

# Coaching Lâcher Prise

Je vous aide à stopper les palpitations et les crises d'angoisses avec cette formule d'accompagnement « *Lâcher Prise* » .

**Nous sommes aujourd'hui dans une société de stress, mais vous devez vous en détacher pour être serein.**

*Voici ce que nous allons mettre en place :*

Nous devons repositionner vos objectifs afin de s'assurer qu'ils soient réalisables et mesurables.

Une fois les objectifs en place, il faut définir le plan d'action, et mettre en place une organisation que vous apportera la sérénité.

Vous devez cloisonner chaque tâches, et vous devez mettre l'accent sur le moment présent.

**C'est un gros travail sur soi-même**, c'est pour cela que je vous propose cette formule d'accompagnement afin de jouer au « *Gendarme* » .

Il est vital de prendre des moments pour vous, chaque jour, rien que pour vous, uniquement pour vous.

**Le plus important sur la planète, c'est vous, et vous devez en prendre conscience.**

Je vous accompagne durant 2 mois, avec des entretiens réguliers afin de ne pas vous écarter des objectifs.

Vous devrez changer vos habitudes, revoir votre schéma de pensées, et c'est pour cela que je serai derrière vous.

**Contactez Stéphane pour avoir plus  
d'infos en cliquant ici**