LIVRE BLANC

ARRÊTER MON AUTO-SABOTAGE MAINTENANT ?

PG Coach Pro

PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

06 87 60 65 25

VOUS DOUTEZ DE VOUS MÊME ?
VOUS VOUS METTEZ TOUJOURS EN DIFFICULTÉ ?

Femmes ou hommes, salariés, chef d'entreprise ou sans activité : découvrez les 4 étapes clés pour ne pas ou ne plus vous auto-saboter.

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

VOUS AVEZ DES CROYANCES ERRONÉES

Quand votre reflet et vos pensées vous trahissent

« Je ne mérite pas le meilleur, je suis une déception ou j'ai peur de décevoir, je ne suis pas assez bien, je ne suis pas capable d'y arriver, je veux quelque chose qui n'est pas pour moi, je n'ai pas le droit de, j'ai peur d'être nul (le), je ne suis pas à la hauteur, j'ai peur d'être abandonné (e), trahi (e), je ne crois pas en ma valeur etc. »

Tant de croyances qui vous assaillent en pensée et pèsent à votre personne.

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE
SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

06 87 60 65 25

LE POIDS ET L'INFLUENCE DU PASSÉ

Votre ADN, écosystème et éducation vous pèsent

Vous « traînez » des influences de l'enfance, familiales, de l'éducation, des professeurs, des jaloux qui gravitent autour de vous. Vous-même, aussi, avez créé des peurs à l'intérieur de vous.
Tout cela a fabriqué les croyances citées ci-dessus, sur lesquelles vous vous êtes construit (e), persuadé (e) que vous étiez toutes ces affirmations. Vous vous jugez et trouvez une raison pour justifier votre mal-être.

Comment mettre un terme à ces freins ?

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

LA METHODE PG COACH PRO EN 4 ÉTAPES

ÉTAPE 1: REPÉREZ LES CROYANCES

ÉTAPE 2: ARRÊTEZ DE "RESSASSER" LE PASSÉ

ÉTAPE 3: CORRIGEZ VOS EXPÉRIENCES, CHANGEZ VOS COMPORTEMENTS

ÉTAPE 4: HONOREZ VOS SENTIMENTS ET VOS ÉMOTIONS

PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

06 87 60 65 25

ÉTAPE 1: REPÉREZ LES CROYANCES

Détectez-les : ces phrases toutes faites que vous dîtes à votre sujet sans même y réfléchir ou que vous avez entendues. Ecrivez-les, prenez-les une par une, voyez si elles sont fondées et sur quoi.
Avez-vous raison de les conserver ? Que vous apportent-elles ?

Réalisez que vos comportements négatifs sont liés à vos croyances. Elles sont le terreau fertile des situations que vous ne voulez pas. Les changer, c'est tout changer dans votre vie.
Ne succombez pas à l'influence intérieure et à l'influence extérieure. Si une personne vous insulte, dites-vous plutôt "Tiens, elle dévoile son caractère!".

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

ÉTAPE 2: ARRÊTEZ DE "RESSASSER" LE PASSÉ

Il n’existe pas! Vous avez toujours vécu les situations au présent : vous aviez un certain âge, étiez dans un certain contexte et avec certaines personnes. Demandez-vous pourquoi vous avez fait ce que vous avez fait, d’où ça vient et ce que vous avez à corriger.

Tout ce que vous avez fait dans votre vie sont des expériences qui ont fait de vous ce que vous êtes! Soyez heureux (se) que le passé soit passé! Le sillage de votre bateau est derrière, cessez de le mettre devant!

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

ÉTAPE 3: CORRIGEZ VOS EXPÉRIENCES, CHANGEZ VOS COMPORTEMENTS

Supprimez les comportements humiliants, refusez de vous diminuer, de survivre et vivez plutôt, cessez de vous soumettre à qui que ce soit, même à vos parents, ne recherchez plus l'approbation des autres, arrêtez de demander la permission d'exister.

Choisissez de vous respecter. Cela dépend de vous, pas des autres. Ce sont vos changements de comportements et d'habitudes qui vont changer vos pensées.

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

ÉTAPE 4: HONOREZ VOS SENTIMENTS ET VOS ÉMOTIONS

Ne faites aucun compromis avec vous-même! Le compromis avec soi et les autres ouvre la voie à la soumission et au sacrifice. L’autre n’est pas là pour vous rendre heureux (se). Il vous revient de construire VOTRE bonheur.

Prenez soin de vous, c’est votre priorité. Faites les choses qui vous font plaisir, pas pour paraître. Si vous ne prenez pas soin de vous, personne ne le fera.

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

LA METHODE PG COACH PRO EN 4 ÉTAPES

Pour cesser de “remettre en route le même DVD”, acceptez la réalité. C’est une expérience, pas un échec.

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire aujourd’hui pour ne plus revivre la même situation. Vous ne pouvez pas changer ce qui est passé, vous pouvez changer le présent et changez par étapes.

Répondez toujours avec honnêteté vis-à-vis de vous même. Le mensonge cache la lumière dont vous avez besoin pour votre éveil.

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

PG Coach Pro

LIBÉREZ-VOUS DE VOS CROYANCES

ÉVITEZ LES SITUATIONS À RISQUE

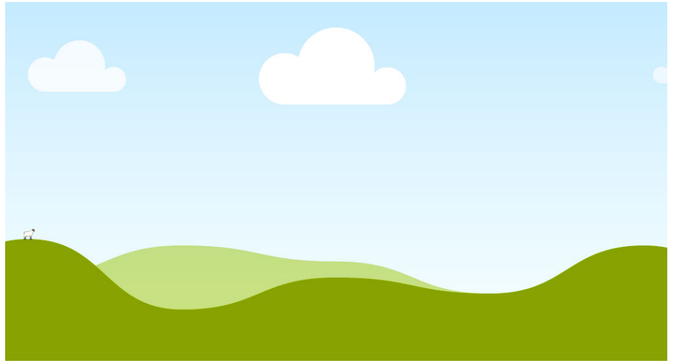
RESPECTEZ VOS ÉMOTIONS

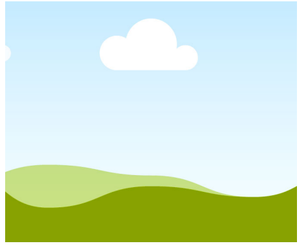
© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

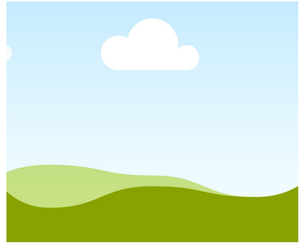
Certifiée spécialisée en développement personnel - 06 87 60 65 25

CRISE PARALYSANTE ENTRE SALARIÉS PATRICK & JULIEN

CAS CLIENT







Isabelle avait depuis l'enfance les pires relations avec sa mère qui l'humiliait, lui faisait constamment des reproches, sur ses choix, sur son apparence. Elle avait mis des kilomètres entre sa mère et elle, pensant résoudre le problème. Elle subissait également des reproches et des humiliations au travail.
Elle a pris conscience dans l'accompagnement qu'elle continuait à vivre avec sa mère même si celle-ci n'était plus physiquement présente et qu'elle s'auto-sabotait.

Nous avons restauré ensemble son estime de soi, sa confiance.
Elle a appris à se positionner clairement dans son travail et a mis fin à ce traitement.
Pendant les visites qu'elle rendait à sa mère, elle se comportait en femme responsable et non plus comme une enfant soumise. Sa mère, interloquée devant tant de nouveautés, a été obligée de modifier ses comportements. Au fil du temps, leur relation s'est apaisée et pacifiée.

Tensions apaisées : dialogue et collaboration au coeur de la réussite des projets de l'entreprise.

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

06 87 60 65 25