

Patricia Vidili-Kaluzny

**RÉUSSIR
SON
PROJET DE VIE**

MANUEL PRATIQUE EN AUTO COACHING





AVANT-PROPOS

Mon intention dans la création et la diffusion de ce manuel d'AUTO COACHING est de proposer à un large public un accompagnement virtuel par le biais d'écrits, de pratiques, le tout sous fond d'études de cas illustrant bien ce qui est proposé. Un accompagnement dans un changement de vie où il est nécessaire de prendre de nouvelles décisions, de poser de nouveaux choix allant plus dans le mouvement de nos valeurs actuelles.

Ce manuel est là pour vous aider à déjouer les pièges de votre saboteur intérieur qui ne manquera pas de s'activer dès vos premières décisions de changement ou de création de projet. Il est aussi un guide de compréhension et de transformation de vos schémas de croyances, de vos pensées limitantes et répétitives, générées par vos émotions présentes et actives au cœur de votre psyché.

Ce manuel saura vous encourager à reconnaître et activer vos ressources internes dans le but de franchir les obstacles rencontrés au fil des étapes.

Il s'adresse à tout un chacun comme aux professionnels de l'accompagnement comme auto formation.

D'autres manuels vont enrichir cette collection sur différents thèmes liés à la croissance personnelle, au développement de la personne et au bien-être.

Table des Matières

Avant-propos	7
Introduction.....	13
 Chapitre Un :	
Définition du coaching	15
 Chapitre Deux :	
D'où je viens, le bilan de ma vie aujourd'hui.....	21
Ce qui change dans ma vie	23
Ces émotions qui me traversent	27
Comprendre le sens de mes expériences.....	30
Synthèse.....	31
Récapitulatif premier chapitre.....	35
 Chapitre Trois :	
Où je désire aller, mon nouveau projet de Vie.....	37
De quoi j'ai envie à présent	39
Les états intérieurs que je désire expérimenter.....	41

Ce que mon projet va m'apporter	41
Mon rôle dans mon nouveau projet	43
Synthèse : puzzle de mon nouveau projet.....	45
Mon affirmation de pouvoir.....	49
Attention Pièges	51

Chapitre Quatre :

Comment m'affranchir des obstacles	55
La peur de réussir.....	57
Grilles des émotions	61
Synthèse.....	65

Chapitre Cinq :

Rayonner mes valeurs	67
Mes défauts	68
Mes défauts en qualités	71
Honorer mes qualités	73
Synthèse de mes qualités et défauts	75
Attention obstacles	78

Chapitre Six :

Ma Mission de Vie	85
Ma vision idéale.....	86
Ma mission	89
Ma légende personnelle.....	91
Synthèse.....	93

Chapitre Sept :

En route pour la réussite.....	95
Instaurer un état de confiance.....	96
Installer un ancrage positif	98
Créer une carte au trésor.....	101
Lettre à moi-même	104

Conclusion.....	107
------------------------	------------

Notes personnelles.....	108
-------------------------	-----

Bibliographie	111
----------------------------	------------

L'Auteure.....	112
-----------------------	------------

Se réaliser dans notre vie actuelle, dans l'écoute et le respect de notre nature profonde, dans la réalisation de nos rêves, tout en rayonnant nos valeurs dans le monde extérieur.... passe par se construire un véritable projet de Vie, que ce soit dans le domaine professionnel, affectif ou autre...

Ce manuel, essentiellement pratique, d'auto-coaching a pour ambition de vous guider grâce à des clés essentielles qui vous sont présentées avec des temps de réflexion et d'analyse, agrémentés d'outils de créativité issus de l'art-thérapie, le tout dans une véritable progression méthodologique.

Ce Guide est écrit pour toute personne désirant cheminer personnellement, tout comme il est aussi proposé aux professionnels comme soutien et guidance dans leurs propres accompagnements.

Patricia Vidili-Kaluzny, Thérapeute, Coach de Vie se consacre à présent à l'écriture de livres comme synthèse de son expérience personnelle et professionnelle de plus de quinze ans. Voici le 1er guide d'une collection centrée autour de manuels pratiques abordant différents thèmes de la vie d'aujourd'hui, collection à vivre en démarche personnelle et professionnelle.

www.AET-Biosynfonia.com

