

# Osez changer METTRE LE CAP SUR SES RÊVES

*Dernièrement, j'ai lu un article fort intéressant sur le changement. J'ai pensé à vous tous qui le vivez, tant dans votre vie professionnelle que personnelle.*

Ce sont Marie Bérubé et Marc Vachon tous deux psychologues qui ont écrit *Oser changer : mettre le cap sur ses rêves*. À lire aussi sur internet en quatre parties : [osetchanger.com](http://osetchanger.com)

Vous y trouverez les outils pour gérer vos émotions en situation de changement au travail et dans la vie en général. On y parle des répercussions sur le corps et l'esprit et les habiletés personnelles à développer pour vous adapter le mieux possible.

## **Premier outil: Le point de départ**

Prendre conscience de ses émotions plutôt que de les nier ou de les fuir

## **Deuxième outil : Interpréter ses émotions paralysantes comme une invitation à agir**

## **Troisième outil : Le point d'arrivée**

Décider ce que l'on veut

Quelles insatisfactions éprouvez-vous au travail ou dans votre vie personnelle? Qu'est-ce qui vous manque le plus? Ne regardez pas ces insatisfactions négativement, accueillez-les plutôt comme des amies. Elles sont l'énergie qui s'accumule et qui vous propulsera tantôt en direction de vos rêves. Demandez-vous ensuite dans quelle direction vous voulez canaliser cette énergie.

## **Quatrième outil: Décider comment on veut interpréter les événements qui arrivent.**

## **Cinquième outil : Se donner des règles accessibles et sous son contrôle.**

Pensez à un état d'esprit que vous aimeriez éprouver le plus souvent.

Demandez-vous ce que ça prend pour que je ressente cette émotion?

Que doit-il se passer en moi ou autour de moi?

Évaluez maintenant si ces règles ou ces conditions sont sous votre contrôle

Vous dire que "la situation devra se stabiliser pour que vous vous sentiez moins nerveux" est un exemple d'une condition qui est sous votre contrôle.

Évaluez ensuite si ces règles sont accessibles aisément.

Maintenant, décidez, quelles nouvelles conditions, accessibles et sous votre contrôle, qui vous permettront d'éprouver cet état d'esprit plus facilement.

## **Sixième outil : Décider d'agir.**

Le mois prochain je vous citerai les six autres outils

**Danielle Coulombe, PCC**

Coach professionnelle et d'affaires

**514.770.3818**

[danielle@coulombecoach.com](mailto:danielle@coulombecoach.com)

[www.coulombecoach.com](http://www.coulombecoach.com)