



Ceci n'est pas un journal

Christine Maréchal



www.christinemarechalcoaching.com

À PROPOS DE MOI



Hello, je suis Christine

Ma passion est de vous accompagner à vivre une transformation personnelle durable pour retrouver confiance.

Christine Maréchal
Leader de Transformation

JE SUIS TOUT SAUF CONVENTIONNELLE

Coach certifiée depuis 2015, j'accompagne les personnes sensibles à mieux connecter avec leurs richesses intérieures pour plus d'abondance dans leur vie.

Ma mission est de vous accompagner à construire un projet professionnel et personnel réaliste et réalisable. Mes services s'adressent aux personnes en reconversion ou désirant créer leur entreprise.

J'utilise à la fois des outils conventionnels mais d'autres considérés comme non conventionnels. En effet, vous pourriez m'entendre parler d'objectifs, de résultats mais aussi d'énergie, de spiritualité.

Liberté, authenticité, confiance, bienveillance sont des valeurs que je véhicule dans ma vie et dans ma profession.

Le ressenti et les émotions prennent une grande place dans ma vie. C'est sans doute pour ça que je pleure d'émotion devant la nature et que je suis en communion avec la montagne. Ce don me permet de vous aider à mieux connecter avec votre cœur et vos propres ressentis.



INTRODUCTION

J'ai créé ce cahier pour vous aider à mieux vous connaître en débutant un travail sur vos croyances.

La connaissance de soi est parfois un long chemin parsemé d'embûches.

Ce travail peut être plus ou moins long selon les personnes.

Soyez indulgent avec vous-même et respectez votre rythme.

Avant de débiter, je vous invite à créer une ambiance calme et sereine, en commençant ce travail par une méditation. Vous pouvez également allumer une bougie, prendre une pierre (celle qui vous appelle), tirer une carte de votre oracle préféré, ...

Je vous souhaite un beau travail intérieur. Il est le garant de la mise en place de vos actions futures.

Soyez vrai, soyez authentique, soyez le changement (#bethechange).



LES CROYANCES

Une croyance est un système de pensée.

Tout ce que nous pensons constitue notre propre système de croyances.

A chaque instant de notre vie, nous recherchons en permanence à confirmer nos croyances. Cela nous rassure et nous permet de protéger, de conserver notre construction de nous-même.

Au début de notre vie, nous utilisons ce système qui nous a été transmis par notre environnement immédiat : nos parents, l'école, l'entourage proche, ... Ils nous apportent leurs préconceptions et leurs propres croyances.

En contribuant au maintien de nos croyances limitantes, nous nous autosabotons, engendrant de la passivité :

- * Nous évitons de passer à l'action
- * Nous entretenons les problèmes en dramatisant les difficultés
- * Nous maintenons l'utopie : plus vos buts sont inaccessibles plus l'échec est assuré
- * Etc ...

Les croyances, si elles sont positives, sont très utiles : elles nous permettent d'avoir une représentation de ce que nous pensons être la réalité, elles assurent la stabilité de notre système.



EXEMPLES

Quelques exemples de croyances.

Donnez une note à chacune d'elle. Prenez la plus élevée. Ainsi vous pouvez prendre conscience de celle qui impacte le plus votre vie.

Lié à l'argent :

- Avoir de l'argent vous rend malheureux
- Les gens riches sont tous corrompus
- Je deviens nerveux quand je pense à l'argent

Lié au bonheur :

- Je ne peux pas avoir confiance en moi-même
- Je ne sais pas ce que je veux
- Je ne devrais pas passer mes besoins avant ceux des autres
- Si les gens apprennent vraiment à me connaître ils ne m'aimeront pas
- Les choses ne marcheront jamais pour moi-même
- La vie est dure
- La vie est difficile
- Je ne suis pas assez bien
- On ne peut pas tout avoir dans la vie
- Il faut travailler fort pour y arriver
- Il faut trimer pour réussir
- Travailler à la sueur de son front.




EXERCICE




Je vous invite à repérer une situation bloquante qui déclenche un état de stress.

Qu'est-ce que vous vous dites dans ce cas-là ?

Qu'est-ce que vous imaginez ?



Quelles vont être les conséquences pour vous si vous continuez à avoir ce genre de croyances ?



Quelle serait la croyance qui vous ferait réussir ?

LES MANTRAS

Définition :

« délibération, maxime ; hymne sacré, formule mystique, incantation magique ») est, dans l'hindouisme, le bouddhisme, le sikhisme et le jainisme, une formule condensée, formée d'une seule syllabe ou d'une série de syllabes, répétée sans cesse avec un certain rythme, dans un exercice de méditation ou à des fins religieuses.



Selon moi, le mantra est comme une prière. Une prière est un mouvement de l'âme tendant à une communication spirituelle avec ... soi

[Lire mon article sur les mantras](#)





EXERCICE



A partir de l'exercice page 8, créez un mantra qui vous ressemble et qui vous fait vibrer.

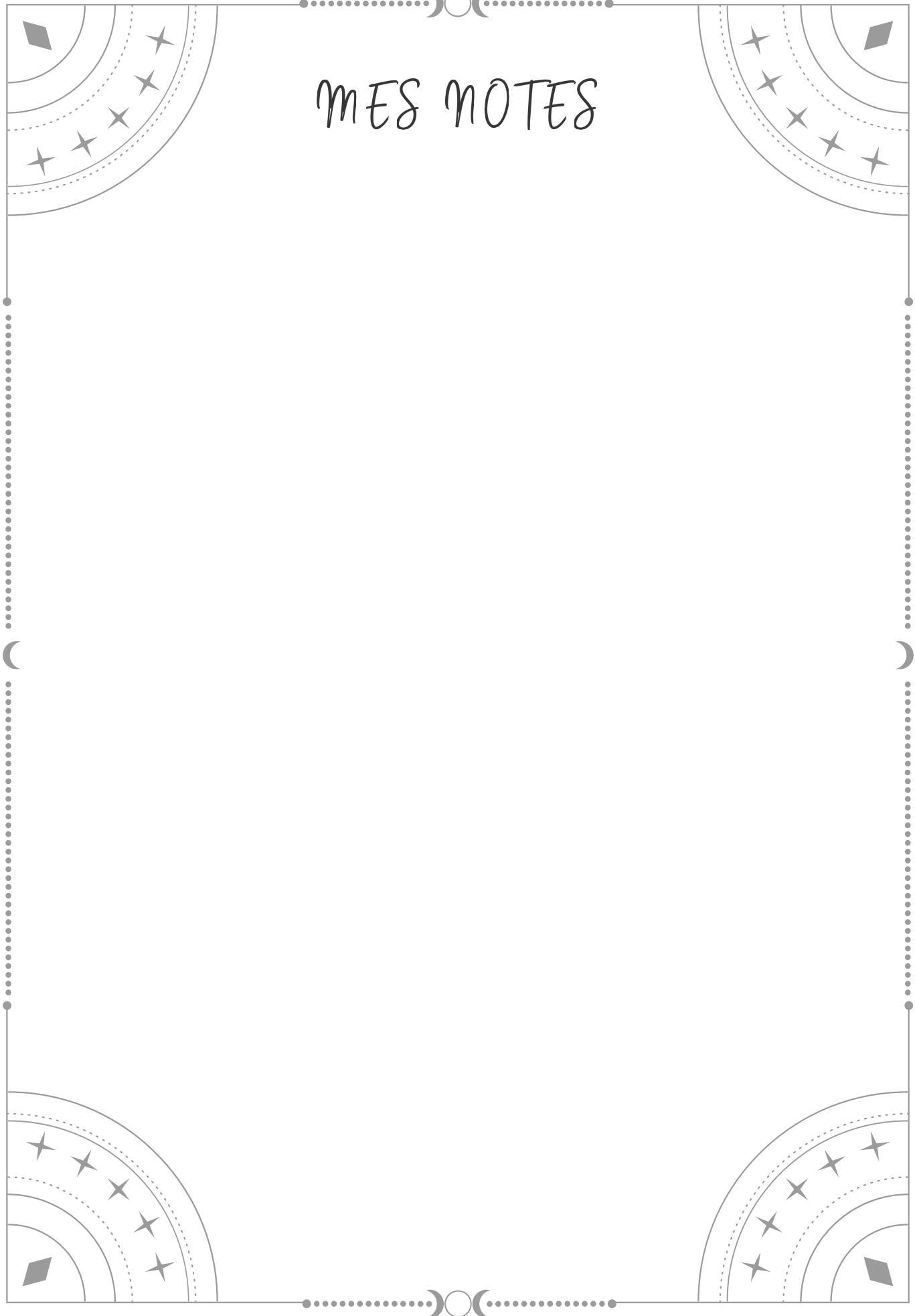
Exemple de mantra basé sur la confiance :

"Ma personnalité me permet de prendre ma place et d'affirmer qui je suis"

Je crée mon mantra :



MES NOTES



AVANT DE SE QUITTER

Vous voici arrivé à la fin de ce cahier d'exercices d'introspection.

J'espère qu'il vous a apporté une prise de conscience, un premier éclairage sur des réponses à des questions.

Dites-vous que l'action est la suite logique de ce travail intérieur.

Soyez le changement.

Je vous souhaite le meilleur.

Christine Maréchal
Leader de Transformation



Si vous souhaitez aller plus loin dans votre transformation :

Contact

www.christinemarechalcoaching.com/me-contacter-coach-vendee

Pour me suivre

 : [MC Christine Maréchal Coaching](https://www.facebook.com/MCChristineMaréchalCoaching)

 : [Christine Maréchal Coach](https://www.instagram.com/ChristineMaréchalCoach)

#bethechange



AVIS IMPORTANT

Responsabilité

Christine Maréchal est la propriétaire de ce livret. Il est mis à votre disposition.

Elle ne peut pas promettre que des résultats seront obtenus suite à la lecture et des exercices effectués avec ce document. L'utilisateur dégage donc la propriétaire de toute responsabilité à cet égard. Les propos tenus dans ce livret proposé par CHRISTINE MARÉCHAL ne remplaceront pas une consultation d'ordre professionnel si tel est votre besoin.

Tout contenu téléchargé se fait aux risques et périls de l'utilisateur et sous sa seule responsabilité. En conséquence, l'auteur ne saurait être tenu responsable d'un quelconque dommage subi par l'ordinateur de l'utilisateur ou d'une quelconque perte de données consécutives au téléchargement.

Traitement des données personnelles

L'utilisateur dispose en tout temps d'un droit de désabonnement à notre liste de mailing. Vous pouvez faire des demandes de modification, d'opposition et de rectification sur les données personnelles vous concernant, en l'occurrence votre adresse email. Il est possible de demander que ces données soient rectifiées, complétées, mises à jour ou tout simplement effacées.

Propriété

Ce livret et/ou le site par lequel vous êtes passé pour l'obtenir est la propriété exclusive de CHRISTINE MARÉCHAL, propriétaire de CHRISTINE MARÉCHAL COACHING.

Aucune copie de ce contenu, en tout ou partie, n'est autorisée, que ce soit pour un usage personnel ou une quelconque revente, à titre privé ou professionnel.

Toute représentation ou reproduction non autorisée, par quelque procédé que ce soit, constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.3335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

