

Le coaching fondamental



Le bonheur devient un chemin très simple lorsque l'on connaît les concepts de base qui régissent l'être humain. Nous sommes les seuls créateurs de notre réalité. Le coaching fondamental permet d'apprendre à se servir d'outils fondamentaux, puissants et efficaces pour effectuer une transformation intérieure positive. Ce changement permet d'atteindre la réalisation de soi, le développement de relations enrichissantes, la résolution de problématiques et la manifestation de ses aspirations.

Les principes reposent sur un questionnement clair et des techniques simples et concises issus de la PNL. Ils permettent de stopper les schémas répétitifs qui génèrent les situations indésirables de nos vies.

Cette méthode permet de reprendre son propre pouvoir personnel afin de créer une vie basée sur le respect et l'épanouissement de qui l'on est vraiment.

Le coaching fondamental donne les moyens de comprendre et d'opérer sa propre transformation.

Ses points forts sont :

L'effet miroir clarifie les parties de nous que nous ne connaissons pas encore. L'extérieur n'est qu'une extension de notre intérieur.

Le lâcher prise, formidable outil de transformation mis à jour par Eckhart Tolle.

Identifier la source du problème revient à identifier et à accueillir « Ce qui est ». L'accueil nous permet de nous libérer du passé et d'accéder à un changement durable avec la possibilité de nous ouvrir à nouveaux choix. La pensée positive et la loi d'attraction sont les piliers de la réorientation de situations ou de chemin de vie à partir d'une nouvelle vision et d'un nouveau potentiel intérieur.

Nous attirons tout ce qui prédomine dans nos pensées que nous le voulions ou non. Ce à quoi nous croyons MAINTENANT organise notre futur.

Ce travail intensifie considérablement l'estime et la confiance en soi et nous met en contact direct avec nos talents intérieurs.

La non-dualité permet d'accéder à notre vraie liberté par une vision de vie pacifiée et l'acceptation de la non séparation.

Cette méthode s'appuie sur les situations de vie afin de les faire évoluer. Un des objectifs est de devenir pour toujours autonome et responsable de ces choix.

Le coaching fondamental transforme l'individu et lui apporte définitivement de l'harmonie dans sa vie.

Source : Géraldine Bergon <https://www.coaching-fondamental.com/>