

QUESTIONNAIRE : Êtes-vous prêt.e à changer rapidement vos schémas de pensée, vos réactions habituelles ?

Évaluer au travers de 10 questions si le coaching changement rapide zéro mental est “ce qu’il vous faut” (il n’y a pas de bonne ou mauvaise réponse)

Puis reportez-vous page 2 : les 3 piliers les plus importants pour réussir votre changement rapidement

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1. J’ai compris que “ce que je pense, la manière dont je perçois les choses ” influence mes actions, mes interactions avec les autres		
2. Le problème au travail c’est mon boss qui me stresse, mon collègue qui n’est pas compétent, mon client qui ne se décide pas ...ect		
3. Je sais que le changement vient de moi avant tout		
4. Je veux vraiment changer, je suis prêt.e à changer mes états internes qu’ils soient conscients ou inconscients		
5. Changer cela demande beaucoup de temps		
6. Je cherche des conseils que je peux appliquer		
7. C’est très compliqué de changer parce que il y a trop de choses qui ne dépendent pas de moi et “qui ne vont pas”		
8. Le problème ne se loge pas chez les autres ou l’environnement mais dans le rapport que j’ai de la relation ou de mon environnement		
9. J’ai des freins qui m’empêchent d’évoluer et qui peuvent être très inconscients		
10. Je veux des changements profonds et durables		

Les 3 piliers les plus importants pour réussir votre changement rapide

Le changement rapide c'est la capacité que nous avons chacun de modifier à la source nos états internes de manière à transformer instantanément nos perceptions et nos actions.

Le coaching changement rapide - zéro mental s'appuie sur un processus d'accompagnement intervenant sur tous les niveaux : cognitif, sensoriel, inconscient pour accélérer vos évolutions et agir en profondeur.

Ce n'est pas une baguette magique ! C'est un accompagnement innovant dans lequel vous êtes pleinement actif. Pour être optimal, il est nécessaire que vous ayez vraiment envie de changer, que vous soyez impliqué dans la recherche des solutions et que vous fassiez confiance au processus de changement.

Pilier 1 : Votre volonté de changer

Votre volonté de changer est votre meilleure amie !

Imaginez 2 situations :

- Une personne qui dit : cela ne peut pas changer, il n'y a rien à faire, c'est comme cela ... j'ai à accepter que... c'est la faute de ...
- Une personne déterminée à changer. Elle ne sait pas "comment faire" mais elle met de l'intensité, de l'énergie positive dans son intention que "cela change". Elle sait que changer correspond à changer ses perceptions internes.

Laquelle des 2 personnes est sur la voie de réussir ?

Si vous vous reconnaissez dans la situation 1 : Retenez que votre cerveau construit à partir de ce que vous lui indiquez. Si vous lui indiquez que ce n'est pas possible, il construira une histoire en allant chercher dans le passé des preuves "d'échec" et en projetant ces preuves dans le futur. Le coaching zéro mental vous permettra un certain apaisement par rapport à votre situation mais aura une action limitée quant à un changement profond.

Mettre de la conscience sur votre volonté de changer en évaluant votre niveau d'intensité est un pas essentiel pour s'engager sur de nouvelles perspectives. Votre changement n'est pas une question de temps, de durée mais une question d'intensité. Plus c'est intense, plus vous ressentez les choses comme possible dans tout votre système (tête, cœur et corps) plus c'est rapide !

Pilier 2 : Votre intention de vous impliquer dans la recherche de solution

Même si j'avais la solution à votre problème je ne vous la donnerai pas !

Pourquoi ? Parce qu'une solution qui vient de vous, avec vos mots, votre propre représentation, vos ressentis, votre environnement est bien plus efficace et durable qu'une solution qui vient de moi (une solution empreinte de mes filtres, de mes mots, représentations, de mon environnement....)

Vous êtes le (la) mieux placé.e pour trouver et mettre en place les solutions qui portent votre réussite.

Mon rôle est de structurer l'accompagnement par l'utilisation d'outils ultra adaptés et puissants qui vous permettent de trouver vos solutions rapidement. La solution vient de vous, non de moi. En cela, le coaching changement rapide est un accompagnement actif même lorsque votre inconscient est sollicité.

Pilier 3 : Votre confiance dans le processus

Le processus de coaching repose sur la mise en pratique et non sur l'analyse. Ici vous ne travaillez pas à savoir pourquoi vous faites les choses mais comment atteindre vos objectifs, le plus rapidement possible.

Accepter de mettre en pratique est fondamental. C'est -à -dire faire confiance au processus de questionnement qui met en action votre imaginaire, la désactivation des schémas de pensée que vous ne souhaitez plus, l'activation de nouvelle perception souhaitée, sollicite votre inconscient au travers de phénomènes hypnotiques ou vous invite dans un silence mental pour mieux reprogrammer vos perceptions.

Le processus soutient votre désir d'aller mieux, de sortir d'un état de survie, de souffrance, votre désir de trouver le calme intérieur, votre désir de vivre en harmonie avec ce que vous êtes vraiment.

Les 3 piliers pour réussir votre changement rapide
Vous voulez vraiment changer
Vous comprenez que la solution vient de vous
Vous faites confiance au processus d'accompagnement

Pour aller plus loin :

Télécharger le guide pratique : Sortir de votre labyrinthe mental, 3 clés puissantes pour engager les changement que vous souhaitez au travail

Réserver votre première séance coaching changement rapide zéro mental