

Pour savoir comment **GAGNER 1 SÉANCE DE COACHING DE 1h30 (valeur 90 €)**  
-> rendez-vous en page 8 au bout de ce document d'auto-coaching !

## Le Moment Chrysalide



### Qu'est-ce que le « Moment Chrysalide » ?

Cette période entre Noël et le Jour de l'An est très particulière : l'année 2021 est derrière nous mais 2022 n'est pas encore arrivée. Nous ne sommes plus tout à fait chenille mais pas encore papillon ! Cette période est un entre-deux furtif où tout est possible. C'est le « **Moment Chrysalide** », un temps de transformation à ne pas rater avant que la rentrée nous emmène dans son flot de turbulences.

Le Moment Chrysalide est le moment de faire un point sur l'année 2021 écoulée : ce qu'elle nous laisse comme traces et comme apprentissages. Et surtout, c'est le moment de poser les premières bases de l'année 2022. Car vous le savez désormais : si vous ne posez pas votre intention, vos objectifs, vos rêves, le temps va vous filer entre les doigts et les mêmes situations inconfortables vont se reproduire.

**Alors, suivez-moi dans ce Moment Chrysalide en quelques questions pour clore 2021 et initier 2022.**

**C'est parti !**

## Préparation :

Choisis un moment de la journée que tu apprécies et un lieu inspirant pour répondre à ces questions. Il te faudra environ 10-15 minutes. Peut-être avant de commencer auras-tu envie de prendre un temps de centrage, de respiration ou de méditation ?

Pour chaque question, je t'invite à :

- Imprimer le document pour écrire tes réponses de manière manuscrite.
- Lire la question pour toi à haute voix.
- Fermer les yeux pour prendre un temps d'écoute intérieure.
- Laisser émerger la réponse à partir du cœur et des sens.
- Écrire la réponse sans laisser le mental ou l'égo la déformer. Ces questions et ces réponses sont pour toi seul.e : c'est le cadeau que tu te fais !

## Un regard sur 2021

---



*« Les choses sont comme elles sont. Ce sont des faits, des événements, des situations. On ne peut pas les changer. Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles sont. Ce qui fait qu'elles apparaissent bonnes ou mauvaises, ce n'est que la perception que nous avons d'elles. »*

## Un an dans le rétroviseur :

Quels sont les 3 moments qui t'ont le plus marqué en 2021 ?

- 
- 
-

Quel est l'objectif atteint ou l'avancée qui t'a apporté le plus de satisfaction ?

Avec quels apprentissages nouveaux termines-tu l'année ?

Quelles sont les 3 personnes que tu voudrais remercier pour t'avoir accompagné dans cette année ?

# Dans le Moment Chrysalide

---



**Ici et maintenant :**

Comment termines-tu cette année 2021 : dans quel état émotionnel et énergétique ?

Si tu te devais te souhaiter quelque chose pour 2022, qu'est-ce que tu souhaiterais ?

Quel va être l'enjeu principal de 2022 pour toi ?

# Poser les bases de 2022

---



*« Tu peux lire tous les livres de développement personnel, écouter des podcasts, regarder des vidéos inspirantes. Tu peux te former, apprendre à connaître des outils et des techniques. Tout cela n'est rien sans 2 éléments : la rencontre avec l'autre et l'action ! »*

## **Profiter du Moment Chrysalide pour poser les bases de 2022 :**

Quelles sont les 3 choses prioritaires que tu veux réaliser en 2022 ?

- 
- 
- 

Pour quelles raisons est-ce important pour toi de réaliser ces 3 choses ? Qu'est-ce que cela va te permettre d'obtenir ? Quelle sera ta source de motivation ?

- 
- 
-

Que veux-tu mettre en œuvre pour préserver tes 3 équilibres ? Équilibre de ta santé ?  
Équilibre mental ? Équilibre vie pro / vie perso ?

- 
- 
- 

De quoi as-tu besoin pour avancer en 2022 ?

- 
- 
- 

Qui sont les personnes ressources autour de toi qui peuvent t'y aider ?

# Tes petits pas

---



*« Je ne suis pas le produit des circonstances. Je suis le produit de mes décisions. »  
Stephen Covey*

**Prends maintenant un temps de relecture de tes réponses puis réalise cette synthèse :**

Quelle prise de conscience globale émerge en toi quand tu relis tes réponses ? Qu'est-ce qui est prioritaire pour toi ? Qu'est-ce qui est prioritaire pour tes relations ? Qu'est-ce qui est prioritaire pour ton domaine professionnel ?

# Pour finir et peut-être gagner !

---

## Une exploration !

Voilà, nous avons terminé notre exploration de ce Moment Chrysalide.

Considère ces réponses comme une « matière première ». Comme des graines : laisse-les en terre, arrose-les, offre-leur du temps pour germer, offre leur l'opportunité de pouvoir révéler leur potentiel. Puis viendra le temps des petits pas et de l'action. Peut-être dès aujourd'hui si tu te sens prêt, si tout cela avait déjà germé en toi. Peut-être dans quelques semaines.

## Comment aller plus loin ?

Besoin d'aller plus loin ? Une seule solution : passe à l'action !

Alors voici les pistes que je peux te proposer :

- **Gagne 1 séance de coaching de 1h30 (valeur 90 €)** en suivant ce lien pour participer au tirage au sort du 10 janvier 2022 (1 gagnant) : <https://forms.gle/5vvqY39sbi5oqCmL7>
- **Tu peux explorer mes nouveaux accompagnements 2022 « Équilibre »** sur mon site : <https://inspireandco.com> et y découvrir mon univers mêlant Yoga et Coaching.
- Me contacter par mail pour avoir une étude personnalisée de ta situation : [roland@inspireandco.com](mailto:roland@inspireandco.com)

**Ce sont les 1ers petits pas, le début du passage à l'action. Et c'est maintenant !**

A bientôt,

**Roland Granottier  
Inspire & Co**