



Introduction

Le coaching est un processus dynamique. On agit concrètement, on met en œuvre et c'est ainsi que les choses changent. Vous trouverez ici un petit programme de structures à mettre en place dans votre vie quotidienne. Elles vous aideront le temps de votre coaching à progresser plus vite vers vos objectifs avec plus de sérénité. Attention avant de remplir les lignes, il s'agit d'écrire des actions que vous vous sentez capables de mettre en place en ce moment. Répondez à chaque question.

- 1) **5 HABITUDES QUOTIDIENNES** : Faites une liste de 5 habitudes quotidiennes qui vous permettraient d'être plus serein. Soyez concentré sur des habitudes qui vous apporteront plus d'énergie, de bien être au niveau des émotions, de la gestion du stress et de la santé.



- 2) **RENFORCEZ VOS FRONTIÈRES PERSONNELLES** : Indiquez ici ce que décidément vous n'accepterez plus désormais venant de telle ou telle personne. Faites une liste de résultats que vous voulez apprécier dans ce domaine dans les quatre-vingt-dix jours suivants.
