



PARLONS EN
LE VOYAGE INTÉRIEUR
1

5 CLÉS
POUR SE
DÉCOUVRIR

PAR MARIE CHRISTELLE
BILOA CROUZET

WWW.AUDEATCOACHING.COM

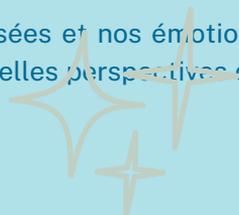


L'IMPORTANCE DE LA CONNAISSANCE DE SOI

La connaissance de soi est cruciale pour réussir et atteindre le bien-être. Elle implique une compréhension profonde de soi, y compris ses forces, faiblesses, valeurs et motivations. Elle permet de prendre de meilleures décisions, d'améliorer les relations interpersonnelles, de gérer le stress et les émotions, de développer des compétences de leadership et d'atteindre le bien-être personnel.

LES AVANTAGES DE L'EXPLORATION INTÉRIEURE

- **Amélioration de la connaissance de soi :** Par la compréhension de nos valeurs, nos croyances, nos émotions, nos motivations et nos objectifs personnels. Cela peut permettre de prendre de meilleures décisions et de mieux gérer les situations difficiles.
- **Amélioration de la gestion des émotions :** En se concentrant sur nos émotions, on peut mieux comprendre comment les apprivoiser et les utiliser de manière constructive. Ce qui réduira le stress, l'anxiété et la dépression.
- **Amélioration de la communication :** En étant plus conscient de nos émotions et de nos pensées, nous pouvons mieux comprendre les autres et communiquer plus efficacement.
- **Amélioration de la créativité :** En explorant nos pensées et nos émotions, nous pouvons découvrir de nouvelles idées et de nouvelles perspectives qui peuvent stimuler notre créativité.



CLÉ N°1 : DÉFINISSEZ VOTRE INTENTION

Le voyage intérieur peut prendre de nombreuses formes, selon ce que cela signifie pour vous.

En général, cela implique de se préparer mentalement, émotionnellement et physiquement pour explorer votre propre esprit, vos émotions, vos croyances et votre spiritualité.

Définir votre intention permet de se donner une direction et un objectif clair.

Qu'est-ce que vous espérez découvrir ou apprendre pendant votre voyage intérieur ?

Cela peut être spécifique, comme comprendre une émotion ou une croyance, ou simplement une ouverture à de nouvelles expériences.

CLÉ N°II : PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS

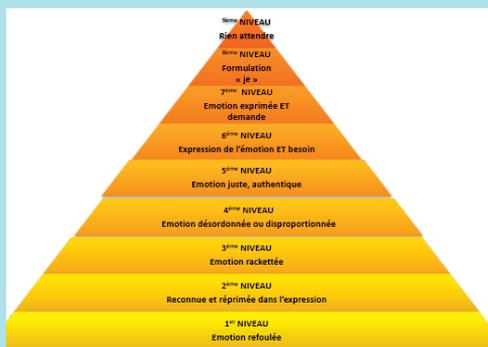
En tant qu'adultes, nous sommes encore contaminés par des modes de fonctionnement que nous avons acquis de nos parents ou lors d'expériences passées (notre enfance).

Cela va s'exprimer au travers de parasites émotionnels, répétitifs et inappropriés.

Le but est d'identifier ses sentiments parasites, adoptés inconsciemment, pour reconnaître l'émotion dans l'instant présent et réagir de manière adaptée à la situation qui se produit.

Émotion élastique : Émotion déformée par un souvenir. on va réagir de manière excessive due à la ressemblance actuel de la situation avec une expérience passée. Sans explication notre réaction sera incompréhensible par l'autre.

9 degrés de maturité émotionnelle



Émotion timbre : Accumulation d'émotions non exprimées. Elle s'exprime de façon « explosive » à partir d'un déclencheur mineur et vis-à-vis d'un interlocuteur non concerné. Au début on va ressentir du soulagement, mais cela aura impact sur la relation.

Émotion racket : Émotion de substitution. S'exprime de façon automatique, voir artificiel et répétitive « quel que soit » le déclencheur (souvent la seule tolérée dans l'environnement familial) Effet manipulateur plus ou moins conscient sur l'entourage (pour émouvoir, rendre inquiet...) pour obtenir des signes de reconnaissance.

Où situez vous, votre degrés de maturité émotionnelle ?

Si vous êtes dans les degrés de maturité en dessous de 5 , vous avez un rapport difficile avec vos émotions et avez du mal à les apprivoiser.

Si vous êtes dans les degrés de maturité au dessus de 5 (inclus), vous avez un bon rapport avec vos émotions aussi bien dans le ressentit que l'expression.

La plupart d'entre nous vivent leurs émotions en roue libre, sans être dans le contrôle constant de leur état émotionnel, ça peut être le cas quand nous recevons une mauvaise nouvelle, qu'on se retrouve menacé, ou quand une surprise inattendue nous parviens.

L'une des clés pour s'explorer soi-même est d'être conscient de ses émotions. Prenez le temps d'écouter votre corps et de noter ce que vous ressentez.

CLÉ N°III : PRATIQUER LA MÉDITATION OU D'AUTRES TECHNIQUES DE RELAXATION

La méditation aide à calmer l'esprit et à se connecter à soi-même. D'autres techniques de relaxation peuvent également aider à réduire le stress et l'anxiété.

Personnellement je pratique le sport et la danse, j'ai réussi à mettre au point une stratégie qui me permet de me centrer sur moi même et d'etre en étant de conscience totale avec moi même.

La danse , la musique me permet souvent de m'évader, il m'arrive donc de proposer ces outils pour vous permettre une autre forme de dissociation et d'expression de soi.

CLÉ N°IV : EXAMINER SES HABITUDES

Les habitudes sont des comportements répétitifs qui peuvent avoir un impact sur notre vie.

En examinant régulièrement nos habitudes, nous pouvons identifier celles qui nous sommes bénéfiques et celles qui nous freinent. Que ce soit pour perdre du poids, améliorer sa productivité ou réduire son niveau de stress, comprendre ses habitudes peut aider à identifier les comportements à modifier ou à adopter pour atteindre ses objectifs.

La première étape : prenez le temps de noter toutes vos habitudes, bonnes et mauvaises, dans un journal (alimentation, vos routines de sommeil, votre utilisation des médias sociaux et même la façon dont vous vous comportez avec les autres, travail, temps libre...). Notez également les moments où vous êtes le plus susceptible d'adopter certaines habitudes, les déclencheurs qui les ont initiées, la fréquence.

La deuxième étape : classer ces habitudes en fonction de leur impact sur votre vie. Certaines habitudes peuvent être très positives (méditation, yoga...), tandis que d'autres peuvent être négatives (tabac, alcool, sucre, temps passé sur les réseaux sociaux...) et vous empêcher de réaliser vos objectifs.

La troisième étape : identifier les habitudes que vous souhaitez changer. Fixez-vous des objectifs réalistes et mesurables pour chaque habitude que vous souhaitez modifier. Soyez réaliste et déterminez les mesures qui conviennent le mieux à votre style de vie.

La quatrième étape : créer un plan d'action pour changer cette habitude. Identifiez les obstacles qui pourraient vous empêcher de réussir et trouvez des solutions pour les surmonter (De quoi avez-vous besoin comme ressources externes ou internes pour surmonter cet obstacle? En quoi c'est important pour vous de changer cette habitude ?).

La cinquième étape : suivre votre progrès en utilisant votre journal. Enregistrez vos succès et vos échecs et réévaluez régulièrement vos habitudes pour vous assurer que vous progressez dans la bonne direction. N'hésitez pas apporter des ajustements lorsque cela est nécessaire, ne resté pas pris dans un cadre.

CLÉ N°V : EXAMINER SES VALEURS

Les valeurs sont les principes fondamentaux qui guident notre vie et notre comportement, elles sont souvent profondément ancrées en nous.

Elles vont nous aider à comprendre qui nous sommes et ce qui est important pour nous.

La première étape : Pour comprendre ses valeurs, il est important de commencer par comprendre ce qu'elles sont et comment elles sont formées. Ce sont des critères qui déterminent ce qui est important pour nous, ce qui nous motive et ce qui ne l'est pas. Elles peuvent être influencées par notre culture, nos expériences et nos croyances. Il est important de faire la distinction entre les valeurs personnelles et les valeurs culturelles, afin de comprendre les influences qui façonnent notre identité.

La deuxième étape : consiste à identifier vos propres valeurs. Vous pouvez le faire en considérant les moments de votre vie qui ont été les plus significatifs et en réfléchissant à l'influence de votre culture et de vos expériences sur vos valeurs. Vous devez être honnêtes et clairs dans cette identification afin de bien comprendre qui vous êtes. Cela peut vous aider à hiérarchiser vos valeurs et comprendre l'impact de vos valeurs sur votre vie.

La troisième étape : il est important de vivre vos valeurs au quotidien. Cela signifie que vous alignez vos actions sur vos valeurs, que vous communiquez vos valeurs aux autres et prenez des décisions en fonction de celles-ci. En vivant vos valeurs, vous trouverez un plus grand sens de la satisfaction et de l'épanouissement personnel et professionnel.

À PROPOS DE MOI



Hello, Hello !

Je suis Marie-Christelle Biloa Crouzet, coach professionnelle certifiée et praticienne PNL, dans le développement des potentiels exécutifs, personnels et relationnels.

Je fais du coaching individuel et collectif pour des particuliers et des entreprises (dirigeants, managers et leurs collaborateurs), mais aussi des institutions tels que des universités. J'aime mettre en synergie les savoir-faire et les savoirs être de chacun grâce à l'exploration des Softskills et de la connaissance de soi.

J'accompagne les personnes à (re)découvrir leurs potentiels et à trouver un équilibre dans leur vie professionnelle et personnelle en travaillant aussi sur des thématiques comme : la gestion des conflits, le travail en équipe, conduite du changement, l'interculturalité, la confiance en soi, l'estime de soi ou encore la communication interpersonnel...

La première étape de mon accompagnement consiste à établir une relation de confiance et à comprendre vos attentes, vos besoins et les enjeux de chacun.

Mon message est clair : " osons s'aimer et s'accepter pour atteindre notre potentiel en transformant le négatif en positif."

QUE FAIRE MAINTENANT ?

1- Abonnez-vous sur mes réseaux !

[LinkedIn](#), [Facebook](#), [Instagram](#), [Youtube](#)

2- Pour que votre entourage (amis, collègues...) puissent bénéficier gratuitement de ce document, partagez-leur cette URL :

<https://www.audeatcoaching.com/levoyageinterieur-1>

pour qu'ils puissent télécharger leur propre voyage.

3- Etes-vous prêt à intégrer un de mes programmes ou Speak-up de sensibilisation pour transformer le négatif en positif ?

Alors saisissez votre place maintenant sur le site :

<https://www.audeatcoaching.com/programmes>

<https://www.audeatcoaching.com/ateliers>

Si vous avez une question, Audeat coaching se rend disponible au : contact@audeatcoaching.com

ou par **WhatsApp** : **+330785665685 /+241777256087**

Au plaisir de vous accompagner à TRANSFORMER votre vie au delà du rêve.

Prenez-soin de vous !

Marie Christelle Biloa Cruzet



M. CHRISTELLE BILOA
CROUZET
COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIÉE

WWW.AUDEATCOACHING.COM