

## Patricia Recordon – MA VISION ET MA PHILOSOPHIE DE LA VIE

**« Le succès n'est jamais définitif, l'échec n'est jamais fatal. C'est le courage qui compte. »**

*John Wooden*

Si les succès sont générateurs d'euphorie, qu'ils flattent notre ego, récompensent nos efforts et boostent notre estime et notre confiance en soi, les échecs ont cela de magique qu'ils sont pleins d'enseignements précieux, qu'ils poussent à la créativité et permettent d'explorer de nouvelles voies, parfois inattendues, toujours enrichissantes.

J'ai la profonde conviction que chacun a en soi des trésors inestimables de résilience et une capacité infinie à se relever des épreuves traversées. Je considère que l'échec n'est pas une fin en soi, mais qu'il est le moyen de rebondir, d'aller puiser dans ses ressources intérieures et de réinventer sa vie. S'il n'y avait pas d'échecs, comment pourrait-on apprécier ses succès? Sans les échecs, aurais-je eu le même chemin de vie, les mêmes remises en question, fait les mêmes choix et pris les mêmes décisions?

Pour y parvenir, le courage seul ne suffit pas: il doit être soutenu par une stratégie adéquate, elle-même issue d'une profonde réflexion sur nos valeurs et nos besoins, et d'une prise de conscience de nos croyances et de nos blocages.

Face aux épreuves de la vie, beaucoup de personnes se sentent désarmées et impuissantes, ont de la difficulté à prendre du recul et à envisager des solutions qui leur permettraient d'aller mieux, d'atteindre des objectifs et de transformer leur vie positivement.

Dans mes séances de coaching, j'utilise des outils tels que la PNL (programmation neuro-linguistique) et l'EFT (emotional freedom techniques). Je suis également une fervente praticienne de la pensée positive. Je vois toujours les verres à moitié pleins et les situations de crise sont pour moi des occasions d'apprendre, de grandir, d'évoluer, de rebondir vers le mieux.

Je considère que chaque individu recèle en lui des potentiels fantastiques. En tant que coach, mon rôle est de vous accompagner sur le chemin d'une transformation positive, épanouissante et durable.

