



Les 5 Clés du Succès



D'après l'émission FB - **Brut de Coach**
Proposée par Karine Hudry - Coach certifiée

I) La capacité à Désirer (vidéo 1)

Tout part de là, on ne fait rien sans désir. Pour reconnaître son désir profond il faut :

- Faire un travail de projection : Que voulez-vous vraiment ? De quoi voulez-vous que votre vie soit faite ?
- Combattre l'auto-sabotage et travailler sur l'estime de soi et la confiance en soi
- Ne pas perdre de vue que Désirer c'est aussi prendre le risque d'échouer

C'est votre désir le plus profond qui va vous conduire au succès !

II) La capacité à Agir (vidéo 2)

L'émotion que l'on éprouve face à notre profond désir d'évolution, de changement va nous permettre de passer à l'action. C'est notre principal carburant.

Pour passer à l'action il va nous falloir :

- Travailler sur nos freins : le doute, les peurs, le regard des autres, le jugement...
- Ne pas avoir peur du changement
- Rester focus sur notre objectif, ne pas s'éparpiller

Notre capacité à nous mettre en action est liée à nos multiples choix du quotidien (j'y vais / j'y vais pas). Finalement notre capacité à Agir commence par notre capacité à observer nos mécanismes au quotidien.

III) La capacité à Demander (vidéo 3)

Les demandes font parties de notre quotidien. Elles sont multiples (aide, conseil, information, association, collaboration...) Il y a les personnes qui n'osent pas par peur du NON et de son inconfort, et celles qui demandent trop souvent parce qu'ils ont besoin de la permission de...

La demande relève de la confiance en soi. Il y a dans le fait de demander un malentendu qui suggère une posture basse de « permission / soumission », de « validation » de l'autre mais aussi de crainte du jugement (je ne suis pas apte à...).

Une demande est pertinente et tout à fait justifiée si elle est faite pour de « bonnes raisons » pour « nous ». A savoir qu'elle nous est indispensable dans notre évolution.

Il ne faut tirer aucune conclusion sur nous de la réponse que l'on obtient, et aucune conclusion sur la personne à qui on a demandé.

IV) La capacité à Recevoir (vidéo 4)

Il faut s'affranchir du schéma culturel occidental qui voit dans l'idée de recevoir un cadeau, de l'aide une dette invisible qu'il faudra rapidement honorer. Nous sommes dans la culture du donnant-donnant.

Voici 4 pistes qui vont vous aider à accepter de recevoir :

- Retourner votre pensée : « je ne mérite pas son aide » en « s'il m'aide c'est que je le mérite »
- Ne pas être tenu par des engagements imaginaires (pas de chèque en blanc !)
- S'affranchir d'une comptabilité immédiate, la vie est longue vous avez tout le temps de rendre la pareil
- Voir le don comme un échange d'énergie

V) La capacité à Avoir (vidéo 5)

C'est le paradoxe de l'inconfort éprouvé dès l'atteinte de notre objectif. Cet inconfort est véhiculé par :

- Notre thermostat intérieur (notre cerveau) qui veut nous voir repartir au point de départ (endroit qui lui est plus familier)
- L'auto-sabotage
- Nos croyances limitantes

3 pistes pour accéder à la capacité à Avoir :

- Apprécier le succès que l'on a créé pour soi-même
- Prendre la pleine responsabilité de ce que l'on a créé
- Changer sa mythologie personnelle.. vous êtes à présent la personne qui évolue !

On valide ainsi que l'on est en pleine capacité de réussir et de profiter du succès grâce à nos talents, nos capacités propres sans chercher à les minimiser.

Il ne faut éprouver aucune honte à apprécier le chemin parcouru et ce que l'on obtient lorsque l'on s'en est donné les moyens !

