

LES 5 QUESTIONS ESSENTIELLES



Dans la méthode CALME, nous nous reconnectons à votre essentiel pour garder votre santé BONUS. Alors pour affiner votre vision de ce que vous voulez pour une conciliation de vos temps de vie sans culpabilité comme les leaders inspirés et inspirants, que mettez-vous à l'honneur dans votre quotidien pour ETRE. L'APPEL BOOSTER vous aidera à clarifier vos besoins. Intégrez le à votre agenda en cliquant [ici](#).

- Avez-vous tendance à écouter votre intuition ou suivre vos peurs pour agir ?

J'ai longtemps écouté mon besoin de sécurité qui m'a enfermé dans mes peurs. Depuis que j'écoute mes émotions, mon intuition, la vie m'amène à faire des choix dictés par mon essentiel.

- Que faites-vous sans voir le temps passer jusqu'à en oublier de manger ?

Dans la facilité se cache le potentiel, alors ce qui vous amène à ne plus regarder votre montre, exprime forcément un peu de votre brillance. Mais quelle est elle ?

- Quel est le sujet qui vous apporte ce vague à l'âme ou de la gratitude ?

Savoir switcher entre une émotion positive et négative entraîne la malléabilité de votre cerveau. Identifier ces sujets qui rendent palpables vos émotions pointe du doigt ce qui est important pour votre coeur, tête et corps.

- Que feriez-vous si vous aviez 5 minutes précieuse devant vous dans un quotidien chargé ?

Je les utilise pour lâcher prise et revenir à l'essentiel quand la vie me les offre et c'est le cas. La pause cérébrale nommée aussi méthode NIKSEN est intégrée à CALME. Elle est d'une efficacité redoutable pour retrouver l'apaisement intérieur, le cap.

- Quelles sont les valeurs que vous portez au quotidien dans vos responsabilités ? Est ce que vous agissez en accord avec elles ?

Il est difficile de mettre des mots dessus. Toutefois, grâce à elles nous mettons des priorités dans nos vies de leaders et elles permettent de faire des choix conscients alignés. Pour ma part, BIENVEILLANCE, AUTHENTICITE, PERSEVERANCE.

« Ce n'est pas ce que nous sommes qui nous empêche de réaliser nos rêves, c'est ce que nous croyons que nous ne sommes pas ». Paul Emile Victor

Avez-vous cette sensation d'être à votre place, celle qui vous permet d'alimenter votre leadership sans puiser dans vos ressources vitales ? Prenez un APPEL BOOSTER pour passer à l'étape suivante, celle d'une vie équilibrée.

CAP Bienveillance 5.0