

## Être dans CE Moment

Nos clients arrivent souvent à leur séance de coaching complètement obnubilés par ce qui s'est passé au cours de leur semaine, ou leur journée, ou même depuis leur enfance... ils peuvent être aussi totalement absorbés par leurs désirs du lendemain : leurs plans, leurs objectifs, leurs intentions, la façon dont le monde sera lorsqu'ils auront effectué les changements sur lesquels ils se sont focalisés au cours de leur coaching. Ils parlent du passé ou de l'avenir, mais pas vraiment du présent. Lorsque nous arrêtons leur bavardage sur le passé et le futur, nous pouvons alors pleinement nous concentrer sur le moment présent et celui-ci devient ÉNORME. Pour de nombreuses personnes, être dans ce moment représente est un défi. Et l'ironie de la chose, c'est qu'en réalité c'est le seul moment qui existe. Celui-ci. Et maintenant celui-là. C'est le moment pendant lequel vous êtes en train de lire les mots écrits sur cette page. Ralentissez votre lecture. Ralentissez encore. Mot après mot. Lisez maintenant encore plus lentement. Faites attention à votre respiration pendant votre lecture. Faites attention aux bruits qui vous entourent. À ce moment précis vous êtes vivant. Faites une pause. En ce moment. Appréciez d'être vivant.

Il est si facile de passer à autre chose, et pourtant cela est vital. Le Coaching du Moment d'un client commence par le fait d'être dans le PRÉSENT.