

Nous avons tendance à nous poser par défaut des mauvaises questions qui apportent des réponses pas terribles et pas forcément constructives.

✦ **Le coaching, c'est l'art de poser les bonnes questions pour faire émerger ses propres réponses et solutions : Des réponses et solutions porteuses de sens, reliées à son cœur et à son potentiel.**

👉 On grandit plus vite en se posant des bonnes questions, car en y répondant soi-même, on accède à ses ressources intérieures.

👉 Les bonnes questions permettent également de cultiver un climat intérieur soutenant et valorisant.

Par exemple, on pourrait se demander :

« *Et si ça ne marche pas ? Qu'est-ce que je vais faire si ça ne décolle pas ?* »

👉 C'est déprimant et ça n'aide pas de se dire cela.

Alors que :

« *Comment bâtir chaque jour mon succès et le rendre possible ? Qu'est-ce que je peux mettre en place pour avancer dans le sens de ce que je désire vraiment tout en assurant mon équilibre et ma sécurité ?* »

👉 Ces questions génèrent des émotions plus positives comme la confiance et la motivation ainsi que des actions reliées à ses véritables envies.

✦ Vous désirez vous poser des meilleures questions qui seront au service de votre potentiel ?

📖 **Voici ci-dessous des questions puissantes de coaching que j'utilise constamment.**

🔑 Qu'est-ce qui est en dehors de mon pouvoir ? Puis-je accepter que je n'ai pas la main dessus ? Qu'est-ce qui relève de mon champ d'action, qu'est-ce qui est en mon pouvoir et comment puis-je intervenir dessus ?

🔑 Et si tout ce qui arrive se passe pour moi et non pas contre moi ? Comment puis-je voir que la vie est de mon côté et qu'elle sert mon évolution ?

🔑 Pourquoi puis-je avoir confiance en moi ? Pourquoi est-ce possible ?

🔑 Quel changement significatif pourrais-je constater à la fin du mois en prévoyant des petites avancées régulières chaque semaine ?

🔑 Que les choses soient allées comme je l'espérais ou pas, qu'est-ce que j'ai à apprendre ? Qu'est-ce que j'ai développé ? Pourquoi j'en sors transformée ?

🔑 Est-ce que cela me rapproche de la vision que je porte dans mon cœur ? Qui ai-je besoin d'être ou qu'ai-je besoin de faire pour me rapprocher un peu plus chaque jour de ma vision ?

🔑 Que dirais-je à ma meilleure amie ?

👉 *Je me pose cette question quand je constate que je suis dure envers moi-même et que je ne suis pas contente de moi. Elle invite du réconfort et de la compassion.*

🔑 Comment je me sens ? Comment suis-je en train de respirer ?

👉 *Ces questions me permettent plus de conscience, de revenir dans le corps quand je suis trop dans ma tête ou de me détendre quand je suis contractée.*

🔑 Qu'est-ce que je ferais si je n'étais pas une bonne élève qui suit les règles ?

🔑 Comment ai-je envie de voir mes expériences passées, pour qu'elles me donnent la confiance et la force aujourd'hui ?

👉 *Posez-vous cette question lorsque vous portez un regard sur votre passé qui fragilise votre confiance et vous dévalorise.*

🗨️ **Quelle question vous parle particulièrement par rapport à votre situation ?**

✦ Et je termine la *Lettre de Coaching* par vous rappeler que je peux traiter dans les prochains écrits vos interrogations / problématiques avec le prisme du coaching : confiance en soi, bien-être et équilibre de vie, état d'esprit et gestion des émotions, passage à l'action,...

Pour cela, partagez-moi dans le formulaire ci-dessous votre question avec un peu de contexte et découvrez ma réponse dans mes prochains mails.

Je pose ma question

**Très belle fin de semaine,**

**À très bientôt,**

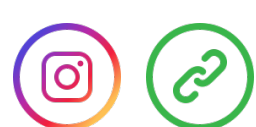
**Marjorie** ❤️



"J'aide les Femmes à se sentir confiantes, audacieuses et libérées pour bâtir une vie en harmonie avec leur nature et envies profondes."

**Marjorie DS**, Coach Professionnelle Certifiée

Tu reçois ce mail après t'être inscrite via un formulaire sur mon site ou parce que tu as été l'une de mes coachées ❤️



[Se désabonner](#)