie a souvent des conséquences regrettables. Ne dit-on pas qu'il ne faut jamais réagir « à chaud » ? Ce n'est pas pour rien !

Réagissez et chasser vos doutes et vos peurs

L’exercice des éventails

- Debout, les jambes écartées de la largeur du bassin, nous vous invitons à fermer les yeux, à vous relâcher au maximum en adoptant une respiration calme, abdominale et en ressentant tout le poids de votre corps sur vos pieds.
- Inspirez par le nez et levez les bras tendus à l’horizontale
- Retenez votre respiration quelques secondes
- Souffler longuement par la bouche (et même bruyamment si ça peut vous aider ☺) et secouer les mains énergiquement (coudes légèrement fléchis) comme si on voulait se débarrasser d’un papier collant au bout des doigts
- Portez votre attention sur votre intention ! Vous débarrasser des doutes, des peurs qui ont pu engendrer votre manque de confiance => Visualisez que vous évacuez chaque doute et chaque peur par le bout de vos doigts !
- A la fin de l’expiration, vos bras sont le long de votre corps.

- Vous retrouvez une respiration normale. Appréciez les sensations physiques de détente.

Réaliser l'exercice 3 fois d'affilé et augmentant à chaque fois l'intensité de cette intention de chasser vos peurs et vos doutes.

Une stratégie efficace et simple pour bien vivre avec ses émotions

Activez le super pouvoir de vos émotions

N'oubliez pas que l'émotion est un signal d'alerte. C'est votre boussole interne qui vous alerte que quelque chose se passent en vous. Servez-vous-en ! En plus, elles sont temporaires. Les émotions sont de courtes durées, elles se manifestent dans un temps très court et disparaissent rapidement. Plus vite vous les accepterez, plus vite elles passeront !

Vous ne le savez peut-être pas, mais nous sommes continuellement impactés par les émotions des personnes qui nous entourent. Sans le savoir, vous pouvez être impacté par les émotions de la personne assise à coté de vous en réunion. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de vous demander « *tiens, je me sens…. Est-ce que cette émotion m'appartient ?*».

Pic de stress ? Choc ? Nouvelle troublante ? Vous vous sentez envahie par une émotion pendant votre journée de travail. Que faites-vous ? Votre 1ere réaction sera peut-être de la mettre de coté afin de ne pas être déstabilisé. Après tout, on ne peut pas passer la journée à s'écouter ! Le boulot doit être fait ! Mais maintenant que vous êtes en conscience avec le fonctionnement de votre corps et ce que vous pouvez gagnez en énergie et efficacité en gérant différemment les émotions, soyez acteur !

- ✓ Accueillez ce qui vient.
- ✓ Reconnaissez l'émotion.
- ✓ Comprenez son message : m'appartient-elle ? Sinon à qui ? Si c'est le cas, que vient-elle me dire ?
- ✓ Qu'est ce qui dépend de moi et qui ne dépend pas de moi ?
- ✓ Agissez !

Exercice 1

Evacuer le stress émotionnel et se détendre

- Frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer
- Placez-les sur le creux de vos yeux fermés
- Comptez lentement 60 secondes
- Réitérez 2 à 3 fois pour vous détendre au maximum

Exercice 2

Se rassurer et enlever les angoisses- parfait avant une réunion

- Réchauffez vos mains
- Mettez-vous debout
- Fermez les yeux
- Placez une main au-dessus du nombril
- Massez lentement dans le sens des aiguilles d'une montre pendant 2 à 3 minutes

Exercice 3

Décompresser et éliminez le stress- idéal en fin de journée

- Asseyez-vous
- Massez vos jambes en remontant des pieds jusqu'aux hanches
- Faites-le à pleine main en insistant avec le bout de vos doigts
- Pétrissez vos cuisses
- Réitérez 2 à 3 fois sur chaque jambe

Chapitre 4 : Sept gestes efficaces pour améliorer votre relationnel et votre mieux être en présence d'autrui

1. **Quand vous vous sentez mal à l'aise ou incompris dans un échange.**

Quand vous êtes en situation de conflit, par exemple, des échanges houleux suite à une remarque désobligeante de votre supérieur en réunion ou entre collègues si certains passent leur temps à boire le café dans votre bureau par exemple ; pensez en termes de « besoin » : « *De quoi ai-je besoin pour me sentir respecté / ou/ reconnu ?* ». Savoir exprimer ses besoins et reconnaitre ceux des autres est constructif. Vous ne perdrez pas votre énergie à ressasser ce qui vient de se passer, à vous dire que l'autre n'a vraiment rien compris et subir la situation.

Exprimez vos besoins CLAIREMENT et vérifier que l'autre les a compris, c'est AGIR POSITIVEMENT vers une issue constructive. Vous avez la possibilité de dire alors : « *lorsqu'il y a plus de 3 personnes dans le bureau et que j'entends les conversations, je me sens oppressé, car j'ai besoin de calme pour avancer.*

Est-ce qu'il serait possible que la pause café se passe dans le couloir ? »

Proposez des stratégies en langage d'action positif c'est à dire en exprimant clairement ce que vous voulez plutôt que ce que vous ne voulez pas. En situation de conflit, dire ce que l'on ne veut pas, provoque à la fois confusion et résistance.

Adoptez la même stratégie vis-à-vis de vous-même. Si je dis simplement ce que je ne veux pas faire, j'ai peu de chance de faire évoluer la situation. Si je clarifie ce que je veux, les chances sont de mon côté.

Utilisez les outils de la médiation, la CNV, la PNL…

2. **Ecoute active**

Quand on sent une émotion et une incapacité à se concentrer chez une personne, cette méthode s'avère efficace pour désamorcer la situation afin que votre interlocuteur se sente entendu et soit efficace rapidement. Imaginez-vous… concentré, prêt à travailler, et là, votre collègue arrive énervé de la réunion qu'il vient d'avoir, il a besoin de vider son sac et vous n'avez pas que ça à faire. Nier son émotion ne réglera rien et le rabrouer ne fera qu'empirer son état. Une solution efficace si vous souhaitez sa coopération, c'est l'écouter activement.

On va mettre en mot ce que l'on imagine que la personne pense.

Par exemple, j'ai rendez-vous et j'ai toujours tendance à être en retard. Mon collègue rumine « J'en *ai ras le bol. Je ne peux pas compter sur toi. C'est toujours pareil.* »

=> Dire : « J'ai l'impression que tu es vraiment en colère contre moi car je suis en retard et tu as l'impression que je ne te respecte pas. »

Si je me trompe, mon amie va me dire « non ce n'est pas ça, je suis en colère parce que... ».

=> Dire : « J'ai l'impression que tu es en colère parce que…… ».

C'est une invitation pour aller plus loin dans le dialogue et le clarifier.

Prenons par exemple la conduite des usagers se rendant à leur travail le matin, conduire dans Montpellier est insupportable !!! Vous commencez la journée, stressé et en colère parce que vous ne vous sentez pas respecté par les autres. Imaginez l'impact que votre état va avoir tout au long de votre journée ! Pensez-vous que les mauvais conducteurs auront CONSCIENCE de votre colère ? Non, mais vous, oui !

3. **Faites des « STOP »**

Mal à l'aise ? Stressé ? Gêné ? Taisez-vous et observez ce qui se passe, l'ambiance de la pièce, les postures de chacun, les regards ! Respirez profondément.

4. **Testez votre aptitude à utiliser votre intelligence émotionnelle et** établissez votre plan d'action !

5. **Détendez-vous rapidement** avant un rendez-vous important, une rencontre, une présentation.

EXERCICE : technique de respiration diaphragmatique suivante aide à faciliter la relaxation profonde et la tranquillité d'esprit.

- Asseyez-vous dans une position confortable, les deux pieds à plat sur le sol et la colonne vertébrale droite, dans une posture naturelle. Ensuite, placez la paume de votre main gauche sur la poitrine, juste au-dessus du sternum. En même temps, placez la paume de sa main droite sur le ventre.

- Sans bouger les mains, respirez en comptant lentement jusqu'à trois.

- Une fois les poumons remplis, retenez votre respiration en comptant à nouveau jusqu'à trois, puis expirez lentement pendant trois secondes, ce qui termine un cycle complet. À chaque respiration, d'imaginez que vous inspirez des sensations de confort, de paix et de détente, et que vous expirez les tensions, le stress et les préoccupations de la journée.

  Faites au moins dix cycles de respiration. Vous activerez ainsi le système nerveux parasympathique, ce qui produira une sensation de détente et de calme dans votre corps.

  Au cours de la première semaine, pratiquez cette technique en maintenant les paumes de vos mains contre l'abdomen et la poitrine. Cet indicateur physique vous fait savoir si vous effectuez ou non le mouvement correctement. Si vous commencez à utiliser la poitrine, vous pouvez simplement vous corriger, et vous réhabituer à ce que vous ressentez dans le cas d'une respiration à partir de l'estomac. Au bout de la première semaine, vous ne devrait plus avoir besoin de se servir de vos mains.

6. Gagnez en énergie et en concentration

La pratique régulière du DO IN :

- booste le système immunitaire,
- vous garde en pleine forme,
- est une source de confort et d'équilibre pour le reste de la journée,
- met le corps dans les meilleures conditions pour que les organes fonctionnent bien.

Il y a 3 astuces :

1. **Boire de l'eau** permet de retrouver de l'attention
2. **Massage de l'oreille :** Tirer doucement le haut de l'oreille, étirer doucement vers l'extérieur le pavillon de l'oreille. En acupuncture, c'est le point de l'attention ; on va le masser, le réchauffer en étirant le lobe de l'oreille du haut vers le bas.
3. **Massage main :** Pouce dans la paume de la main, main ouverte vers le haut (en Asie, dans une approche énergétique, on appelle ce point "le palais du travail"). On va le dynamiser en le massant dans le sens des aiguilles d'une montre.

7. L'ancrage. Confiance en soi et estime de soi : Grâce à une technique de PNL, l'ancrage, apprenez comment déclencher le bien être « sur commande » pour affronter les situations stressantes. L'ancrage PNL est un processus incontournable pour évoluer vers une meilleure maîtrise de soi… mais aussi vers une meilleure communication.

Un ancrage en PNL peut-être visuel, auditif, olfactif, gustatif ou kinesthésique. Mais avant tout, vous devez vous installer en vous un état de relaxation. L'idéal, c'est de mettre dans un endroit calme et sécuritaire et de vous installer confortablement assis ou couché.

Voici les 5 étapes à dérouler pour réaliser votre ancrage :

- ✓ Choisissez l'émotion ou l'état que vous voulez ressentir : Cela peut être la joie, la forme, l'amour, la confiance, la détente… !! Ou tout ce que vous voulez dans le registre motivant, inspirant, joyeux, dynamisant …

- ✓ Choisissez l'expérience : faites un petit retour en arrière et identifiez l'expérience ou la situation qui a provoqué cette émotion. Ce sera votre souvenir ressource dans lequel vous allez puiser toute votre énergie.

- ✓ Choisissez le stimuli ou votre point d'ancrage : cela peut être un geste (pincement d'un doigt, de la pomme de main), cela peut être la vue ou la manipulation d'un objet fétiche (la montre, la bague, une photo, etc..), une odeur ou un gout familier (le café, un bonbon à l'anis, etc…), un son (une musique, une chanson, etc..). Le choix de cet objet ou de ce stimuli est important, vu que c'est sur celui-ci que vous allez ancrer votre émotion.

- ✓ Visualisez : c'est la dernière étape de cette technique. Maintenant que vous êtes relaxé, déclenchez votre stimuli (par exemple pressez votre paume de main), revivez votre souvenir ressource. Ressentez l'émotion recherchée … Prenez le temps de ressentir !

Ça y est votre ancrage est réalisé. Maintenant si votre ancrage est correct, rien qu'en déclenchant votre stimuli, vous devriez ressentir ces émotions positives que vous avez enregistré. En reproduisant ce geste dans une situation à priori stressante, vous vous mettrez spontanément en position de confiance qui vous aidera à mieux vivre ce moment tant redouté.

Exercice des pas d'Einstein

Pour s'ancrer et déstresser rapidement.

Voici une autre méthode, qui vous permettra de pratiquer l'ancrage dans votre vie de tous les jours : au bureau, dans la rue, avant un examen ou un entretien d'embauche, une réunion, etc.

- Albert Einstein avait un secret, il éprouvait de la gratitude chaque jour. Pour ça, il utilisait un procédé ultra simple et extrêmement puissant. En effet, il suffit de faire 100 pas en disant merci à chaque fois que vos pieds touchent le sol. Ce qui est génial c'est que vous pouvez le faire partout. Pour maximiser l'efficacité il faut compter à peu près 90 secondes. C'est le temps moyen pour effectuer 100 pas. Faites de cet exercice une habitude de chaque jour. Simple mais puissant !

Chapitre 5 : Vivez dans la question !

Posez des questions, et surtout, soyez attentif et ouvert à la réponse ! Ne cherchez surtout pas à entendre la réponse que vous aimeriez recevoir et qui vous enfermerait dans vos propres convictions !

Les questions ouvrent la porte aux possibilités. **Une question est une invitation pour de nouvelles possibilités, de nouvelles infos, et de nouveaux points de vue**. Quand vous êtes attaché au résultat, il y a une réponse ou un résultat voulu. Vous vous concentrez dessus et vous ne percevez pas la conscience de tout le reste. **Vous êtes comme un cheval de course avec des œillères** ! Vous vous focalisez sur un résultat attendu et vous ne percevez pas toutes les autres possibilités qui s'offrent à vous. Si vous ne vous servez pas de cet outil, vous risquez de créer un résultat avant même que quoi que ce soit se produise. C'est comme essayer de comprendre comment quelque chose marche, avant même de lui avoir donné la chance de vous montrer ses possibilités.

Posez des questions expansives, comme par exemple :

- Qui et qu'est-ce qui peut contribuer à mon activité ?
- Quelle contribution puis-je recevoir de ma société ?
- Quelles possibilités sont possibles pour moi et l'entreprise que je ne perçois pas, ne sais pas et ne reçois pas et qui nous permettraient de…… ?
- Comment générer plus de chiffre d'affaire ?
- Qui ou qu'est-ce que je pourrais apporter à mon entreprise qui génèrerait de l'argent aujourd'hui et dans l'avenir ?

Et si vous aviez besoin d'informations supplémentaires ?

A chaque fois que vous sentez que vous ou votre activité êtes bloqués, ce dont vous avez besoin, c'est de plus d'informations ou d'informations différentes. Alors, posez des questions ; **les questions ouvrent / les réponses ferment**.
Exemple, ne jamais conclure un contrat ou autre en disant : « *Génial, ça a bien marché !* », préférez : *« Génial, quelles sont les autres possibilités à venir* ? » *ou « Comment ça devient encore mieux que cela ?* »

NB. Une affirmation avec un point d'interrogation à la fin n'est pas une question !

Exercice : auto-brainstorming

Sur une feuille, notez six choses que vous croyez impossibles. Nous vous invitons à réfléchir sur ce que vous avez toujours été entrainé à être, à faire, à avoir et à croire et vous demander : « Quelles sont les 6 choses impossibles que je pense ne pas réussir à créer aujourd'hui avec mon business ? »

Listez les 6 réponses…Soyez audacieux, soyez créatif, même si ce qui vous vient à l'esprit vous paraît inaccessible, notez-le ! Après tout, ce n'est qu'un exercice.

Regardez les réponses et questionnez-vous ?

- Est-il vrai que c'est impossible ?
- Que devrai-je changer, choisir ou instituer afin que cela se produise ?
- Que faudrait-il que j'ajoute à mon business, à ma vie, à ma façon de vivre afin que cela se produise ?

contact@vivancecoaching.com

- Où toute autre question qui vous vient l’esprit, sans la censurer, après tout, c’est vous-même que vous questionnez...

Reprenez votre feuille et inscrivez 6 autres choses que vous croyez impossibles.

Regardez vos réponses et questionnez-vous à nouveau.

- Qu’ai-je décidé de croire qui soit impossible pour mon activité, mes finances, ma trésorerie, ma vie ?

Il y a beaucoup de questions différentes que vous pouvez poser au sujet de votre activité, vos projets ou pour votre société. Ainsi, les choses que vous percevrez vous aideront à créer des choses que vous ne percevez pas encore.

S’OUVRIR A L’IMPOSSIBLE, C’EST INVITER TOUS LES POSSIBLES !

Chapitre 6 : Quelques rituels du matin

Voici donc quelques conseils pour bien commencer la journée :

1. Souriez !

Votre premier exercice de routine devrait être de faire un sourire. C'est gratuit, c'est mieux que la chirurgie esthétique, et cela vous aidera à vous détendre. D'un point de vue scientifique, maintenir un sourire pendant 90 secondes, augmente significativement le taux d'endorphines. Souriez dès maintenant et constatez l'effet : on ressent immédiatement un sentiment de paix et de sérénité !

2. Exprimez de la gratitude

C'est là un concept qui nous vient de l'autre côté de l'atlantique ! Après votre sourire, remerciez la vie ou le monde pour vous offrir la possibilité d'expérimenter une nouvelle journée. En étant à l'écoute de vous-même quelques minutes avant de sauter du lit, vous trouverez plus facilement votre chemin personnel.
Rien de tel pour se motiver à avancer !

3. Buvez un verre d'eau

Voilà une bonne habitude matinale : l'eau aide à la circulation, améliore la tonicité de la peau, aide à perdre du poids et à purifier votre corps. L'eau est la seule boisson indispensable car elle est notre principal constituant ! Alors, pensez à boire un grand verre d'eau dès le réveil pour compenser la déshydratation nocturne. En buvant, **pensez à tous les bienfaits que vous apporte cette eau**.

4. Affirmation positive

Sachez juste que la relaxation dynamique et la visualisation sont des exercices pratiqués par tous les grands sportifs. Ils préparent mentalement à l'action physique et conditionnent le cerveau à la réussite, par la répétition et la visualisation.

Le plus simple consiste à **répéter plusieurs fois** **ce que vous attendez de votre journée, puis à vous visualiser en train de le faire.**

Par exemple, si votre objectif est de vous préparer à réussir un examen ou un concours, fermez les yeux puis répétez calmement plusieurs fois : "*Je révise chaque jour avec la plus grande efficacité pour obtenir le meilleur résultat possible*". Ensuite, imaginez-vous en train de travailler avec motivation, assis à votre table, avec le plus de détails possibles.

Chapitre 7 : Quelques rituel du soir

Eh oui, le soir rien de tel que de bonnes habitudes pour se coucher avec un sentiment d'accomplissement et de satisfaction ! Ces petits rituels sont un peu le miroir de ceux du matin et servent à assurer tranquillement la transition vers le lendemain.

Voici donc les rituels de succès que nous vous recommandons fortement d'intégrer dans vos activités du soir.

1. Les questions motivantes du soir

Pour commencer vos rituels du soir nous vous suggérons, comme le font les bouddhistes, de faire le point sur la journée passée, et la meilleure façon de le faire est de se poser des questions conçues pour vous aider à générer des idées positives et constructives pour le lendemain**.** Non seulement, votre nuit sera meilleure car préparée et bercée par ces idées mais vos idées seront plus claires le lendemain et vos choix plus faciles à faire.

- "Aujourd'hui, comment s'est passé ma journée ? Comment je me sens ?"

Dans la réponse il y aura forcément des choses positives et d'autres un peu moins…Il y aura peut-être même des choses négatives.

Par contre si vous posez la question suivante, il sera vraiment difficile de répondre par des aspects négatifs !

- "Quelles ont été, aujourd'hui, toutes mes sources de satisfaction ?"

Autres questions motivantes :

- "Qu'est-ce qui a vraiment été fantastique aujourd'hui ?"
- "Qu'ai-je appris aujourd'hui ?"
- "Quelle a été ma plus grande réalisation d'aujourd'hui ?
- "Qui ai-je pu aider aujourd'hui ?"

Et préparez le lendemain :

« Qu'est- ce qui pourrait faire de ma journée de demain, une journée remplie de joie, d'apprentissages, de progression, d'humour, de belles rencontres, etc… (vous saurez mieux que nous) ? »

Essayez de vivre intensément et émotionnellement les réponses que vous apportez, visualisez ce que vous avez fait ou vécu, essayez de ressentir les

choses de la manière la plus réaliste. Vous serez surpris par ce que cet exercice simple peut faire pour votre bien-être physique et émotionnel.

Exemple de questions quand vous doutez ou êtes insatisfait

- « Qu'est-ce que je n'ai pas compris dans ma situation avec X qu'il serait important que je comprenne ? »
- « Qu'est-ce que la journée de demain peut m'apporter comme (opportunités, contrats, etc.) ? »
- « Que puis-je faire demain pour que cette réunion se passe au mieux ? »

2. Notez les événements importants

<u>Notez-les !</u> Il est prouvé que se remémorer les points positifs, notamment au niveau professionnel, est une énorme source de motivation pour avancer encore plus loin.

Vous devez donc prendre un petit peu de temps chaque soir pour consigner vos avancements, par exemple dans un petit carnet. De même, le jour où vous vous sentez un peu le moral en berne, dépassé ou simplement en manque d'énergie, prenez votre carnet miracle et lisez-le. Le fait de vous remémorer tous vos avancements vous reboostera pour toute la journée.

2. **Récompensez-vous**

Il s'agit d'une manière puissante de renforcer votre côté positif et constructif. Si vous vous récompensez quand vous avez atteint un objectif qui vous demandé un peu d'effort, les efforts apparaitront moins difficiles au fur et à mesure du temps car vous saurez qu'il y a une double récompense au bout : d'une part la satisfaction du travail accompli, d'autre part la récompense que vous allez vous accorder. Vous savez mieux que personne, la clé étant de vous faire plaisir.

Conclusion

N’abandonnez pas vos rêves. Tout d'abord parce qu'il faut toujours avoir des rêves pour avancer, ensuite parce qu'il faut bien comprendre et accepter que vos rêves sont atteignables (mêmes les rêves que l’on pense inaccessibles, peuvent devenir « possibles »☺).

Un objectif ambitieux est toujours la somme d'étapes individuelles qui peuvent être découpées quotidiennement**. Si vous décidez d'avancer tous les jours un petit peu, les étapes se concrétisent inéluctablement et votre projet global avance.** Ne laissez jamais la procrastination paralyser vos progrès. Ne laissez pas l’échec vous dissuader ; tirez leçon de chaque obstacle, progressez avec chaque échec, puis redémarrez votre voyage.

Et comme le dit si bien Thomas Edison : « *Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10.000 solutions qui ne fonctionnent pas.* »

Plus vous utilisez vos compétences à tous moments de la vie, plus vous en générez d'autres. Vous serez étonnés par les choses que vous pouvez faire !

Votre talent peut vous emmener dans des endroits que vous n'avez pas encore commencé à imaginer, et le dur labeur et les sacrifices que vous faites pour atteindre le succès ne sont jamais vains. En fait, quand vous commencez votre voyage vers le progrès, chaque défi que vous surmontez devient un lointain souvenir parce que les avantages l'emportent sur les luttes. Les compétences et les acquis demeurent, puis agissent en symbiose pour ouvrir de nouvelles voies.

Les efforts deviennent habituels et petit à petit ce qui semblait insurmontable devient réel. Ce qui était difficile devient accessible.

Tout le secret repose, une fois encore, sur la prise d'habitudes quotidiennes et constructives.

N'oubliez pas, le succès est un mode de vie et il a une saveur tout à fait addictive. Le goût de la réussite se découvre à tout âge. L'envie d'apprendre, de progresser, de changer (en mieux !) n'est réservé à personne. Chacun a l'immense pouvoir de décider ce qu'il veut pour lui-même. Mais personne dans le monde ne peut le faire à votre place, c'est quelque chose que vous devez faire vous-même.

Tout dans la vie est une question de décisions à prendre. Décidez-vous de laisser le temps passer, ou bien prenez-vous l'initiative de décider pour vous-même ce que vous voulez faire de votre vie ?

Êtes-vous témoin passif du temps qui vous reste, ou acteur constructif de votre avenir ?

Chacun fera son choix mais il n'y aura jamais de place pour le regret ou le "si j'avais su j'aurais fait ceci et cela au lieu de perdre mon temps". Le travail et l'apprentissage sont sources de tellement de bonheur qu'il serait irresponsable de s'en passer.

Et pour aborder dès demain votre nouveau chemin vers la réussite, commencez par vite relire ce guide, puis choisissez et mettez en place vos nouveaux rituels du succès !

« Votre temps est limité, ne le gâchez pas en menant une existence
qui n'est pas la vôtre.
Ne soyez pas prisonnier des dogmes qui obligent à vivre en obéissant
À la pensée d'autrui.
Ne laissez pas le brouhaha extérieur étouffer votre voix intérieure.
Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition.
L'un et l'autre savent ce que vous voulez réellement devenir. »

Stève Jobs

contact@vivancecoaching.com