

ARTICLE



Recettes de Coach | Lettre au père Noël | Magie

Le Coaching ?

C'est une technique d'accompagnement au changement qui se veut rapide et efficace. Elle regroupe de nombreuses approches, et comme dans le sport, elle intègre une préparation à la réussite.

La préparation mentale ?

Toutes les batailles se gagnent d'abord dans votre tête. Le cerveau ne fait pas la différence entre le virtuel et le réel, à vous de le conditionner au succès et de lui indiquer son chemin en définissant clairement le but à atteindre.

Les résistances ?

Peut-être que vous avez des croyances qui vous barre la route : « je ne suis pas capable, je ne mérite pas... » La 1^{ère} chose à faire sera de les lister et les faire sauter car les barreaux de cette prison sont dans votre tête ! (avec l'EFT ou le Champ Mental).



Pour que le Père Noël vous apporte ce que vous aurez commandé, encore faut-il avoir préparé une belle lettre de commande !

La soirée du réveillon aura lieu dans quelques jours : et si c'était enfin le NOEL qui tenait toutes ses promesses ? 🚀

Savez-vous que 100% des gens qui gagnent au loto ont d'abord pris leur ticket ? Et bien de la même façon comment voulez-vous que le Père Noël vous apporte ce que vous désirez si vous ne l'avez pas commandé ? CQFD

Pourquoi êtes-vous déçu habituellement ?

Parce que vous n'avez jamais appris à définir vos **objectifs**. Saviez-vous que votre cerveau ne comprend pas la négation ? Si je vous dit : « n'oubliez pas un éléphant à pois roses ? » Bingo, vous avez perdu : vous l'avez vu ! A cela j'ajoute la loi d'attraction qui nous dit que nous récoltons ce que nous semons et que notre dehors n'est que la conséquence de notre dedans : si je sème du positif, je vais récolter du... Positif bien sûr !



Témoignage

Le 1er Septembre 2015 alors que tout stagnait dans ma vie j'ai dressé ma « **To do list** » avec mes 10 objectifs à réaliser dans l'année. Quelle joie de m'apercevoir un an plus tard que j'avais réalisé tous mes voeux !

- J'ai rédigé 10 objectifs affirmatifs, qui dépendaient uniquement de moi, contextualisés, réalisables, sans inconvénients, et mesurables.
- Je les ai incarné : pour chaque objectif, je me suis écrite une lettre de félicitation en remerciant la vie, comme si c'était déjà accompli et ce faisant j'ai senti la joie.
- Je suis passée à l'action immédiatement en avançant pas après pas et j'ai planifié des actes concrets.

Ma liste fièrement affichée au dessus de mon bureau comme un tableau de chasse, j'ai coché au fur et à mesure mes progrès en célébrant chaque victoire. Ce faisant j'ai appris à mon cerveau le succès et mis en place la croyance que « **Tout est possible** » pour moi !

Mais alors comment sortir de la déception et ouvrir des paquets véritablement chers à notre coeur ?

De la même façon que le bon génie sort de la lampe d'Aladin seulement si on la frotte, il existe une façon de faire pour que nos souhaits nous soient livrés.

1- « *Je passe une commande précise : quel jouet, la référence, le prix, la marque, la taille, la couleur...* », sinon le Père Noël (ou notre cerveau) ne sera pas où le trouver !

Pour éviter toute confusion, **votre objectif doit répondre à 6 critères** :

Il doit être formulé de façon affirmative, il doit dépendre de vous (et pas de votre patron), il doit être précis dans son contexte (où, quand, quoi, comment, combien...), il doit vous sembler réalisable (car le cerveau ne sait pas se mobiliser pour une chose qui lui semble inaccessible), respecter votre écologie (y a t-il un inconvénient à atteindre votre objectif ?), et enfin il doit être précis et mesurable (à quoi saurez-vous que vous l'aurez atteint).

2 - « *Qui se ressemble s'assemble* ».

Pour obtenir un nouveau résultat vous devez devenir une nouvelle personne car on attire à soi les situations, personnes, expériences qui vibrent comme nous... **Si vous vibrez « manque » vous allez attirer la pénurie.** Vous devez déjà ressentir le bonheur ou l'euphorie que vous ressentirez une fois votre objectif atteint. C'est exactement comme un écho : l'Univers ne fait que vous renvoyer ce que vous lui communiquez ! Et remerciez de tout votre coeur comme si vous déjà vous l'aviez !

3 - « *Faites comme si* ».

Si c'est un nouvel amoureux que vous souhaitez, faites lui déjà de la place dans vos penderies, votre emploi du temps, une place dans votre lit... Vous devez être tellement convaincus que votre désir est déjà là que cela **doit devenir une évidence.** Et alors vous pouvez lâcher prise sur votre objectif, qui restera une intention et qui alors comme par magie s'exaucera !

Ainsi vous aurez préparé votre cerveau au succès et active les puissantes loi de l'univers qui ne demande qu'à répondre à vos attentes...

Sophie Magenta : Une Coach Experte

Après une vingtaine d'années passées à dirigée des entreprises et manager des collaborateurs, elle a opérée une reconversion au plus proche de sa passion : l'humain et son infini potentiel ! Elle accompagne aujourd'hui au quotidien, depuis une dizaine d'années partout en France, des hommes, femmes, adolescents, dans le cadre de leur vie professionnelle ou personnelle, pour leur permettre de changer leur **DESTINÉE** : libérer son potentiel, développer sa confiance, se libérer du stress, améliorer ses relations... autant de façons de retrouver de l'harmonie dans sa vie.

Auteur de la collection de livres audio « **Les Coachings de Sophie** » (Séances d'auto-coaching de PNL), et « **MON MOI(S) MAGIQUE** » (paru sur Amazone), elle est également conférencière, et formatrice en développement personnel et management auprès de salariés en formation continue (notamment responsable pédagogique à EML Exécutive).

Fondatrice de la **POWER ACADEMY** ®, elle souhaite aujourd'hui partager son expertise et accompagner de façon inédite, grâce à des outils de coaching très performants, des milliers de personnes vers leurs rêves les plus chers et ainsi, de proche en proche, rendre le monde meilleur...

Maître Praticien en PNL, Coach certifiée en Relation d'aide, Relaxologue certifiée, formée à la CNV, l'EFT, et au champ mental, Sophie poursuit encore actuellement son exploration humaine de formation en formation...

CONTACT :

Sophie MAGENTA ✨ Showwoman, Coach Certifiée, Auteur, Conférencière, Formatrice.

Tél : 06.64.42.07.39

Email : sophie.magenta@poweracademy.me

Facebook : <https://www.facebook.com/sop.magenta>

Chaîne Youtube : Sophie Magenta

Web : www.poweracademy.me