

La Science De l'Action

Agir juste et efficace

Le coaching Agir>>juste&efficace

Tome 2 – Développement personnel et
professionnel

Un quotidien professionnel et personnel radieux



*Par Damien Ponçon
Coach professionnel et personnel*

<http://agir-efficace.com>

Sommaire

| | |
|---|-----------|
| Par Damien Ponçon Coach professionnel et personnel | 1 |
| Préambule | 4 |
| Chapitre I..... | 5 |
| Accepter..... | 5 |
| I. Accepter et être attentif forment un tout !..... | 6 |
| II. Proclamer votre soumission au oui d'avance | 7 |
| III. Acceptez d'abandonner vos idéaux pour tout vivre | 8 |
| IV. Observez la vie et tirez votre propre conclusion | 10 |
| V. Vous n'avez que deux choix : accepter ou refuser..... | 11 |
| Chapitre II..... | 17 |
| Aiguez votre attention pour maîtriser votre mental | 17 |
| I. Portez attention à votre environnement..... | 18 |
| II. Associez attention et lâcher-prise..... | 18 |
| III. Aujourd'hui, soyez attentif à vos interlocuteurs..... | 19 |
| IV. Aujourd'hui, soyez attentif à vos pensées..... | 20 |
| Chapitre III..... | 24 |
| Gérer les émotions | 24 |
| I. Tout peut arriver, ceci est sûr et certain | 25 |
| II. Faut-il maîtriser l'émotion négative ?..... | 26 |
| III. Toutes les émotions sont vos amies..... | 27 |
| IV. Vivez l'émotion, soyez avec elle jamais contre elle..... | 28 |
| V. Sachez dire OUI pour mieux dire NON..... | 29 |
| VI. Agir, c'est entrer en relation avec ce qui est là | 30 |
| VII. Toute émotion est le fruit d'un refus | 31 |
| VIII. L'approche duelle du monde | 32 |
| IX. Pour être heureux, il s'agit d'inverser vos croyances..... | 35 |
| Chapitre IV | 39 |
| Réveillez-vous ! | 39 |
| I. Comment vous réveiller pour vivre l'instant ? | 40 |
| II. Que signifie « Agir à propos » ? | 40 |
| III. Vivez ici et maintenant | 42 |
| IV. Ici et maintenant, hors du temps, agissez à propos..... | 43 |
| V. Évitez d'être coincé entre ici et ailleurs..... | 43 |
| Chapitre V | 48 |
| Gagnez votre liberté | 48 |
| I. Vous attirez les situations dans lesquelles vous êtes | 49 |
| II. Ni impuissance, ni toute puissance, mais justesse | 49 |
| III. Ne subissez plus ! Soyez partie prenante !..... | 52 |
| IV. Les doux et les humbles de cœur..... | 55 |
| V. Le chemin entre l'être et l'avoir est un choix..... | 58 |
| VI. « Frustrations et apitoiement sur soi-même » - Stop..... | 58 |
| VII. Devenez excellent en tant qu'Être !..... | 59 |
| VIII. Votre attitude conditionne votre avenir | 60 |
| IX. Au contact de votre Être vous commencez à AVOIR..... | 62 |

| | |
|--|------------|
| Chapitre VI | 63 |
| Comportement innovant | 63 |
| I. Être responsable, pour vivre une belle vie | 64 |
| II. Agir, c'est être attentif pour comprendre | 65 |
| III. Votre monde n'est pas LE MONDE | 68 |
| IV. Neutralisez votre passé pour vous ouvrir | 68 |
| V. Examinez toujours les faits | 69 |
| VI. Comment examiner les faits ? | 69 |
| VII. Ne présumez pas | 77 |
| Chapitre VII | 81 |
| L'autre n'est jamais le problème, je suis le problème | 81 |
| I. Les conflits | 82 |
| II. Que faut-il faire lors d'un conflit | 84 |
| III. Bonne orientation sur l'affirmation de soi | 85 |
| Chapitre VIII | 88 |
| Agir juste et efficace | 88 |
| I. Ne faites pas de hold-up sur les résultats | 89 |
| II. Attention à ne pas vous laisser de tout | 89 |
| III. Soyez votre maître et non l'assistant de votre mental | 92 |
| Chapitre IX | 93 |
| Épanouissez-vous | 93 |
| I. Tournez la page du passé | 94 |
| II. Commencez une vie d'adulte mûr | 94 |
| III. Atteignez le plein épanouissement | 96 |
| IV. Libérez-vous de vos tensions et distractions internes | 96 |
| V. Un corps détendu est plein d'énergie | 97 |
| VI. Comme Paul, pratiquez les principes de ce guide | 103 |
| Conclusion | 104 |
| Qui suis – je ? | 107 |
| Mise en garde et avantages | 108 |
| I. Cet e-book est strictement personnel | 108 |
| II. Respectez les droits d'auteurs | 108 |
| III. Cet e-book veut vous aider à développer une stratégie gagnante pour votre vie professionnelle et personnelle | 108 |
| IV. Le coach met tout en œuvre pour susciter chez son client de fortes prises de conscience | 109 |