

Diego Exposito

Coach et Vous!

Manuel d'Auto Coaching



PRESTAC**ION**
C O N S E I L

Table des matières

| | |
|----------------------|---|
| OUTIL N°7..... | 3 |
| La Ligne de Vie..... | 3 |

OUTIL N°7

La Ligne de Vie

Comment vous appuyer sur les événements clés de votre vie... ?

Encore un outil d'une simplicité enfantine...

Il s'agit de la représentation graphique du film de votre vie jusqu'à ce jour. Listez tous les événements ayant revêtu quelque importance pour vous, ayant compté dans votre vie, nouvelles expériences, changement de vie, etc...

A l'issue de l'exercice, vous prendrez conscience, peut-être pour la première fois, que vous êtes tel que vous êtes en raison de vos choix passés...

Une fois votre ligne de vie tracée, réfléchissez sur chacun de ces événements, sur la nature des décisions que vous avez prises à ce moment-là, pour quelles raisons vous vous êtes conduits de cette manière... Mais attention, il n'est absolument pas question de vous JUGER ! Ni vous-même, ni personne d'autre.

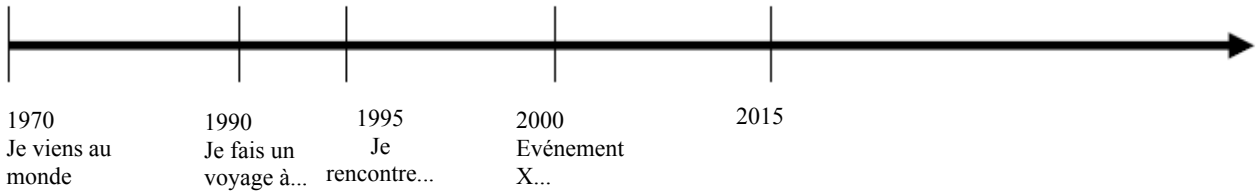
Il ne s'agit pas non plus d'avoir des regrets ou de dire : « *J'aurais dû faire ceci ou cela,...* ». Soyez convaincus que, au moment où vous avez pris cette décision, vous aviez la certitude que vous ne pouviez pas en prendre une autre.

Si, avec le recul, vous pensez que ce n'était pas forcément un bon choix, apprenez quelque chose de cette expérience. N'oubliez pas que l'échec n'existe pas ! Ce ne sont que des opportunités pour apprendre, pour progresser... si vous le voulez.

La finalité de la ligne de vie est de vous amener à réfléchir, comprendre, prendre conscience...

Prenez une feuille de papier aussi grande que possible.

Tracez une ligne droit dont l'origine est votre date de naissance et qui se prolonge jusqu'à aujourd'hui et même au-delà. Comme ceci :



Voilà pour les grandes dates.

Dans la foulée, essayez d'ajouter quelques événements moins importants, moins marquants, essayez de vous souvenir des émotions liées à ces événements, des paroles qui sont restées dans votre mémoire, des photographies... plus vous enrichirez votre ligne de vie, mieux ce sera.

Lorsque vous aurez achevé votre œuvre, prenez un peu de distance, regardez-la d'un peu loin et observez ce que vous ressentez.

- Est-elle un reflet juste de vous-même ?
- Quelles émotions, quels sentiments surgissent-ils en l'observant ?
- Vous êtes vous souvenu d'événements auxquels vous ne pensiez jamais ? Si oui, qu'évoquent-ils en vous ?
- Commencez-vous à lire un peu mieux en vous-même ?
- Pensez-vous que votre situation actuelle n'a rien à voir avec tout ceci ou, au contraire, que votre vie vous a conduit jusqu'ici, un pas après l'autre ?
- Avez-vous été acteur de votre vie ?

Cette dernière partie, la prise de conscience, est le point le plus important.

Toutefois, si vous le souhaitez, vous pouvez maintenant établir des liens entre votre nouvelle vision et vos objectifs. Il y a de fortes chances pour que vous découvriez des liens que vous n'aviez pas identifiés auparavant... Essayez de relier, rattacher, d'analyser...

Peut-être ce travail vous fournira-t-il l'occasion d'éclaircir un point dont vous n'aviez pas conscience. Peut-être aussi identifierez-vous un point sombre ou négatif non réglé de votre passé qui vous empêche d'être pleinement ouvert et efficace aujourd'hui...

**Des outils éprouvés, simples à comprendre et à mettre en œuvre :
Décidez de changer dès aujourd'hui**

Diego EXPOSITO a développé le programme de coaching
UP and GO !

Coach professionnel, il est régulièrement sollicité par de nombreuses organisations, de la plus petite aux grands groupes sur les thèmes du leadership, des stratégies de management, de la performance des équipes et la prise de décision.

Ses outils sont aujourd'hui à la portée de tous sur le site web de Prestaction et immédiatement disponibles.

<http://www.prestaction-mp.com>

