

5 étapes pour réorienter votre vie

Devenez l'acteur de
votre propre changement !



ALPHA
CONCEPT



Bonjour,

Je m'appelle **Rachel Chevallier** et je suis la fondatrice d'AlphaConcept

Disposant de **plus de 20 années d'expérience** en conseils, cours et formations en développement de la personne, j'ai fondé AlphaConcept pour permettre à chacun de **découvrir et d'exploiter son plein potentiel**



Réorienter votre vie avec la méthode Alpha :

des outils simples et efficaces, à la portée de tous.

Les différents programmes vous proposent des outils simples et efficaces pour reprendre votre vie en main et créer un monde à la hauteur de vos aspirations les plus profondes.

Découvrez comment éviter les erreurs les plus courantes et transformer vos échecs en succès.

Récoltez le fruit de 20 années d'études et d'enseignements et bénéficiez d'une large connaissance tirée d'études scientifiques régulièrement actualisées.

Apprenez par vous-même et devenez votre propre guide en développant une attitude empreinte de bienveillance pour vous même et pour ceux qui vous entourent.



Comment ça marche concrètement ?

Grâce à ce livret, découvrez les 5 étapes essentielles pour réorienter votre vie et devenir l'acteur de votre propre changement.

Cette méthode se base sur une approche corporelle globale inédite. Découvrez 5 outils qui vous préparent à vous affirmer pleinement en augmentant votre niveau d'énergie et en boostant votre motivation à agir dans le sens de votre bien-être.



Corps Accord transforme les schémas négatifs

Claire Vision remet de l'ordre dans vos pensées

Mot Démo laisse émerger votre réalité à votre conscience

IN and OUT relie votre réalité extérieure à votre vécu extérieur

Premier Pas agit comme un déclic révélateur

1. Y voir clair en moi

Vous souhaitez acquérir du recul par rapport à vous-même et à votre façon de gérer votre vie ?



Y voir clair en moi

Découvrez 5 techniques qui vous mèneront sur le chemin de la présence à soi et vous guideront en douceur sur le chemin du changement.

**Devenir plus conscient,
s'ouvrir le champ des possibles.**

*« Obtenir le maximum de ce que l'on est
et vivre avec le meilleur de soi »*

CORPS ACCORD

Devenir plus conscient c'est avant tout dissiper la confusion qui nous empêche de revenir à l'essentiel.

Corps Accord est une technique corporelle qui ne vous demande rien d'autres que de vous arrêter dans l'instant, ici et maintenant. Une respiration rythmée, 5 minutes par jour suffit bien souvent à rétablir la clarté de l'esprit.

Commençons :

Un exercice très simple à pratiquer, que vous soyez chez vous, au bureau, dans de multiples activités consiste à **"s'arrêter dans l'instant"**. Essayez, juste là, maintenant : arrêtez de bouger, ne bougez plus !

En quelques secondes vous manquerez d'air et prendrez une profonde inspiration. Votre cerveau luttera pour vous ramener à l'action, résistez à cet appel, ne bougez pas. Observez.

Au bout d'une minute vos inspirations et vos expirations harmoniseront leur rythme, vos mâchoires se détendront, vous commencerez spontanément à saliver.

Vous sentirez de nouvelles sensations de bien-être s'installer.

Prenez une bonne minute pour ressentir, observer le flux de l'air en vous, l'inspiration, l'expiration. Sentez les molécules d'air pénétrer dans votre gorge, votre poumon gauche, puis droit, l'ouverture spontanée de votre cage thoracique... Observez encore. Votre bien être vient de là, de l'oxygénation des cellules de votre corps.

Maintenant vous ressentez le besoin de vous étirer, là vous pouvez bouger. Conscience et énergie sont alors prêtes à guider vos actions et vos pensées.

2. Exprimer mon désir

Vous souhaitez retrouver l'état d'esprit qui vous guidera dans la réalisation de votre désir ultime ?



COURS

Exprimer mon désir

Dans ce module, vous allez entretenir l'équilibre entre votre niveau de conscience et votre niveau d'énergie de façon à percevoir cette motivation essentielle.

*« Aucun homme ne peut rien vous révéler,
sinon ce qui repose à moitié endormi
à l'aube de votre conscience »*

Khalil Gibran

CLAIRE VISION

Réveiller le potentiel qui sommeille en vous...

N'avez-vous jamais eu d'intuition, ressenti une clarté au-delà des mots ?

L'art de la visualisation est de nous amener à équilibrer nos énergies mentales, l'activité de nos hémisphères cérébraux si vous préférez, de façon à obtenir dans un flash une vision claire, limpide qui se suffit à elle-même.

Commençons :

Claire vision est une technique de visualisation qui remet de l'ordre dans vos pensées.

Après l'arrêt dans l'instant, fermez les yeux pour laisser venir à vous l'image d'un paysage agréable.

Portez juste ces mots à votre esprit « un paysage agréable » et laissez-vous porter par vos sens : couleurs, parfums, sons....

Le premier signe de cette conscience endormie qui s'éveille est un sourire intérieur, allez jusqu'à lui, laissez le se former en vous.

**Ce que vous en ressortirez
n'appartient qu'à vous.**

**Le sens que prennent les choses déterminent notre motivation à agir.
Les différentes techniques présentées vous permettent de découvrir votre désir profond
et d'accéder à l'essentiel à partir duquel tout peut se dénouer et retrouver du sens.**

3. Identifier les obstacles

Vous souhaitez vous doter d'outils efficaces pour faire face à vos difficultés ?



COURS

Identifier les obstacles

Pour dépasser ce qui vous fait obstacle, il va vous falloir considérer 3 aspects de votre état d'être : votre rapport au temps, votre cadre de pensée, et votre routine.

« On ne résout pas un problème avec les modes de pensées qui l'ont engendré »

A. Einstein

MOT DÉMO

Les changements improvisés, sur un coup de tête, entretiennent l'insécurité.
Les changements réussis, eux, se préparent.

Bien souvent nos pensées sont tournées vers le passé ou vers le futur. Le corps lui ne sait vivre que dans le présent et vous permet d'être pleinement conscient dans l'instant, là où la vie agit.

Commençons :

MOT DEMO est une technique d'écriture spontanée qui s'appuie sur les techniques précédentes pour mettre en mot votre état d'être de l'instant. Ce qui vous conditionne et vous limite.

Essayez, munissez vous d'une feuille blanche et d'un stylo. Très bien, vous y êtes, alors écrivez :
« Si j'apporte 5% de conscience supplémentaire à ma vie d'aujourd'hui, alors je réalise que ... »

Relisez cette phrase et terminez la de 10 façons différentes en inscrivant sur le papier les pensées qui viennent à l'instant. Ne réfléchissez pas, écoutez les messages intérieurs.

Vous venez de vous donner les moyens de reprendre votre vie en main en vous éveillant à votre réalité intérieure.

CHANGER EN CONSCIENCE

De trop nombreux changements se font sur un coup de tête, sans préparation préalable, simplement parce que le « ras le bol » nous donne l'illusion que le changement suffira à nous apporter un mieux être. Ces changements improvisés entretiennent cependant l'insécurité.

VAINCRE LES RÉSISTANCES

Les résistances aux changements viennent essentiellement de nos schémas de pensée limitants. Les différentes techniques présentées vous permettent de vous libérer des conditionnements.

4. Rencontrer son guide intérieur

Vous souhaitez reconquérir le pouvoir d'agir sur votre vie en identifiant vos propres ressources ?



COURS

Rencontrer son guide intérieur

Dans ce module, vous allez retrouver la bonne distance, celle qui vous permettra de vivre votre réalité en fonction des messages que vous livre votre guide intérieur.

« Nous n'attirons pas ce que nous demandons, mais ce que nous sommes »

Voilà notre contradiction, le manque d'accord entre ce que nous voulons, disons, faisons, vivons.
Cette contradiction façonne notre vie

IN AND OUT

Ne plus puiser à l'extérieur l'assurance et la confiance pour oser faire des choix.
Mieux se connaître pour devenir son meilleur conseiller.

IN and OUT est une technique qui vous permet de gérer cette contradiction reliant votre réalité extérieure à votre vécu intérieur.

Vous est-il déjà arrivé de rester assis en silence sans fixer votre attention sur quoi que ce soit ? Sans faire d'effort pour vous concentrer mais en ayant l'esprit très calme, vraiment silencieux.

Alors rien ne vous échappe : vous entendez les bruits lointains comme ceux qui sont tout près, les sons les plus immédiats, vous écoutez tout, ressentez tout. Votre esprit n'est pas confiné à un canal étroit.

Commençons :

Faites en l'expérience, maintenant par exemple, tandis que vous me lisez, soyez attentif à tout ce qui vous entoure, écoutez les bruits lointains, approchez-vous mentalement de ces bruits et si vous vous approchez encore vous découvrirez une qualité d'écoute beaucoup plus profonde.

Votre esprit sera silencieux parce que vous écoutez toute chose intensément.

Écouter pour aller à la découverte et non pas pour se conforter dans une idée reçue.

Écouter tout, englober tout pour effacer les pensées limitantes qui créent en vous l'incertitude, la confusion, le jugement, la peur... et qui vous éloigne de votre centre, là où tout s'accorde.

Si vous êtes capable d'écouter de la sorte, sans effort, vous vous apercevrez qu'un changement extraordinaire s'opère en vous, un changement qui survient sans volonté délibérée et **dans ce changement il y a une harmonie, une mise en accord.**

5. Bâtir la force et la confiance

Vous souhaitez acquérir plus de confiance en vous ?



COURS

Bâtir la force et la confiance

Découvrez 5 techniques qui vous mèneront sur le chemin de la présence à soi et vous guideront en toute confiance sur le chemin du changement.

« Des racines pour nous sentir solide, stable sur notre base de vie... et des ailes pour nous affirmer et nous épanouir pleinement »

PREMIERS PAS

Les petites actions sont parfois les plus efficaces.

Provoquez ces déclics révélateurs et mettez un premier pas sur le chemin vers soi

Vous arrive-t-il le matin de vous arrêter un instant devant votre miroir, de vous regarder et considérant que vous êtes la première personne à croiser en ce début de journée, de vous dire tout simplement « bonjour » et de vous observer un instant pour répondre à l'habituelle question « comment ca va aujourd'hui » ?

Essayez, cette première communication de la journée peut devenir progressivement mais rapidement l'ancrage qui vous manque pour vous affirmer vraiment.

Un premier pas sur le chemin vers soi commence déjà par un meilleure image de soi.

Vous serez étonnés de ce que vous aurez à vous dire, remarquerez sans doute que les premiers mots pour vous-même manque de bienveillance, plus encore, que vous vous jugez, dénigrez. Libérez ce flot de paroles qui est le résultat de vos conditionnements, laissez le sortir de façon à ce que progressivement un autre rapport à vous même s'installe.

Vous vous surprendrez alors à sourire à votre image.

“ Le véritable lieu de naissance est celui où l'on a porté pour la première fois un coup d'oeil intelligent sur soi-même. ”

M. Yourcenar.

Offrez-vous ce coup d'œil, ce petit pas vers l'amour de soi et laissez le agir comme un déclic révélateur.

Les cours Alpha, c'est une méthode simple et efficace pour vivre mieux avec soi-même.



Le programme "réorienter ma vie" vous propose un ensemble de 5 cours pour reprendre votre vie en main, vivre mieux avec vous-même et vous mettre en autonomie sur le chemin de la réussite.





ALPHA CONCEPT
des solutions pour vivre mieux

alphaconcept.podia.com