

REUSSIR SON PROJET DE VIE

Manuel pratique de l'auto-coaching



Par Patricia Vidili-Kaluzny
Psychothérapeute, Coach de vie
Plassac, France

AVANT PROPOS

Mon intention dans la création et la diffusion de ce manuel d'auto coaching est de proposer à un large public un accompagnement virtuel le biais d'écrits, de pratiques, le tout sous fond d'études de cas illustrant bien ce qui est proposé. Un accompagnement dans un changement de vie où il est nécessaire de prendre de nouvelles décisions, de poser de nouveaux choix allant plus dans le mouvement de nos valeurs actuelles.

Ce manuel est là pour vous aider à déjouer les pièges de votre saboteur intérieur qui ne manquera pas de s'activer dès vos premières décisions de changement ou de création de projet. Il est aussi un guide de compréhension et de transformation de vos schémas de croyances, de vos pensées limitantes et répétitives, générées par vos émotions présentes et actives au cœur de votre psyché.

Ce manuel saura vous encourager à reconnaître et activer vos ressources internes dans le but de franchir les obstacles rencontrés au fil des étapes. Il s'adresse à tout un chacun comme aux professionnels de l'accompagnement comme auto-formation.

D'autres manuels vont enrichir cette collection sur différents thèmes liés à la croissance personnelle, au développement de la personne et au bien être.

Se réaliser dans notre vie actuelle, dans l'écoute et le respect de notre nature profonde, dans la réalisation de nos rêves, tout en rayonnant nos valeurs dans le monde extérieur.... passe par se construire un véritable projet de Vie, que ce soit dans le domaine professionnel, affectif ou autre...

Ce manuel, essentiellement pratique, d'auto-coaching... a pour ambition de vous guider grâce à des clés essentielles qui vous sont présentées avec réflexion et d'analyse agrémentés par des outils de créativité issus thérapie, le tout dans une véritable progression méthodologique. Ce guide est écrit pour toute personne désirant cheminer personnellement tout comme il est aussi proposé aux professionnels comme soutien et guidance dans leurs propres accompagnements.

Patricia Vidili-Kaluzny, Thérapeute, Coach de Vie se consacre à présent à l'écriture de livres comme synthèse de son expérience personnelle et professionnelle de plus de quinze ans. Voici le 1er guide d'une collection centrée autour de manuels pratiques abordant différents thèmes de la vie d'aujourd'hui.

Téléchargement: 1 document, 1616 KB , Montant : 20 euros

Livre-papier Imprimé: 115 pages, 14,81 cm x 20,99 cm, reliure dos carré collé , papier intérieur blanc (60# weight), encre intérieure noir et blanc , blanc papier extérieur (100# weight), encre extérieure pleines-couleurs exterior ink , Montant (hors frais de port) : 31 euros