

vivre sa vie pleinement, c'est maintenant ...

**"Les 10 Questions à Catherine R."  
étudiante en réalisation de sa Vie !**

**Version gratuite**

Ce livre numérique est protégé est interdit à tout changement sans autorisation. Il est possible, même conseillé de le distribuer gratuitement. Bonne lecture ...

Pour toute information [contactez-moi](#) 



V02 - ER édition - droit de reproduction – 2018



## UN COACHING PAS COMME LES AUTRES

Mon parcours est un peu surprenant ! En fait il s'agit plus de la tournure qu'ont prise les choses, car je ne m'attendais vraiment pas à ça.

Je me suis inscrite à coaching facile, sans vraiment plus de conviction, et surtout parce que je connaissais déjà un peu Sébastien, une simple relation de rédactrice free-lance avec un de ses clients blogueur. Ce qui est formidable, c'est que tout a basculé le jour où il m'a proposé une année de coaching gratuit. Étant donné mon état général à ce moment-là je me suis dit que je ne risquais absolument rien d'essayer.

Alors... si on m'avait dit par avance le résultat, je n'y aurais jamais cru.

Et si on m'avait dit que mon client serait devenu l'un de mes meilleurs amis, je ne l'aurais jamais cru non plus ! Il m'a suffi de jouer le jeu... car en fait, une fois qu'on se lance là-dedans, on ne peut plus s'arrêter ! C'est comme un défi que l'on relance quotidiennement, et que l'on veut absolument relever ! Le pire, c'est que ça réveille en nous cet esprit de compétition que l'on ne soupçonnait pas.

Il n'y a pas longtemps, le jeu était de répondre à un questionnaire qui ressemblait plus à une interview. Le défi était donc lancé ! Regardez plutôt le résultat .

## Questions de Sébastien F. à Catherine R.

**Q1.**

**Ton avis entièrement personnel sur Coaching facile après 2,5 mois ?**

**R:** Mon avis sur coaching facile ? C'est très simple ! GÉNIAL !

Il n'y a pas d'autres mots pour qualifier ce site de développement personnel ! Je dirai même que je ne comprends pas que les gens ne s'y intéressent pas plus !

Pourtant, c'est un moyen formidable pour se booster, avoir des ailes et être motivé pour avancer... dans la vie personnelle, dans la vie professionnelle, et même tout simplement pour se lancer dans ce que je n'ai jamais osé faire !

**Q2.**

**Et pourquoi es-tu inscrite, sincèrement ?:**

**R:** Sincèrement ! Je me suis inscrite parce que j'avais touché le fond ! Ma vie n'était qu'une succession d'emmerdes (pardon pour le mot, mais il est JUSTE), succession de malheurs, de malentendus, d'échecs, tant sur le point de vue personnel que le point de vue professionnel... et je ne parle même pas de relation de couple qui était une catastrophe totale !

Alors quand on arrive au fond du gouffre, il n'y a plus que deux solutions : mourir ou rebondir !

Je suis partie du principe que ma vie ne pouvait pas s'arrêter là ! Alors je n'avais plus le choix que de REBONDIR !

Sébastien est arrivé comme un « Zorro » sans se presser, mais avec sa cape et son épée, et m'a proposé... Coaching facile !...

Bon ! Je restais sur la défensive, mais après tout, qu'est ce qui pouvais m'arriver de pire que ce que j'avais déjà vécu ?

Autant dire que Coaching Facile a été une véritable révélation. Je ne pensais vraiment pas que ça me ferait cet effet là !

En plus David K. nous donne absolument TOUT... les audios, les vidéos, et l'espoir d'une vie réellement meilleure !

Mon expérience à écouter et regarder, suivre les conseils et bouger, réagir, ne plus procrastiner, être ACTIF à 100 % !

J'ai appris une multitude de choses, et je l'applique simplement au quotidien, et le pire c'est que CA MARCHE !

### **Q3.**

**Qu'as-tu appris avec les audios gratuites de David K.:**

**R:** Ce que j'ai appris ? Houaaaaa ! La liste est longue ! Bon ! Je vais essayer de ne pas trop faire long ! J'ai appris (ou retenu) qu'il faut arrêter de se lamenter sur son sort !

On est responsable de ce que l'on est et de ce que l'on vit ! Si notre vie ne nous convient pas, alors il faut arrêter de se regarder le nombril, lever la tête, et affronter la réalité, qu'elle soit belle ou difficile ! Il ne faut pas se contenter d'avoir de bonnes intentions, et « se bouger le cul » (oups encore des gros mots) !

Pour changer sa vie, il ne faut pas seulement avoir les connaissances, mais il faut les appliquer, et donc PASSER A L'ACTION ! Si on ne fait rien, alors on ne peut absolument rien changer et surtout rester dans les problèmes dont on voudrait absolument sortir !

Il faut cesser de parler au conditionnel (si j'avais de l'argent, je m'achèterais une belle maison) !

Et pour envisager le futur avec grandeur, il faut agir au présent !

**Q4.**

**Qu'as tu appris avec les vidéos gratuite de David k.:**

**R:** Heuuu! Sébastien! Là ta question est redondante avec la précédente! Mais bon! Les vidéos, je ne les ai pas encore toutes visionnées! Pourquoi? Parce que je les regarde plusieurs fois!

Il y a toujours des petites choses que l'on ne repère pas la première fois, ces petites choses qui semblent sans importances, et qui finalement percutent dans notre esprit au second ou troisième visionnage de la vidéo (même chose pour l'écoute des audios).

Bref! Les vidéos ont un certain avantage par rapport aux audios: On a un « super mec » qui nous parle droit dans les yeux! Et le fait de voir et d'entendre quelqu'un qui nous dit haut et fort ce que nos parents ou nos enseignants ne nous apprennent pas, c'est franchement édifiant!

Une fois qu'on quitte le système scolaire et le doux cocon familial, nous sommes confrontés aux dures réalités de la vie et du quotidien! Et ça, personne ne prépare les gens à cela!

David K remet les pendules à l'heure, et redonne une trame à notre vie, une philosophie qui permet finalement d'affronter les choses avec plus de cran, et de cesser de se morfondre dans son coin comme un malheureux ! La vie n'est pas facile, mais elle l'est vraiment lorsqu'on applique les grands principes de David K.

**Q5.**

**Cette formation te donne envie de la partager avec ta meilleure amie ?**

**R:** Alors OUI ! J'ai envie de la partager, avec mes amis, avec ma famille, et même avec les personnes que je ne connais pas.

**Q5B.**

**Si oui pourquoi ?:**

**R:** Tout le monde a le droit de savoir à quel point il est facile de se sortir de ses problèmes, de la mélancolie du quotidien, de retrouver le goût de vivre et de continuer pour aller encore plus loin que le but qu'on recherchait initialement !

Se surpasser, c'est vraiment génial, parce qu'on ne pense pas avoir toutes ces ressources en nous. Lorsqu'on les découvre, c'est absolument euphorique, génial ! Les gens, d'une manière générale se sous-estiment ! Nous avons tous, en nous, des ressources énormes que l'on n'exploite pas ou peu !

Coaching Facile m'a fait découvrir des ressources que je n'imaginai pas en moi, et pourtant ... Je sais que je ne suis pas au bout de mes surprises ! Et je sais surtout que sans Coaching Facile, ces ressources, je ne les aurais jamais découvertes !

**Q5C:**

**Si non pourquoi ?:**

**R:** Je n'ai pas répondu NON car j'estime que tout le monde a droit d'avoir certaines informations ! Par contre, je sais que je ne proposerai pas Coaching Facile à certaines personnes !

Tout simplement parce que ces personnes ne croient en rien, et certainement pas en elles-mêmes !

Je gaspillerais mon énergie à essayer de convaincre alors qu'elles sont totalement hermétiques aux véritables solutions.

Pour être enseignable, il faut déjà abattre les barrières de nos préjugés, se remettre en question en mettant de côté son petit orgueil personnel.

Certaines personnes en sont incapables ! Et même si elles pensent l'être, en ayant les meilleures intentions, elles n'auront pas du tout la volonté de passer à l'action ...

Même les personnes les plus riches qui semblent avoir réussi dans leur vie ont certainement beaucoup à apprendre avec coaching facile : apprendre sur les relations de couple, relations familiales, éducation des enfants, relations humaines d'une manière générale, spiritualité, loi d'attraction...

**Q6 A:**

**Comment se déroulent les suivis avec ton parrain (ici c'est moi) ;o):**

**R:** HA ! HAHAHA ! Mon parrain ! Celui-là ! Il était prêt à sortir le fouet !

MDR !!! Maintenant que je ne fais plus l'autruche, ça va beaucoup mieux ! Mon parrain ? C'est un mec formidable qui me donne des ailes, et me permet d'avancer chaque semaine ! On a notre petit rendez-vous sur Skype, et on a des échanges absolument fantastiques ! Mon parrain, pour moi, c'est devenu un véritable AMI ! Mon parrain, c'est mon booster de la semaine !

**6B:**

**Répond t'il a tes attentes ? (tu peux répondre franchement):**

**R:** Sébastien ! Tu sais pertinemment ce que je pense et je te l'ai déjà dit de vive voix ! Mais là, je dois l'écrire ! On se connaissait déjà, mais pas dans les mêmes conditions !

J'ai fait de la rédaction d'articles pour toi, et nous avons toujours eu des relations très courtoises. Coaching Facile m'a permis d'apprendre à te connaître différemment... et en fait, tu ne me laissais pas le choix, parce que ça faisait partie du programme Coaching Facile !

J'avais, certes, des appréhensions... normal ! Mais je ne regrette vraiment pas d'avoir chaque semaine un entretien vraiment sympa, dynamique, plein de bonne humeur et de rire. J'ai trouvé en toi quelqu'un de très humain, sympathique, jovial, et nos entretiens sont devenus un moteur pour continuer dans le bon sens !

**8.**

**Quel est le PREMIER intérêt pour toi d'être suivie chaque semaine ?**

**R:** Mon intérêt d'être suivie chaque semaine ??? ça fait partie du jeu !

Et comme je l'ai dit, ça relance le moteur de la bonne humeur et de la motivation jusqu'au prochain rendez-vous !

L'entretien de chaque semaine, c'est la cerise sur le gâteau du programme Coaching Facile ! On a un véritable contact avec un coach, et ça donne de la vie de pouvoir échanger de vive voix avec quelqu'un, de donner ses sentiments, ses doutes, ses questions ...

**8B.**

**Quel est le SECOND intérêt pour toi d'être suivie chaque semaine ?**

**R:** Non ! Là aussi c'est redondant ! MDR Je n'ai pas de second intérêt ! TOUT est primordial pour moi !

Les audios, les vidéos, l'entretien hebdomadaire ! C'est quand même génial d'avoir tout cela gratuitement, non ? Mais même si c'est gratuit, j'agis comme si ma propre vie en dépendait et que je payais ça une fortune ! Et c'est ça qui me fait véritablement avancer !

**9.**

**Au rapport ;O), quels sont tes résultats après 2.5 mois de formation ?**

**R:** Il y a beaucoup de choses qui ont changé pour moi !

Dans le domaine de la communication, j'ai enfin réussi à anéantir ma grande timidité, issue du manque de confiance en moi !

J'arrive à échanger avec les gens, même des personnes importantes, et cela sans avoir peur de mal faire les choses. Je suis très à l'aise à l'écrit, mais le face à face avec d'autres personnes était pour moi un supplice.

Je pense que mes efforts m'ont prouvé que j'étais capable d'affronter une personne ou même un groupe de personnes dans une discussion importante.

Dans le domaine personnel, santé et bien-être, je me suis lancée dans une activité géniale, avec un statut d'entrepreneur individuel.

Je consomme, mais vends aussi, un produit super génial qui redonne une santé de fer, et un bien-être fabuleux (je reste à disposition des personnes qui seraient intéressées par le domaine de la santé, et qui recherchent une activité professionnelle).

J'ai également perdu 8 kg, repris des activités physiques ... J'ai retrouvé le pep's de ma jeunesse, et je guide ma vie comme je l'entends !

Domaine familial : je coache mes enfants ! Mdr ! Coaching facile me permet d'acquérir de nouvelles connaissances que j'inculque à mes enfants, et c'est génial.

Coté spirituel : Je pratique l'auto-hypnose, je fais des exercices de respirations (cohérence cardiaque), et je pratique la méditation (il y a d'excellentes vidéos ou audios sur YouTube pour de la méditation guidée pour une nouvelle vie).

**9B:**

**Alors tu avances ? Tu décolles pour de bon ?**

**R:** OUI ! J'avance, et pour de bon ! Et avec tout ce que j'ai réussi à faire jusqu'à présent, je sais que je vais aller encore plus loin dans l'histoire de ma vie !

Et puis, j'espère aussi entraîner beaucoup de personnes dans mon

sillon... ça vaut la peine d'essayer, parce qu'une fois qu'on constate les premiers résultats, on ne peut que redoubler d'efforts pour continuer dans le bon sens.

J'ai encore des problèmes à régler... ben oui, on ne peut pas tout faire à la fois ! Coaching facile nous apprend aussi à gérer nos priorités, et ça aussi, on ne l'enseigne pas ça aux enfants ou aux adolescents, ce qui est fort dommage !

**10.**

**Quels sont tes buts pour la suite ?:**

**R:** Développer mon activité de VDI (entrepreneur individuel), me sortir de mes problèmes financiers, aider les autres à changer leur vie, acquérir une maison, voyager et découvrir le monde ...

**10B.**

**Quel est ton but le plus important pour TOI ?**

**R:** D'une manière globale, mon but est d'arriver à vivre sereinement, tant sur le point de vue matériel, financier, physique et mental.

Il faut savoir déjà gérer ses priorités. Mon but est de reconstruire ma vie de manière intégrale, mais différemment !

J'ai 53 ans, et il n'y a pas d'âge pour recommencer une nouvelle vie pleine de bonheur et de bonnes choses.

Il n'y a pas de « BUT LE PLUS IMPORTANT » ! c'est un TOUT, et non pas des parcelles de quelques choses ! Et je sais aussi que même si j'arrive à certains buts, mon combat ne sera pas terminé, car j'en voudrai encore plus pour moi, et pour les autres aussi !

## 10C.

### Pourquoi est-il important ?

**R:** Enfant, On m'a appris que « le bonheur est dans le contentement » !  
Donc qu'il faudrait se contenter de ce que l'on a !

Dans notre monde actuel, cette rengaine n'est plus vraie, en tout cas, c'est un constat que j'ai pu faire avec les divers échecs que j'ai vécus dans ma vie. Notre société actuelle nous impose « la loi du plus fort est toujours la meilleure ». Donc il faut se battre pour avoir une vie digne.

Coaching facile nous enseigne vraiment comment se sortir des situations les plus désagréables, et retrouver une vie NORMALE.

**Voilà une belle bride de mon histoire !**

Et si vous voulez avoir aussi de belles révélations sur vos capacités personnelles et changer votre vie... [Suivez-moi !](#)



V02 - ER édition - droit de reproduction – 2018

Vous trouverez également d'autres livres numériques et formations dans [ma boutique](#)

Version complète de ce livre, [cliquez-ici](#)

Pour toute information [contactez-moi](#) 

