

Comment faire lâcher les craintes du passé pour progresser plus rapidement: le One Brain en complément du coaching

La relation de coaching repose sur l'avancement du coaché vers ses objectifs. Travaillant à être inutile, le coach met en place la stratégie qui va permettre la plus grande autonomie du coaché. Ce qui va à l'encontre de cette autonomie, c'est la difficulté émotionnelle qu'a le coaché de dépasser ses résistances internes. Le One Brain pose comme hypothèse que ces difficultés sont liées à la crainte de revivre des émotions passées. Thérapie ultra-brève inspirée des neurosciences, le One Brain utilise le test musculaire de précision pour interroger la mémoire du corps. En retrouvant dans cette mémoire l'âge exact de l'émotion à la cause de la crainte présente, le test musculaire permet de libérer et de reprogrammer positivement les émotions traumatisantes. En déstressant le souvenir de ces émotions, la personne peut réactiver au temps présent le plein pouvoir de sa pensée consciente. Libéré de son stress, le coaché peut retrouver une sérénité qui lui permet de progresser plus rapidement vers son autonomie.