

HELENA COACH INTUITIVE

COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIÉE ICF
INTELLIGENCE INTUITIVE & HYPERSENSIBILITÉ · GENÈVE

LES CAHIERS DÉCOUVERTE · MÉTHODE HELENA



Je m'ancre

Mes racines · Mes valeurs
Mes ressources · Ma direction

Comprendre. Se libérer. S'élever.

MÉTHODE HELENA · HELENACOACHINTUITIVE.COM

AVANT DE COMMENCER

Qu'est-ce qui reste *solide* en moi, lorsque tout change ?

Nous traversons tous des périodes de changement, de doute, de décisions ou d'incertitude. Dans ces moments, nous pouvons chercher nos réponses partout autour de nous, et perdre de vue nos propres repères.

S'ancrer, ce n'est pas s'empêcher de bouger. C'est savoir sur quoi s'appuyer lorsque la vie bouge autour de soi. Ce cahier clôt le parcours de la Méthode HELENA — il vous invite à identifier vos racines, vos ressources et votre direction.

« S'ancrer, ce n'est pas s'empêcher de bouger. C'est savoir sur quoi s'appuyer lorsque la vie bouge autour de soi. »

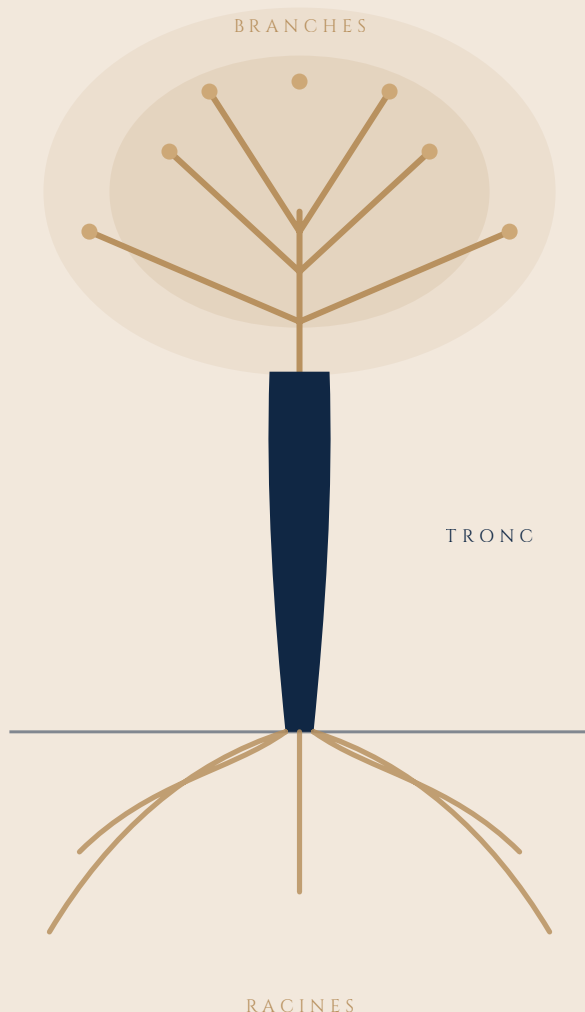
Qu'est-ce qui m'aide à retrouver mon calme ?

Qu'est-ce qui me donne un sentiment de stabilité ?

Sur qui ou sur quoi puis-je réellement m'appuyer ?

Qu'est-ce qui compte profondément pour moi ?

LA PIÈCE MAÎTRESSE

Mon arbre *d'ancrage* Helena

LES BRANCHES · CE VERS QUOI JE VAIS

Ce que je souhaite continuer à développer

Ce que je souhaite construire, ce que je veux davantage vivre

La direction que je souhaite donner à la suite

LE TRONC · CE QUI ME TIENT DEBOUT

Une qualité sur laquelle je peux compter

Une valeur essentielle · une capacité développée

Une phrase à me rappeler lorsque je doute

LES RACINES · CE QUI ME FONDE

Mes valeurs — auxquelles je ne souhaite pas renoncer

Mes ressources, mes expériences, mes soutiens

S'OBSERVER, SANS SE JUGER

Mon tableau *d'ancrage*

Complétez librement, avec ce qui vient — sans réfléchir trop longtemps.

QUAND JE TRAVERSE CES MOMENTS

QUAND...	JE REMARQUE...	CE QUI M'AIDE À REVENIR À MOI	L'ACTION QUE JE CHOISIS
Je doute			
Je me sens débordé·e			
J'ai peur			
Je dois décider			
Je perds confiance			
Je me sens dispersé·e			

MES POINTS D'ANCRAGE

CE QUI M'ANCRE	SA PLACE AUJOURD'HUI	CE QUE JE SOUHAITE RENFORCER
Mes valeurs		
Mon corps / mouvement		
Mes relations		
Mes habitudes		
Mes moments de calme		
Mon environnement		

QUATRE QUESTIONS À HABITER

Mes 4 questions *d'ancrage*

- 1 Lorsque votre vie devient instable ou incertaine, qu'est-ce qui vous permet de revenir à vous ?
- 2 Quelles valeurs souhaitez-vous continuer à respecter, même lorsque cela devient inconfortable ?
- 3 Parmi toutes les ressources développées au cours de votre vie, lesquelles constituent aujourd'hui vos racines les plus solides ?
- 4 Qu'avez-vous besoin d'ancrer concrètement dans votre quotidien, pour que les changements souhaités ne restent pas seulement des intentions ?

L'EMPREINTE QUE JE CHOISIS DE LAISSER

Qu'est-ce que je souhaite incarner davantage ?

Qu'est-ce que je souhaite transmettre autour de moi ?

Quel acte concret peut représenter cela dès aujourd'hui ?

« Mes racines ne m'empêchent pas d'avancer.
Elles me donnent un point d'appui pour choisir ma direction. »

A

Je m'ancre

SIXIÈME ÉTAPE DE LA MÉTHODE HELENA

Je m'honore Je m'écoute Je me libère Je m'élève Je me nourris JE M'ANCRE