

# Les 7 Etapes-CLES



## vers Votre SUCCES



[www.vouslecoachdevotrevie.com](http://www.vouslecoachdevotrevie.com)

**Devenir maître de votre vie requiert une préparation,  
une mise en condition**

<http://www.vouslecoachdevotrevie.com/>



# Préparez-vous à prendre votre vie en main

Le présent document est distribué à titre gratuit et permission est donnée de le redistribuer librement. Les informations contenues dans le présent document restent toutefois la propriété de l'auteur et il est interdit de le modifier ou d'en reprendre tout ou partie sans son autorisation écrite.

<http://www.vouslecoachdevotrevie.com/>

*Vous le Coach*

## Table des Matières

Introduction

Première étape:  
Le décider

2ème étape:  
Gérer le stress, trouver l'équilibre

3ème étape:  
Se relier à son corps

4ème étape:  
Observer et pratiquer le "Connais-toi toi-même"

5ème étape:  
Développer la confiance en soi

6ème étape:  
Voir les priorités et besoins

7ème étape:  
Garder la motivation et se préparer aux changements

Vous occuper de vous, devenir votre meilleur ami, vous relaxer, penser positif, développer vos qualités, vos capacités, vos talents, voir tout ce que vous avez déjà réalisé....toutes ces pistes sont à suivre et d'autres à découvrir.

En guise de commencement:  
**Le succès, c'est pour vous....?**

*Vous le Coach*

<http://www.vouslecoachdevotrevie.com/>

## Avant-propos

**Voilà des années que j'accompagne** les personnes dans leur développement personnel. J'utilise de nombreux outils et méthodes que j'ai apprises au fur et à mesure de mon propre cheminement, telle que la Sophrologie, la PNL, le Dialogue intérieur, la psychogénéalogie... <http://www.helenacournelle.com/>

Il en est une autre qui est peu commune et qui m'a fait rencontrer des gens de tous milieux sociaux, de professions diverses, de pays différents, de tous âges, c'est la lecture des mains ou chiromancie.



J'utilise la science des lignes et signes des mains pour aider celles et ceux qui viennent me consulter à retrouver leur voie, celle qui leur convient, qui leur donne harmonie et bien-être... Je peux dire aujourd'hui après plus de vingt ans que je vois des mains, que tous, nous avons une même quête, celle du bonheur et de la paix intérieure.

Si la vie est tracée et le destin déjà joué, que venons-nous donc faire sur terre?  
N'avons-nous donc pas de choix?

**La seule certitude est** que si nous ne pouvons changer notre ADN, oui nous pouvons acquérir la maîtrise de nos pensées, de nos réactions, ainsi que la compréhension de nos comportements et de nos choix.

Que se passerait-il si vous continuez à vivre dans le manque d'estime de vous, la confiance en vous dans les chaussettes, si vous ne parveniez pas à prendre votre place auprès de votre famille, dans votre travail, si vous continuez dans le stress permanent de l'échec?

**La réussite ou la chance est un état d'esprit** et non une fatalité.

Le verre est-il, pour vous, à moitié vide ou à moitié plein?

Quelles sont vos pensées à votre égard? comment vous perceivent les autres, mais surtout comment vous jugez-vous?

**N'est-il pas temps** de vous mettre en marche pour prendre votre vie en main? Pour dépasser tout ce qui vous freine et que vous pouvez changer?

Si vous ne prenez pas votre vie en main, comment serez-vous dans dix ans?...

**Alors vous relooker de l'intérieur et devenir capitaine de votre navire, ne vous semble-t-il pas cela primordial pour ne plus "survivre" mais vivre avec passion tout simplement?**

Allez! En route vers la vie de succès qui vous correspond!

*Vous le Coach*

<http://www.vouslecoachdevotrevie.com/>

## Première étape *Décider*

**Quelle est la personne** qui peut vous aider à mettre en place une vie épanouie, riche, passionnante?

Quelle est la personne avec laquelle vous entretenez tous les jours une relation d'intimité et de proximité,

Celle qui vous supporte ou qui vous sabote, qui vous aime ou qui vous désavoue?

Celle qui vous accompagne du début jusqu'à la fin de la vie?

Qui?

Bien sûr c'est VOUS!!!

Personne d'autre que vous ne pourra vous faire changer, vous faire vous réaliser, vous donner ce dont vous avez besoin.

**Parfois vous avez la croyance** qu'il faut attendre que la vie, le destin, les autres, le conjoint, votre compagne, la chance, la société, que sais-je, vous apportent les circonstances qui vont faire de votre vie une réussite ou un échec.

Mais la vérité c'est qu'être un gagnant ou une victime dépend de vous et de vous seul. Bien sûr certains ont plus de facilités que d'autres, plus d'atouts, plus d'argent ou plus d'amour.

Ceux qui ont réussi dans leur vie le témoignent, leur réussite ils la doivent à la croyance en leur force, ils ont relevé les défis, ils ne se sont pas découragés, ils ont su dépasser les épreuves, les obstacles, utiliser un échec et recommencer...

Comment? En prenant conscience de l'énorme potentiel qui vous habite, vous commencer à libérer cette puissance qui va vous faire parvenir à la transformation et à la confiance que vous pouvez changer et prendre votre vie en main.

**Décidez-le en cet instant!** Oui maintenant!

Non, il n'est pas inutile d'agir, oui, vous en êtes capable!

**Vous avez ce pouvoir, le pouvoir d'agir...**

Posez-vous la question: " que se passera-t-il dans dix ans si je n'ai rien changé de ce qui ne tourne pas bien dans ma situation actuelle? "



Waouf!!! pas bon, n'est-ce pas?

Les solutions existent, vous allez les expérimenter.

Il vous suffit de prendre la décision!

**Accepter ce qui ne peut être changer, et changer ce qui peut l'être.**

Changez votre manière de vous positionner dans la vie: **devenez un gagnant!**

*Vous le Coach*

## Deuxième étape

### *Gérer le stress*

Comment vivez-vous les stress?

Le bon stress est celui qui stimule, la décharge d'adrénaline qui pousse vers la victoire, ce stress qui protège du danger...

Et puis il y a celui qui devient dévastateur, qui vous déborde, qui vous déprime, qui vous empêche de dormir. Ce mauvais stress vous énerve, vous fait perdre vos moyens, vous entraîne à prendre des décisions erronées.

**Le stress vous empêche** de voir votre situation avec confiance, calme et sérénité. Il fait entrer la peur, l'indécision, il envahit et inhibe les changements positifs à mettre en place dans votre vie.

Il devient un fléau qu'il est important, urgent de maîtriser si vous voulez vivre une vie épanouie, si vous recherchez le succès et le bien-être.

**Une étude récente** a montré que 70% des maladies avaient le mauvais stress pour origine.

Un des symptômes principaux du stress est la fatigue. Elle survient car l'organisme puise toutes ses énergies pour réaliser tout ce qui lui est demandé. Le corps puise dans ses réserves.

**Un événement stressant provoque une réaction en chaîne** qui débute dans le cerveau et aboutit à la production de cortisol par les glandes surrénales.

La production d'adrénaline et de cortisol en excès dans l'organisme a des effets négatifs sur le système nerveux : il bloque la croissance de nouveaux neurones dans l'hippocampe.

L'hippocampe est une région du cerveau qui est impliquée dans l'humeur qui s'en trouve modifiée par l'action du cortisol.

Le **stress** est donc l'ensemble des réponses que fournit l'organisme quand il est soumis à des pressions de la part de son environnement.

**Ces réponses dépendent toujours de la perception qu'a l'individu des pressions qu'il ressent.**

Cela signifie que chacun peut avoir un impact sur comment il vit les pressions auxquelles il est assujéti.

**C'est une bonne nouvelle**, car vous pouvez apprendre à donner à votre cerveau des contra-signaux pour que ce mauvais stress ne vous domine plus mais au contraire que vous le domptiez.

*Vous le Coach*

<http://www.vouslecoachdevotrevie.com/>

## **Il existe de nombreuses méthodes pour gérer le stress.**

Les récentes découvertes scientifiques et le développement des neuro-sciences ont montré que le meilleur remède contre le stress est la relaxation. Celle-ci permet de faire une pause, de laisser le corps se ressourcer, de mettre le cerveau en ondes alpha, et par là elle permet de focaliser et de se concentrer.

Il est prouvé également qu'elle aide à mieux dormir, à améliorer la mémoire et la santé en général.

Chacun expérimentera ce qui lui va le mieux et choisira la méthode qui lui convient entre le yoga, la sophrologie, l'hypnose eriksonienne, la méditation, les massages, mais aussi des méthodes où le corps entre en mouvement telles que le qigong ou le taichi, etc... La liste est longue.

Le sport, la marche, la promenade et toute autre activité ludique sont des anti-stress auxquels vous devez faire une place dans votre agenda...

**La pratique et l'exercice régulier d'une méthode anti-stress** vous aideront à envisager l'avenir avec plus d'optimisme et à voir le verre d'eau à moitié plein, plutôt qu'à moitié vide! et aussi à réduire le niveau de stress.

Vous pouvez alors commencer à vous poser la question de comment vous allez **changer votre vie pour qu'elle soit conforme** à ce que vous attendez d'elle. Vous pourrez envisager votre situation actuelle d'un point de vue plus global, d'un autre angle, et donc une autre perspective s'ouvre à vous.



*Vous le Coach*

<http://www.vouslecoachdevotrevie.com/>

## Troisième étape

### *Bien dans son corps*

**Simultanément il faut vous occuper aussi de votre corps:** un esprit sain dans un corps sain...et vice et versa!

Etre bien dans sa vie c'est trouver cet équilibre entre le corps, le coeur et l'esprit pour expérimenter une harmonie. C'est cette recherche qui pousse à évoluer, à chercher à améliorer, à vous développer sur le plan personnel.



### **Comment prendre soin de votre corps?**

#### **Bouger maintient le corps en santé**

Pour prendre votre vie en main, vous devez vous maintenir ou retrouver la forme physique.

De nombreuses études montrent que l'activité physique a comme conséquence de prévenir grand nombre de maladie et d'améliorer l'état de ceux qui souffrent de maladies diverses ou des troubles tels que des problèmes cardio-vasculaires, le diabète, des cancers ou des dépressions.

#### **Bien manger**

"Que l'alimentation soit ta première médecine", disait Hippocrate en l'an 500 avant Jésus-Christ...

Qu'est-ce que bien manger? Pour chacun la réponse sera différente selon sa culture, ses goûts, ses habitudes, sa position sociale, etc...

Chacun doit trouver son alimentation d'équilibre, qui privilégie des aliments de bonne qualité, des repas faits à la maison, autant que possible, des légumes et des fruits, des légumineuses, des féculents, des protéines, des lipides, ces deux derniers pas en excès... pas trop de sucres ni de graisses animales. Il faut varier le plus possible, c'est par la variété que le corps va trouver ce dont il a besoin.

Varié les plaisirs, prendre le temps de s'asseoir et de "déguster" car manger est un des plaisirs de la vie, surtout dans en France. Manger c'est favoriser la convivialité et le partage. Des études le montrent, la santé se construit avec l'alimentation. Vous devez apporter toute votre attention et un peu de temps à avoir une alimentation équilibrée et variée.

**Les bains, les massages** et tous ces plaisirs qui donnent le bien-être...

*Vous le Coach*

<http://www.vouslecoachdevotrevie.com/>



## **Quatrième étape** **"Connais-toi toi-même"**

### **Comprendre comment vous fonctionnez**

C'est une des étapes-clés incontournable pour vous prendre en main et devenir maître de votre vie.

Même si vous ne ressentez pas le besoin de faire un retour sur vous ou un travail sur votre passé, il est nécessaire de comprendre qui vous êtes.

### **Quelles sont vos croyances positives et négatives sur vous-même?**

Faites attention à vos pensées à votre égard. Le manque de confiance en soi fait que souvent vous n'avez pas une juste vision de vous-même et que vous vous sous-estimez. Ne dépendez pas de la reconnaissance des autres. Apprenez à vous aimer.

### **Quelles sont les émotions dominantes en vous?**

L'admiration, l'amour, la haine, le désir, la joie, la tristesse, la peur, la gratitude...? qu'en est-il du sentiment de doute, de rejet, d'abandon, d'humiliation, d'injustice, de trahison? êtes-vous plutôt optimiste, pessimiste?

Développer votre conscience émotionnelle vous permet de connaître mieux vos fonctionnements et donc de pouvoir prendre du recul et mieux diriger votre vie.

Quand une émotion vous étreint, il ne convient pas de la rejeter ou de la "rentrer". Tentez plutôt de l'identifier, de mettre des mots. Il faut l'accueillir, vous mettre à l'écoute de votre ressenti. Analysez votre besoin, vos réactions...

### **Quels sont les événements ou situations qui se répètent dans votre histoire?**

### **Quels sont les obstacles à votre réussite? qu'est-ce qui vous freine?**

Il n'est pas simple de répondre à ces questions et de faire cet effort d'observation de vous-même tout seul. Trouver vos solutions ou les personnes qui peuvent vous aider aussi, pour vous connaître et prendre conscience de qui vous êtes.

*Vous le Coach*

## **Cinquième étape**

### ***La confiance en soi***

#### **La confiance en soi, ça se travaille**

Prendre conscience de qui vous êtes ne suffit pas. Il faut ensuite passer à l'action et accumuler les petites victoires sur vous-même et vos croyances inhibantes. Une personne qui réussit a confiance en elle. Elle dégage une assurance, une sérénité, voir un charisme. Elle croit en sa chance, elle s'affirme, elle va au-delà de ses peurs, elle rebondit de ses échecs.

#### **Règles d'or pour trouver la confiance en vous**

**Etre attentif à votre vocabulaire** et à la manière dont vous parlez de vous. Mettez toujours vos phrases au positif.

Par exemple ne dites pas " je ne suis pas capable, pas..." mais dites "je me donne les moyens pour...", autre exemple " je ne vais pas y arriver", mais dites "je dépasse ma peur de l'échec".

**Faites taire votre "saboteur intérieur"** qui juge sans cesse et sape vos efforts. Trouvez votre "truc" pour stopper cette voix intérieure, cela peut être un geste, un son, pour obliger votre cerveau à vous concentrer sur autre chose de positif. Faites la liste de vos qualités, pour le moment laissez vos défauts de côté.

#### **Adoptez une attitude corporelle de gagnant**

Le corps est votre allié, souvenez-vous en. Changez votre attitude: les épaules en arrière, le dos droit, la respiration calmée (vous avez appris à le faire par les méthodes de gestion du stress!), la démarche assurée, la voix posée... Exercez-vous devant un miroir, regardez-vous, souriez-vous dans le miroir le matin!

En observant votre gestuelle et en la modifiant vous faites déjà comme si vous aviez une pleine confiance et estime de vous. Et ça marche!

#### **Offrez-vous un relooking si besoin**

Aller voir un bon conseiller en image et apparence peut aussi faire rayonner votre beauté intérieure, vous réconcilier avec votre corps, en faisant ressortir votre personnalité et en révélant l'expression de qui vous êtes...

Le fond et la forme sont indissociables, comme l'oeuf et la poule!!! Osez!

#### **Regardez les gens dans les yeux**

Dans le contact avec l'autre, la communication non-verbale est aussi importante. Ne craignez plus de communiquer, cherchez à faire de nouvelles rencontres, innovez dans vos relations...

*Vous le Coach*

<http://www.vouslecoachdevotrevie.com/>

## Sixième étape

### *Vos priorités*

#### **Quel est votre objectif?**

Votre but est de vivre **votre vie en conformité avec vos espérances**, vos valeurs, d'être épanoui et serein. Cela est, on va dire, l'objectif principal et référent, celui qui est le fil conducteur et qui va vous porter sur un chemin où se trouvent des étapes qu'il vous faut définir.

#### **Vous ne pouvez tout changer d'un coup**

En changeant de point de vue, en modifiant un paramètre, des tas de conséquences favorables pourront se manifester. A vous de trouver par quoi vous allez commencer. Par exemple vous décidez que la priorité "première" est de trouver des solutions pour vivre moins de tension ou de pression. Votre stress est trop prégnant et il vous empêche de voir clair sur ce qu'il est bon pour vous de changer. Cette constatation et le désir profond d'en sortir va faire arriver les solutions ou les personnes qui vont vous aider à réaliser cette première étape.

**En prenant la décision, les moyens se concrétisent.**

#### **Ayez un cahier ou un beau carnet**

Pour trouver vos priorités, il devient votre partenaire pour mettre par écrit, faire des listes. Il a été prouvé que **mettre par écrit libère le cerveau** et apporte une meilleure vision ou clarté d'une situation.

Ainsi vous allez planifier les étapes nécessaires aux changements à apporter pour atteindre votre but.

Faites au départ deux pages par aspect de votre quotidien qui est important pour vous: santé, relations, famille, profession, finances, loisirs, rêves à réaliser...

Vous pouvez d'abord mettre tout en vrac, écrire tout ce qui vient.

Vous choisissez ensuite la partie que vous voulez améliorer ou changer en premier, par exemple le professionnel.

Vous faites trois colonnes: colonne de gauche les difficultés ou les points à changer, colonne de droite vos atouts et dans la colonne du milieu vous notez les actions à mettre en place, les personnes à contacter etc...

Voilà un bon travail de débroussaillage, qui va permettre le labourage pour **semmer les nouvelles graines...**

*Vous le Coach*

<http://www.vouslecoachdevotrevie.com/>

## Septième étape

### *Se préparer aux changements*

#### **Garder la motivation**

Ceux qui réussissent sont les personnes qui ne se découragent pas et qui parviennent à **maintenir le cap**, quoiqu'il arrive ou quels que soient les obstacles.

Le changement passe par la **motivation**, le **désir** et la **certitude** que l'objectif que vous vous êtes fixé est vraiment ce que vous devez mettre en place.

Quel est l'objectif qui vous motive le plus aujourd'hui? Quel premier pas devez-vous faire? Posez un jour et une date pour commencer et....le faire!

#### **Un entraînement quotidien**

Pour changer votre vie et transformer des années de pensées négatives, de sensation d'échec, de mauvaise estime de vous, vous devez devenir plus fort que ces habitudes tissées au fil du temps. Pour changer, **le cerveau a besoin** que vous lui répétiez ce que vous voulez obtenir. Un minimum de vingt et un jours de suite est nécessaire pour modifier une habitude ou un mauvais comportement. De nombreuses méthodes de dynamique ou de contrôle mental ont pour base la **visualisation** et la **pensée positive**. Toutes indiquent que la **répétition** est la base du cheminement si l'on veut un résultat. Il faut "exercer votre cerveau et votre mental".

**Tel un athlète**, vous devez vous imposer un entraînement journalier.

Vous allez vous créer un ensemble d'exercices à réaliser chaque jour.

La pensée positive ne suffit pas, il faut l'accompagner d'actes concrets.

#### **Passer à l'acte**

Voici des exemples simples à réaliser que vous pourrez aménager selon vos besoins et désirs:

Respirer consciemment, faire des exercices corporels qui vous donnent la pêche et vous mettent en joie, bien vous nourrir, créer des affirmations positives que vous répéterez le matin et le soir, gérer mieux votre temps, apprendre à dire non, être attentif à vos cinq sens...

Développer vos cinq sens amène à être davantage dans l'instant présent, à faire taire la petite voix saboteuse, à développer votre intuition, à saisir les opportunités...

**Et alors...** en avant pour votre vie de rêve, un **rêve bien réel!!**

*Vous le Coach*

**Et pour commencer:**  
***Le succès, c'est pour vous...?***

**Sur votre carnet, inscrivez:**

**\* 20 mots** qui pour vous symboliseront votre succès

exemples: amour, confiance en moi, réussite professionnelle, richesse, maison avec piscine, relations épanouies, paix intérieure, etc....

**\* Que voulez-vous avoir réussi dans un an?**

personnellement,  
professionnellement,  
dans vos relations,  
dans vos finances

**\* Que voulez-vous avoir réussi dans cinq ans?**

**\* Comment allez-vous vous y prendre?**

**\* Par quoi commencez-vous?**

**\* Qu'est-ce qui vous stimule ou vous propulse**  
pour poser les actes qui vont changer votre vie?

**\* Comment vous sentirez-vous dans votre corps**  
si vous réussissez et vous sentez heureux

**\* Qui dans votre entourage s'en réjouit?**  
(détournez-vous des "rabat-joie")

**\* Trouvez vos alliés, créez votre réseau, rejoignez ceux qui l'ont déjà fait**  
sur le blog fait pour vous, <http://www.vouslecoachdevotrevie.com/>

**\* Je peux vous aider par un accompagnement personnalisé**  
avec quelques séances adaptées à vous ,  
<http://www.vouslecoachdevotrevie.com/coaching/>

Contactez-moi, célébrez vos changements et vos succès, écrivez des commentaires sur le blog: partager, se trouver des alliés est un grand pas pour avancer...

**A votre belle et bonne Vie!**

Hélène

*Vous le Coach*

<http://www.vouslecoachdevotrevie.com>

