

En vous inscrivant à ce programme, vous vous engagez à suivre un cheminement progressif illustré par la citation de Gandhi :



« Surveille tes pensées, elles deviennent des mots.

Surveille tes mots, ils deviennent des actions.

Surveille tes actions, elles deviennent des habitudes.

Surveille tes habitudes, elles deviennent ton caractère.

Surveille ton caractère, il devient ton destin."

©IAMTSA

Pour commencer, j'entamerai l'accompagnement par une analyse fonctionnelle approfondie, offrant une vision globale et concrète de votre problématique en explorant vos peurs et les situations anxieuses (leur origine, vos comportements, etc.). Ensuite, nous plongerons dans un travail introspectif pour identifier les schémas de pensée négatifs qui pourraient influencer vos réactions face aux défis. En parallèle, nous développerons ensemble des stratégies personnalisées pour vous aider

à surmonter ces obstacles et à cultiver un état d'esprit plus positif et résilient. Enfin, nous mettrons en place des exercices pratiques et des outils concrets que vous pourrez utiliser au quotidien pour renforcer votre confiance en vous et votre capacité à faire face aux situations stressantes.

- La première partie consiste à **observer pour comprendre** votre fonctionnement actuel.

Une fois que vous avez pris le temps d'observer attentivement votre fonctionnement actuel, vous pourrez passer à la prochaine étape de votre réflexion. Il est essentiel de comprendre en profondeur comment vous interagissez avec votre environnement et ce qui influence vos actions au quotidien. Cette prise de conscience vous permettra d'identifier les aspects positifs à conserver et les domaines à améliorer. En observant pour comprendre, vous vous donnez les clés pour évoluer de manière plus consciente et constructive.



- La seconde partie vous place en tant qu'acteur pour découvrir les outils permettant de **déprogrammer votre anxiété**.

Dans cette partie, vous serez guidé à travers un voyage introspectif pour comprendre les racines de votre anxiété. Vous explorerez diverses techniques et stratégies pour vous aider à défaire les schémas de pensée négatifs et à cultiver un état d'esprit plus positif et équilibré. En découvrant comment changer votre relation avec l'anxiété, vous pourrez progressivement apprendre à la gérer de manière plus efficace et à retrouver un sentiment de calme et de sérénité intérieure.

- Enfin, la troisième partie vous invite à devenir un ObservaCteur, **vous engageant dans des actions quotidiennes** pour vous programmer à être fier de vous.

En devenant un ObservaCteur, vous vous engagez à intégrer des habitudes positives dans votre quotidien. Vous pourriez par exemple prendre quelques instants chaque jour pour méditer, pratiquer la gratitude ou faire une bonne action pour quelqu'un d'autre. Ces petites actions régulières peuvent

non seulement contribuer à votre bien-être personnel, mais aussi inspirer ceux qui vous entourent. En vous programmant à être fier de vous à travers ces actions, vous cultiverez une mentalité positive et constructive qui vous aidera à atteindre vos objectifs et à rayonner de confiance. Alors, prêt à devenir un ObservaCteur et à transformer votre vie en mieux chaque jour ?

Ensuite, je vous guiderai à travers un processus d'introspection et de transformation, en vous aidant à **identifier et à remettre en question vos schémas de pensée limitants**.

Ensemble, nous explorerons en profondeur vos croyances et vos perceptions, nous déterrerons les racines de ces schémas de pensée, les examinant sous un nouvel angle et les remettant en question. Nous travaillerons main dans la main pour transformer ces schémas limitants en pensées positives et constructives, ouvrant ainsi la voie à une nouvelle perspective enrichissante et épanouissante. À travers ce processus d'introspection et de transformation, vous découvrirez la force et la beauté qui résident en vous, prêtes à être pleinement révélées et exprimées.



En travaillant ensemble, nous chercherons à **renforcer votre estime de soi et à cultiver des pensées positives**, qui à leur tour influenceront vos paroles et vos actions de manière constructive.

Ensemble, nous explorerons les différentes façons de nourrir votre confiance en vous et d'encourager une attitude optimiste dans votre quotidien. En mettant l'accent sur vos forces et en pratiquant la gratitude, vous pourrez progressivement transformer votre mindset pour le mieux. Chaque petit pas que vous ferez vers une perception plus positive de vous-même aura un impact significatif sur la manière dont vous interagissez avec le monde qui vous entoure. Souvenez-vous, la bienveillance envers vous-même est la clé pour épanouir votre potentiel et rayonner de manière authentique.

Vous serez encouragé à pratiquer la pleine conscience et à adopter de nouvelles habitudes qui favoriseront **un changement durable vers une meilleure version de vous-même**.

En pratiquant la pleine conscience au quotidien, vous pourrez vous connecter plus profondément avec vous-même et votre environnement. En adoptant de nouvelles habitudes saines, telles que l'exercice régulier, une alimentation équilibrée et la gestion du stress, vous pourrez effectuer une transformation positive et durable vers une version améliorée de vous-même. Gardez à l'esprit que chaque petit pas compte et que chaque effort que vous fournissez vous rapproche un peu plus de vos objectifs. Restez motivé(e) et persévérant(e), car chaque changement que vous apportez vous rapproche de la meilleure version de vous-même.

En incarnant pleinement le rôle d'Observateur, vous serez en mesure de façonner activement votre destinée vers **une vie plus épanouissante et équilibrée**.

Cela peut être atteint en cultivant des habitudes saines, en prenant le temps de se connecter avec ses proches, en pratiquant la gratitude au quotidien et en poursuivant ses passions. Il est important de trouver un équilibre entre le travail et les loisirs, de prendre soin de son corps et de son esprit, et de chercher constamment à s'améliorer. En faisant preuve de bienveillance envers soi-même et envers les autres, on peut progressivement construire une vie harmonieuse et enrichissante.

