

# COACHING ÉVEIL À SOI

Dans le coaching « *Découverte de soi* » avec l'Ennéagramme, nous découvrons les rouages, motivations et leviers de notre personnalité. Mais l'Ennéagramme possède aussi une dimension intérieure trop souvent négligée.

Se connaître au delà de la personnalité : rappelons que l'étymologie de personnalité vient du latin *persona* et signifie « *masque* » ou « *jouer un rôle* »...

Qu'y a-t-il derrière le masque ?

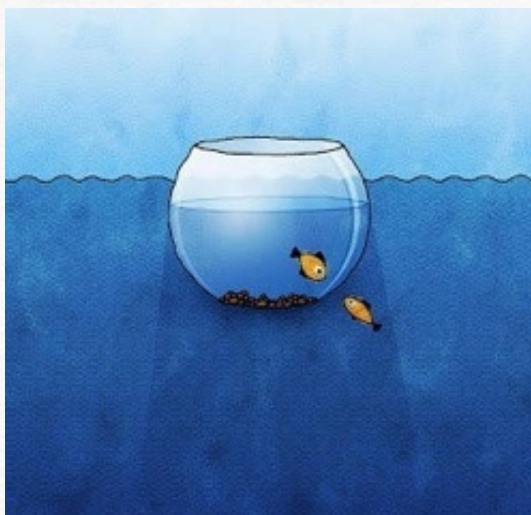
C'est l'objectif de ce coaching « **Eveil à Soi** » de visiter et découvrir notre profondeur. C'est renouer avec sa nature profonde.

Ce coaching s'attache aussi à montrer comment nous avons, dans notre prime enfance, perdu contact avec notre vraie nature.

Il s'agira de retrouver les clés pour se libérer des automatismes en retrouvant notre Essence, notre Être profond...

Ce coaching propose un voyage vers le centre de soi-même.

A travers une réflexion, expériences, des exercices simples faisant appel à votre discernement, vous vous offrirez l'espace nécessaire à la compréhension de vous-mêmes....



*Nombre de séances à convenir ensemble*

*Tarif à la séance*

## Quelques pistes.....

### Voyez la petite voix dans votre tête

«Voyez si vous réussissez à remarquer la voix dans votre tête au moment même où elle se plaint de quelque chose.

Reconnaissez-la pour ce qu'elle est, c'est-à-dire la voix dans votre tête, rien de plus qu'un schème mental conditionné, une pensée.

Chaque fois que vous remarquerez cette voix, vous réaliserez également que vous n'êtes pas la voix dans votre tête, mais celui qui est en est conscient.

En fait, vous êtes la conscience qui est consciente de la voix.»

Eckhart Tolle

On ne peut pas imposer la liberté, ni la sécurité, on ne peut rien imposer. Votre attitude seulement va permettre à votre environnement de se questionner profondément. Dès lors commence une profonde transformation. Faire face aux faits, à ce qui est fonctionnel, cela s'apparente davantage à une attitude spirituelle; laisser la vie se révéler, non pas en sélectionnant selon sa préférence, son vouloir, ou son attente, mais en restant totalement disponible à chaque instant.

Eric Baret

« Se voir soi-même, c'est être clairvoyant »

Lao Tseu