

R Retrouver sa Sérénité

en 3 étapes !



by

DL Impact

Etape 1 : Explorer tes domaines de vie

La perte de Sérénité provient souvent d'un déséquilibre entre les différents domaines de ta vie.
En coaching on en compte 5

Le domaine professionnel, le domaine familial, le domaine du couple, le domaine social et la relation à soi

Prends le temps d'analyser chaque domaine de ta vie : ce qu'il t'apporte, son degré d'importance pour toi, la priorité que tu lui portes

Etape 2 : Identifier les déséquilibres

En te basant sur tes envies et tes besoins, évalue si chaque domaine est suffisamment présent dans ta vie que ce soit en temps ou en énergie que tu y consacres

Identifie ce qui te convient et liste ce qui ne te convient pas : un domaine est t-il trop présent ou au contraire pas assez présent dans ta vie ?

Analyse ce que ce trop peu ou ce trop plein génère comme impact dans ta vie et ce que cela te fait ressentir

Etape 3 : Se recentrer sur l'Essentiel

Maintenant que tu as identifié les déséquilibres, tu connais la direction à suivre et les priorités à accorder pour retrouver ta Sérénité

Priorise les domaines de ta vie que tu souhaites développer en mettant en place un mini plan d'actions et n'hésite pas à ralentir le rythme sur les autres domaines. Il faut parfois choisir ses combats et tu ne peux pas être partout à la fois

Pour ajouter de la Valeur Ajoutée à sa vie, on a souvent le réflexe de chercher à ajouter des éléments à son quotidien alors que parfois il suffit d'en enlever pour se recentrer sur l'Essentiel



Comment être épanoui(e) dans sa vie ?

La vie est en perpétuel mouvement
et nous met face à de nombreux
défis.

Je t'accompagne dans ton évolution
pour t'adapter aux changements et
prendre les meilleurs chemins pour
t'épanouir

Doris

