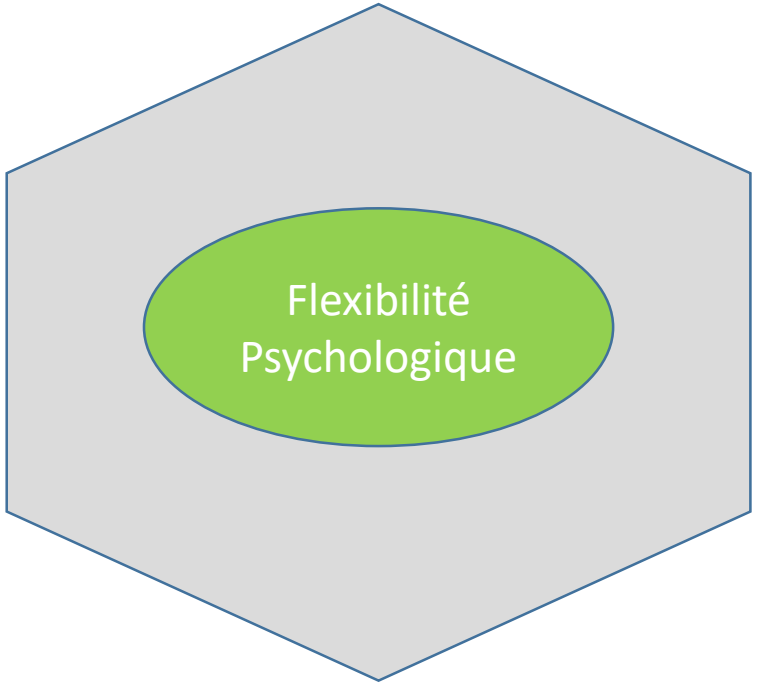
Les éléments à travailler pour avancer sur son Chemin de Vie.

Contact avec l'instant présent
(Méditations, respiration, pleine conscience)

Acceptation
(Accueillir ce qui arrive sans résistance stérile et sans résignation. Ne pas se « braquer » inutilement !)



Valeurs
(Inventaire, intégration, priorisation)

Défusion
(Ne plus agir de façon automatique en suivant ses pensées, ses croyances ou différentes injonctions… Se donner la permission de faire autrement !)

Actions
(en vue de satisfaire les valeurs : projets à court, moyen et long terme, actions quotidiennes)

Soi-comme-contexte
(Observation de ce qui se passe en soi, la part de soi qui ne change pas, distinguer le « vrai » soi des étiquettes et rôles imposés…)

info@moncoacheugene.fr 07.89.84.21.12 moncoacheugene.fr