

# INTRODUCTION

## Découvrez ce que l'auto-coaching peut faire pour vous

La vocation de cet ouvrage est de vous apporter les clés de base de l'auto-coaching pour rééquilibrer votre vie. Peu d'ouvrages existent sur l'auto-coaching. Pourtant, vous êtes nombreux à chercher à vous engager d'une façon autonome dans la voie du développement personnel.

Avez-vous la sensation d'être en permanence fatigué(e) ? Courez-vous sans cesse vers vos buts en vous faisant dépasser par les événements et en oubliant de planifier votre avenir ? Vous sentez-vous coupable de négliger certains aspects de votre vie ? Vous rêvez d'harmoniser votre vie et vous aimeriez bien tenter l'aventure du coaching, mais le temps vous manque.

Ce livre a été conçu pour vous.

Il vous initiera au processus de l'auto-coaching et vous ouvrira la voie du changement, en vous indiquant la méthode pour rééquilibrer les différents domaines de votre vie, en vous donnant des pistes de réflexion sur vous-même et en vous proposant des stratégies. Il vous révélera des aspects ignorés de votre personnalité, de vos comportements et de vos talents.

Les méthodes sont simples, accessibles et applicables dans tous les domaines de votre vie. Des exercices ludiques, des cas concrets issus de mon expérience en accompagnement et des grilles d'évaluation de vos capacités viennent compléter ce « petit livre » que vous glisserez partout.

Il n'existe pas une seule manière de pratiquer l'accompagnement en coaching, car chaque individu est unique et donc, de fait, chaque accompagnement est unique. Certes, cet ouvrage ne remplacera pas l'interactivité avec un coach, mais ce livre devrait suffire à vous donner un cadre de développement et à vous aider à tracer des routes différentes que celles que vous empruntez habituellement. Il se destine à vous faire prendre conscience que le changement dépend uniquement de vous et de ce que vous mettrez en place pour réaliser pleinement votre vie.

Les solutions pour atteindre l'équilibre dans votre vie émergeront au fil du processus que je vous invite à découvrir dès maintenant.

Mais d'abord...