



FORMATION
COACH
EN EVEIL



ACCOMPAGNE LA TRANSFORMATION
PERSONNELLE ET COLLECTIVE DANS UN
MONDE EN EVEIL

LIFE DESIGN COACHING

par Lyse Kong

Coach en Éveil

De nombreuses personnes peuvent vivre leur vie designée par leur culture et leur famille avec peu de liberté pour créer ou exprimer leurs désirs et besoins les plus profonds.

D'autres peuvent devenir si égocentrique que les aspects clés de la vie sont perdus de vue lorsque nous passons notre temps à nous regarder le nombril.

Ce que nous vous proposons aujourd'hui peut nous aider à échapper à ces pièges et à réfléchir à la manière dont nous pouvons créer notre propre chemin de vie authentique d'une manière équilibrée. Dans le passé, la plupart des personnes suivaient simplement les exemples ou les conseils de leurs parents sur leur façon de vivre.

Bien que ce ne soit pas toujours le cas, la culture a pris ce rôle et les scénarios sociaux amène parfois les gens à vivre les rêves des autres.

Des vies qui ne sont pas forcément en alignement avec la nature profonde et authentique ou encore leur vocation, ce qu'ils sont appelés à faire dans le monde.

Quels sont les scénarios sociaux, les croyances courantes qui pourrait influencer la vie et le mode de vie quand on est COACH ?

Coach en Eveil

D'après vous ?

Quelques exemples pour nous les coachs, des histoires que nous pouvons nous raconter sur l'image du coach.

Les clichés :

- Si je deviens super populaire, ma vie sera meilleure.
- Ma valeur est influencée par le niveau d'engagement que je crée sur les réseaux sociaux.
- J'ai besoin de me montrer «parfait» aux yeux du monde.
- J'ai besoin de paraître intelligent, amusant, libre, accompli...
- Le succès est défini par la liberté de lieu et de temps.

Je bosse sous les tropiques devant une piscine...aka Lyse

Coach en Eveil

De nombreuses personnes se retrouvent à divers moments de leur vie à se demander comment elles sont arrivées là où elles sont. Elles peuvent se sentir bloquées, ne pas savoir ce qu'elles veulent ou comment vivre une vie qu'elles aiment vraiment.

Beaucoup d'entre nous se retrouvent à passer des diplômes ou à travailler dans des emplois qui n'ont aucun rapport avec notre être authentique ou ce que nous pouvons appeler notre légende personnelle.

Beaucoup d'entre nous peuvent se retrouver à jouer des rôles dans leurs relations clés qui n'ont aucun rapport avec leur Moi authentique.

Si nous ne choisissons pas comment nous voulons vivre notre vie, nous allons continuer de fonctionner à partir de schémas inconscients.

Si nous ne concevons "Design" pas nos vies, nous pouvons nous retrouver à continuer à vivre par défaut et rester dans la survie.

Coach en Éveil

On dessine déjà notre vie avec plus ou moins de conscience.

Cela peut être fait de manière proactive et / ou être fait de manière réactive, mécanique lorsque nos circonstances nous demandent de reconsidérer notre conception, vision de la vie.

UN EXEMPLE

Beaucoup d'entre nous ont peut-être eu des plans de conception de vie claires pour 2020, puis se sont retrouvés à réagir aux circonstances changeantes créées par la situation mondiale et à repenser nos vies de manière réactive.

Coach en Eveil

Life Design ou Design de notre vie peut en fait constituer le cœur d'une relation de coaching.

De nombreuses personnes utilisent des modèles pour guider le travail intérieur de leurs clients ou le travail de session qu'ils font ensemble.

Il existe de nombreux outils pour dessiner sa vie proposés par des coachs comme :

Life-wheel process by Tony Robbin

OR

Life Book process by the Butchers

Coach en Eveil

Voici les 8 dimensions que nous allons couvrir:

- Santé: votre vitalité physique, mentale et spirituelle
- Intimité: la qualité de connexion que vous entretenez dans vos relations les plus chères
- Famille: votre expérience de vie avec vos proches.
- Communauté: vos expériences avec les groupes les plus importants pour vous
- Finances: votre relation à la prospérité matérielle
- Carrière: les services/produits que vous fournissez aux membres de la société
- Loisir: Ce que vous décidez de faire pour le pur plaisir
- Rêves: Vos plus grands rêves pour l'humanité, la vie et le monde

Coach en Eveil

Tout au long du processus pour dessiner cette carte, vous pouvez:

- Identifier les domaines de la vie qui sont les plus importants pour vous.
- Définir les valeurs que vous aimeriez honorer dans chaque domaine de votre vie
- Créer des objectifs ou des visions à long terme
- Créez des objectifs à court terme qui correspondent à vos aspirations à long terme.
- Créer et s'engager dans des actions à entreprendre dans chaque aspect
- clé de leur vie dès maintenant

Faisons la première étape pour définir l'importance des domaines clés de la vie.

On y va?

Quelle est l'importance de cette dimension dans votre vie? Si cela vous aide, attribuer une note entre 1 et 10.

1 signifierait alors que la dimension a peu d'importance pour vous à ce stade

10 signifierait une dimension primordiale.

- Déterminez votre niveau de satisfaction avec le status quo actuel. Vous pouvez là aussi attribuer une note, 1 étant un grand mécontentement, 10 une satisfaction totale.

PUIS

- Voyons comment l'importance de ces domaines de la vie s'aligne sur vos niveaux de satisfaction.
- Sur lequel de ces domaines aimeriez-vous le plus vous concentrer?

Il est peut-être temps de construire une vision, de jouer avec certains objectifs et de s'engager dans des actions qui vous apporteront une plus grande satisfaction dans ces domaines de la vie. Bien sûr, quelqu'un peut être totalement satisfait de la façon dont les choses se passent et être prêt à rêver ou à concevoir le niveau suivant.

En résumé, pour travailler avec la conception de la vie:

- 1- Chercher quels sont les domaines clés de votre vie

- 2- Explorer ce que vous appréciez le plus par rapport à ces domaines, ou encore quelles valeurs vous aimeriez honorer le plus?

- 3- Vision de ce que vous voulez créer et / ou maintenir une vision déjà créé dans chaque domaine à plus long terme et à court terme

- 4- Définir les actions que vous pouvez entreprendre qui vous mèneront vers une vision inspirante ou qui feront de votre idéal votre quotidien aujourd'hui.

Par exemple:

Vous considérez que santé, finances et vocation sont les domaines d'intérêt les plus importants dans votre vie en ce moment.

On va se concentrer sur les finances...

Dans le domaine des finances, quelles sont vos valeurs ?

- Abondance ?

- Clarté ?

Vous pouvez vous fixer comme objectif à long terme d'avoir un apport pour une maison ou un appartement dans les deux ans. On peut alors vérifier si cela correspond à vos valeurs d'abondance et de clarté.

Vous pouvez fixer comme objectif à court terme d'augmenter votre revenu mensuel de 2 000 euros supplémentaires par mois dans les 3 mois. Encore une fois, nous pouvons voir si cela correspond à vos valeurs fondamentales.

Exemple de Liste d'actions:

- Appelez deux amis ou plus qui ont réussi financièrement pour leur poser des questions clés.
- Créer une journée d'abondance une fois par mois au cours de laquelle ils font les choses sans aucune contrainte.
- S'engager dans une pratique quotidienne de gratitude en se concentrant sur la richesse de leur vie telle qu'elle est.
- S'engager à mettre 10% de tous les revenus pour l'épargne à partir de maintenant.
- Lire un livre sur les principes financiers.

A toi de Jouer!

Sur quel domaine de vie aimeriez-vous que nous nous concentrons ?

Qu'aimeriez-vous le plus vivre dans ce domaine? Une autre façon de dire cela est: quelles valeurs aimeriez-vous le plus honorer?

Quelle est votre vision de ce domaine de la vie?

Quels objectifs à long terme avez-vous ou pourriez-vous créer?

Quels objectifs à court terme avez-vous ou aimeriez-vous créer?

Quelles actions souhaiteriez-vous entreprendre dans ce domaine? Il peut s'agir d'actions que vous souhaitez maintenir ou de nouvelles que vous souhaitez introduire.

Y a-t-il des choses que vous faites actuellement dans ce domaine de la vie que vous aimeriez arrêter? Si oui, quels sont-ils et qu'aimeriez-vous mettre à leur place?
