



COACHING TIPS BY CHRISTIAN CHARLAT

Se préparer à réussir

Les outils Coaching Tips

Votre cahier intime

Il y a des cahiers, des note book qui sont des appels à l'écriture quand vous les ouvrez il se passe quelque chose, vous ressentez comme une envie de vous confier, d'y mettre vos idées, réflexions, désirs, souhaits, rêves... Choisissez bien le votre qui va vous accompagner pendant toute votre démarche de développement personnel. C'est utile et important, les engagements pris écrits de sa main sont plus forts.

Pour ma part j'ai découvert lors d'un voyage en Espagne un magasin tout en couleur et chaleur qui vend des notebook colorés et gais pour 3 euros pièce. J'aime particulièrement celui ci dont j'ai acheté 5 d'un coup de couleur bleue. La traduction "Tu peux tout"

Vous pouvez aller sur le site: <https://www.ale-hop.org>
Rubrique officinas



Votre stylo

Je ne vous cache pas l'un de mes défauts j'aime les stylos, les stylos plumes, les feutres, en fonction de mon humeur j'utilise l'un ou l'autre, je me promène avec une trousse toujours prête à exploser. Mais pour mes notes de développement personnel j'aime utiliser la couleur, et là j'y vais franchement mes écrits sont de véritables arcs en ciel. Je dessine parfois...bref c'est mon espace intime et donc je peux laisser libre mon imagination; pour ma part je vous recommande les feutres à pointe fine de Stabylo un régál.



Un coin tranquille et un peu de temps

Personnellement j'adore, ma famille, mes amis, mes collègues de travail, mes clients ; j'ai des journées bien remplies. Je passe mes journées en Skype, Zoom, téléphone, rendez vous en face à face.

Mais j'ai besoin d'avoir un coin à moi et des moments de solitude où je peux souffler, réfléchir, penser, produire, inventer, écrire, méditer...

Trouvez votre endroit qui peut être à la maison, dans un café, dans un parc, dans votre bain, un coin à vous où vous pouvez tout couper afin de vous régénérer. C'est votre choix. L'important est que vous vous y sentiez bien.

Ce sont des petits moments à vous, importants, volés à cette course contre la montre perpétuelle que notre monde nous impose. Il faut savoir ralentir le temps. Tout arrêter, tout stopper, et consacrer un peu de temps pour soi et son évolution. Je sais c'est un combat. Mais vous verrez chacune de ces minutes consacrées à votre évolution seront de bons et beaux investissements.

Avons nous oublié
quelque chose ?

Nous avons notre coin à nous, nos stylos, un peu de temps, notre notebook, il me semble que tout est en place.

J'oubliais ! Il ne manque plus qu'à nous abonner au PODCAST COACHING TIPS et chaque Jeudi être à l'écoute.