



L'ÉTAT COACH

**Se reconnecter à soi, au monde
extérieur & maintenir ce lien**



QU'EST CE QUE L'ÉTAT COACH ?

La clé de toute réussite (personnelle et professionnelle) est votre capacité à vous recentrer, trouver votre équilibre intérieur et de maintenir cette connexion. L'idée est de faire remonter en conscience le fait que vous constituez vous-même un ensemble qui reste en même temps connecté à quelque chose de plus grand, qui fait sens et nous procure de l'énergie.

Nous sommes bien d'accord, il n'est pas toujours facile d'y parvenir, plus particulièrement dans les situations difficiles.

C'est pourquoi nous vous proposons un exercice très simple pour vous initier à cet état. Plus les plus aguerris, cela vous apportera une nouvelle manière d'atteindre un état de pleine conscience. Nous recommandons cet exercice quotidien. Il s'agit d'un processus simple mais puissant que vous pouvez réaliser en quelques minutes, voire quelques secondes.

Les étapes de base peuvent être résumées par l'acronyme COACH :

COACH

C : Centrer toute votre attention en particulier dans vos "tripes", dans le hara (le centre du ventre)

O : Ouvrez votre champ de conscience

A : Appliquez votre pleine conscience à ce qui se passe en vous et autour de vous

C : Connectez-vous à vous-même et au(x) système(s) plus vaste(s) dont vous faites partie

H : Honorez et considérez tout ce qui se passe à partir de cet état de ressources et de curiosité.



COMMENT PRATIQUER L'ÉTAT COACH ?

Pour ce faire, vous pouvez commencer par vous asseoir ou vous tenir debout dans une position confortable, les deux pieds à plat sur le sol et la colonne vertébrale droite mais détendue ("à la verticale"):

1. Portez votre attention sur le centre de votre ventre (juste sous le nombril et au centre physique de votre corps) puis respirez à l'intérieur.
2. Respirez dans votre poitrine et élargissez votre attention à l'ensemble de votre corps et de votre environnement.
3. Prenez conscience du volume tridimensionnel de votre corps ; puis continuez à élargir votre conscience pour inclure l'espace sous vos pieds, au-dessus de votre tête, derrière vous, devant vous, à votre gauche et à votre droite.
4. Ressentez le sentiment de connexion intérieur (en veillant à inclure votre tête, votre cœur, votre ventre et vos pieds) puis, vers l'extérieur (la Terre par le contact de vos pieds, le cosmos par le sommet de votre tête, et l'environnement autour de vous), de sorte que vous vous sentiez à la fois un tout, et partie intégrante de quelque chose de plus grand.
5. Imaginez-vous projeter un sentiment de calme, de confiance et de curiosité dans l'environnement proche, l'espace accueillant que vous percevez autour de vous.

Bien entendu, il existe de nombreuses autres façons d'accéder à l'équivalent de cet état COACH. La méditation et d'autres pratiques de pleine conscience peuvent nous conduire de façon analogue à nous sentir simultanément un tout indépendant et un holon. La meilleure approche est de trouver ce qui fonctionne pour vous et de pratiquer régulièrement.

Dans cet environnement changeant, complexe et parfois difficile, vous devez pouvoir vous recentrer afin d'aborder chacune de vos actions en conscience et ne plus se laisser influencer négativement par tout ce qui se passe autour de nous.

En résumé: Votre état d'esprit définit vos actions et donc les résultats que vous obtenez. Il est donc primordial de se mettre dans les meilleures conditions possibles, de rester ancré et rempli de ressources. Cultivez vos qualités et ces états internes afin de mieux réagir face à votre environnement, de vous apporter de la stabilité et de potentialiser vos capacités.

