

www.1airdevie.fr
Auteur : Didier Magne



Se Relever et se sentir vivant(e) Pourquoi pas vous ?

Ebook GRATUIT d'Auto-Coaching et Développement Personnel



INDEX



I. **Faire un point : Time to Change !**

Je me pose les bonnes questions...

II. **Blessures et croyances limitantes**

Je mène l'enquête et discerne les influences de mes blessures sur ma vie

III. **Oser le Changement !**

1ère étape: Quels sont les obstacles en moi à un bon relationnel ?

2ème étape: Ma décision !

3ème étape: Recadrer ma pensée (les 3 marches)

4ème étape: Les obstacles aux changements restant

5ème étape: Schéma du changement de comportement

IV. **L'échelle pour changer d'habitude, garder le moral et évoluer !**

1. 1er échelon, Prendre de la distance

2. 2ème échelon : Mes objectifs et les étapes nécessaires !

3. 3ème échelon : Ma nouvelle stratégie

4. 4ème échelon : Petites actions, petits plaisirs en vue de véritables changements !

Ces 4 parties se complètent.

Cependant, elles peuvent être étudiées indépendamment :

Vous pouvez donc choisir d'aller directement au thème qui vous interpelle !