

## QUESTIONS D'AUTO-COACHING POUR PRENDRE APPUI SUR SES REUSSITES ET MODIFIER SON REGARD SUR SES DIFFICULTES

### Masterclass Se coacher avec la sophrologie – Matthieu Wiart



1. Lorsque vous manquez de confiance en vous, où sentez vous de la tension dans votre corps ?
2. Lorsque vous avez confiance en vous, où sentez-vous du bien-être dans votre corps ?
3. Qu'avez-vous entrepris ces dernières années qui vous a demandé d'utiliser une ou plusieurs de vos qualités ? Et qu'avez-vous à ces occasions réussi, accompli, et construit ?
4. Prendre 3 réussites parmi celles-ci qui vous ont le plus marqué. En y repensant, que ressentez-vous ?
5. Qu'avez-vous dans l'instant présent (maintenant) qui vous rassure ? qui vous plaît ? qui vous convient ? Comment vous sentez vous là ?
6. Si vous semiez dans un jardin 3 de vos qualités ou compétences réelles ou émergentes, quelles seraient-elles ?
7. Imaginez les 3 réussites réalisées en récoltant ce qui a poussé dans votre jardin des qualités plusieurs mois après.