



# 7 SECRETS POUR ÊTRE LIBRE ET VIVRE SA BEST LIFE

---

UNE RÉVÉLATION AUTHENTIQUE DE SECRETS  
PERSONNELLEMENT APPLIQUÉS ET EFFICACES

**BONUS :**  
Une séance  
de coaching  
offerte

COACH LESLIE



# SOMMAIRE

Bonjour	...	4
Qui suis-je ?	...	5
Qu'est-ce que le coaching ?	...	8
Secret #1	...	10
Secret #2	...	13
Secret #3	...	16
Secret #4	...	18
Secret #5	...	21
Secret #6	...	23
Secret #7	...	27
Que pouvez-vous faire ?	...	29
Bonus	...	31

# B O N J O U R

Qui n'aimerait pas être libre et vivre sa best life ?

Honnêtement ?

On a tous ce rêve de vivre notre best life et pourtant peu d'entre nous y arrivent vraiment.

Et c'est OK.

Seulement, vous ? Oui vous !

**Que voulez-vous ?**

**Vraiment ?**

C'est vrai que ce n'est pas aussi facile qu'on peut le faire croire mais...

**c'est possible.**

Oui, c'est possible grâce à votre intentionnalité et l'utilisation de quelques outils pour vous permettre d'y arriver un peu plus chaque jour.

Ici, je vais vous parler de mes secrets pour être libre et vivre sa best life que ce soit dans votre travail, vos relations et votre personnalité.

Avant de vous dévoiler mes secrets pour être libre et vivre sa best life, il est d'abord de bonne foi que de commencer par me présenter.

# QUI SUIS-JE ?



Je m'appelle Leslie, je suis diplômée en deep coaching professionnel chez Serenity Institut et j'ai décidé de mettre ma vie au service de la quête du bonheur et du bon vivre. Je suis une jeune femme qui a grandi bien vite et qui s'est retrouvée très tôt à faire preuve d'autonomie et d'une certaine indépendance. Cela fait plusieurs années que j'ai commencé à m'intéresser au développement personnel et à suivre des coachs sans pour autant me dire que j'en deviendrais un jour. C'est par concours de circonstances et mon cheminement professionnel que j'ai eu à travailler avec de nombreux porteurs de projets et chefs d'entreprise pour les aider à développer leur projet tandis que je développais moi-même un projet entrepreneurial.

Au fur et à mesure que j'ai pris conscience de moi-même et que je travaillais sur mes projets je me suis découverte et j'ai pu évoluer vers un mode de vie et des réalisations que je n'aurais pas pensé possible quelques

années auparavant. Le développement personnel et le coaching sont devenus une passion que je m'applique à enrichir et entretenir au quotidien. Comme je dis souvent, je suis devenue une cobaye de la vie pour trouver les clés d'une vie épanouie et cela déjà au tout début de ma vingtaine.

Lorsque j'ai fait ma formation en coaching je faisais partie de la minorité de jeunes de moins de 30 ans présents et cela m'a fait comme un déclic. Encore peu de jeunes s'intéressent à ces questions existentielles qui pourtant nous rattraperont à notre 2e partie de notre vie, c'est à dire à 40 ans. Le moment où on remet toute sa vie en question et qu'on se rend compte parfois tristement qu'on est passé à côté de soi-même. En me rendant compte de tout ce que le développement personnel et le coaching m'apporte pour être la femme que je suis aujourd'hui et construire celle que je serai demain, je me dis qu'il serait dommage de ne pas en faire profiter les autres qui comme moi souhaitent vraiment vivre libre et épanouie. Vivre sa best life est une expression qu'on utilise pour dire que l'on vit sa meilleure vie et c'est là que je me suis demandée « et si cette vie pouvait être tout simplement le nouveau mode de vie pour tous ? ». Vous me direz peut-être que je suis bien naïve ou utopiste de penser une telle chose mais si le paradis existe pourquoi ne pourrions-nous pas y goûter un peu ici bas.

Ou « pourquoi cela devrait être réservé qu'à une petite minorité dans le monde ? ».

Je suis convaincue qu'il est possible de vivre ses rêves à sa propre échelle et de le faire de manière consciente et reconnaissante.

Aujourd'hui, je suis coach professionnelle, j'accompagne des personnes au travers de la francophonie pour leur permettre de travailler sur eux-mêmes et atteindre leurs objectifs. Que ce soit pour lancer un projet entrepreneurial, reprendre votre vie personnelle en main et développer votre carrière professionnelle, je suis disponible et prête à vous transmettre le meilleur de mes apprentissages, mes expériences et mes recherches. Je suis en perpétuelle croissance personnelle et je me nourris chaque jour de nouvelles informations pour construire et vivre MA BEST LIFE.

## **Et vous ?**

Envoyez-moi un mail à

[leslie@cre-activ-coach.com](mailto:leslie@cre-activ-coach.com)

ou en message privé sur mon Instagram

Leslie.canaan pour échanger avec plaisir!

Alors sans plus attendre maintenant que les présentations sont faites, voici mes 7 secrets pour être libre et vivre sa best life.

## Qu'est-ce que le coaching ?

Le coaching est l'art d'accompagner une personne dans la réalisation de ses objectifs. C'est une discipline née au travers du sport où le coach entraîne une personne ou une équipe pour avoir les ressources mentales, physiques et pratiques pour remporter une victoire lors d'un match.

Dans le coaching professionnel et le coaching de vie, le terrain de jeu est la société et sa propre personne. Le coach professionnel est comme un entraîneur de vie pour assurer les matchs du quotidien et remporter la victoire sur soi-même. C'est un moyen de travailler sur sa croissance personnelle et professionnelle au travers d'un renforcement des capacités grâce à l'évolution du niveau de conscience et une meilleure connaissance de soi et de l'environnement qui nous entoure. Le coach utilise des outils professionnels comme la maïeutique (l'art du questionnement) pour faire ressortir le meilleur d'une personne et l'aider à avancer vers son but.

Les séances de coaching peuvent se faire en individuel ou en collectif avec pour mission d'aider les coachés à prendre conscience de leur situation actuelle, prendre du recul sur l'origine de la situation et poser un plan

d'actions pour l'avenir.

L'apport de nouvelles connaissances et une évolution du niveau de conscience apportent une clareté qui favorise l'atteinte de l'objectif fixé d'avance.

Chaque séance avec la coach Leslie vous permet d'approfondir votre connaissance de vous-même, de votre environnement, des principes d'entrepreneuriat, de communication, de psychologie humaine ou encore de faits de société ou historiques. Tout ceci dans le seul et unique but de servir votre objectif et vous donner les ressources nécessaires pour mener à bien votre croissance personnelle et professionnelle.

La séance de coaching est un espace qui vous appartient et dans lequel vous pouvez être vous, **sans être jugé**. La coach respecte une **déontologie de neutralité et de confidentialité**. Le contenu des séances ne peut être divulgué même en cas d'interrogatoire judiciaire.

Vous avez donc un espace d'expression bienveillant et rassurant pour mettre la lumière sur l'ombre de vous-même. La coach est là pour vous aider à évoluer et avancer. **POINT.**

# SECRET #1

## Apprendre à se connaître en profondeur

Socrate, grand philosophe et père de la maïeutique (l'art de faire accoucher les esprits par le questionnement), a dit « Connais-toi toi-même ». C'est une invitation à une meilleure connaissance de soi pour revenir à notre moi intérieur. Ce moi profond qui a été bafoué et enfoui en nous au fur et à mesure de notre croissance depuis notre naissance. Nous sommes des animaux sociaux comme l'a démontré Aristote. Nous avons tous besoin d'interagir avec les autres et faire partie d'un ensemble dans lequel nous y trouvons notre place.

Et pour y arriver nous cherchons tous d'une manière ou d'une autre à nous faire aimer des autres. Mais le plus important est que depuis notre naissance nous cherchons à nous faire aimer de nos parents et de toutes personnes exerçant une influence sur nous. Ainsi, nous développons l'égo. L'égo est le moi adapté pour plaire aux autres et nous faire une place dans la société. C'est la part de nous que nous adaptons et que nous avons changé depuis l'enfance pour faire partie de cet ensemble du monde et de

notre environnement social. Cependant, ce moi adapté est une version modifiée de notre moi intérieur. Ainsi ce n'est pas vraiment qui nous sommes profondément. C'est le nous que nous avons développé pour nous chercher une place dans la société. Par conséquent, nous grandissons en étant une personne qui ne nous représente pas toujours profondément. Et il est bien souvent difficile de savoir qui nous sommes vraiment quand on n'y a jamais songé. Alors, c'est ici qu'un choix s'impose à nous tous :

1. Faire comme si nous étions déjà conscient de qui nous sommes en laissant notre égo prendre le dessus.

2. Admettre que nous n'arrivons pas à répondre à cette question et faire un travail d'introspection pour révéler notre identité profonde.

3. Refuser l'idée que nous ne nous connaissons pas vraiment et continuer de vivre dans une forme d'ignorance de nous-même et un inconfort de plus en plus confortable dans lequel nous ne trouvons pas le bonheur.

Alors vous, quelle est votre décision ? Souhaitez-vous enfin connaître votre véritable vous et assumer de vivre une vie qui vous convient vraiment ? Si c'est le cas, sachez que le coaching est là pour ça. Nous pouvons travailler ensemble à découvrir votre véritable personne au travers de vos valeurs, vos aspirations profondes, la manière dont

vous vous voyez et une meilleure connaissance de votre personnalité de base. Le chemin peut-être parfois douloureux mais très salvateur.

**Notez ici votre décision :**

# SECRET #2

## Être honnête avec soi-même

Et c'est là qu'il faut être honnête avec soi-même et savoir reconnaître son ignorance. Ce n'est pas facile car notre égo est là pour nous faire croire que c'est lui qui a raison et que nous sommes sûrement bien comme ça. Mais en creusant un peu on se rend vite compte que ce n'est pas le cas. Nous avons tous depuis notre enfance développés certaines blessures et névroses qui conditionnent aujourd'hui notre vie d'adulte. Certaines de nos peurs et de nos blocages sont en vérité des systèmes de survie développés par notre égo au cours de notre jeune âge. Ainsi, nous nous retrouvons parfois confrontés à des situations que nous aimerions être différentes mais que nous n'arrivons pas à faire évoluer justement parce que nous n'en avons pas conscience. Nous n'avons souvent pas conscience de ce que nous vivons réellement. Bon nombre d'entre nous savent que selon des scientifiques nous n'utilisons que 10% de notre cerveau et donc que nous ne sommes pas au max de nos capacités et loin de là. Cependant, d'autres études ont montré que

nous n'avons que 10% de conscience de ce qui nous arrive et de notre propre vie. C'est à dire que 90% de ce que nous vivons, nous ne savons pas que cela existe ou encore nous ne pouvons pas le considérer ou le comprendre. C'est une information capitale et qui nous mène à réfléchir d'avantage sur notre propre condition.

Alors plusieurs choix s'offrent à nous :

1. Continuer d'ignorer l'évidence et vivre une vie subie plutôt qu'enrichie.

2. Décider de faire évoluer son niveau de conscience pour se découvrir, se comprendre et mettre en place ce qui nous permettra de vivre une vie plus en accord avec nous-même.

3. Prendre en considération le fait mais rester passif par peur de ce que nous pourrions découvrir.

La peur et l'ignorance sont les maux de l'Homme. Pourtant, les découvertes que vous pourriez faire sur vous mêmes peuvent être incroyables et très bénéfiques pour ce que vous avez à accomplir dans votre vie.

Personnellement, j'ai commencé ma propre prise de conscience en 2015 lorsque je suis tombée malade et que j'ai dû prendre des décisions drastiques pour changer ma vie. Depuis, je travaille sur moi-même et j'évo-lue en conscience pour grandir et construire ma best life.

Parfois, on attend inconsciemment que des événements tragiques nous fassent prendre conscience de ce que nous vivons et de notre mal être profond. Pourtant, il est aussi possible de s'en rendre compte sans électrochocs. Juste en ayant la bonne information et en décidant de faire un point avec soi-même dans la bienveillance et la compassion pour soi-même.

**Notez ici votre décision :**

# SECRET #3

## Conscientisez votre état à l'instant T

La conscience de soi, de notre environnement et de ce qui se passe dans notre vie est primordiale pour avancer.

Prendre conscience de notre état à l'instant T nous permet aussi d'aller chercher l'origine des choses et apporter des changements depuis la racine.

Bien souvent quand des choses ne vont pas dans notre vie, nous essayons de lutter, parfois même nous nous lamentons ou alors nous utilisons des outils pour nous en sortir sans pour autant que ce soit les bons.

### **Alors que faire ?**

- Faire un vrai bilan sur sa vie et voir clairement ce qu'il faut travailler pour se sentir mieux est la première étape.
- Prendre du recul sur soi demande d'être bienveillant envers soi-même et d'accepter de se rendre vulnérable.

La vulnérabilité n'est pas un manque de force au contraire c'est la plus grande force de l'Homme qui sait être humble et reconnaître ce qui est.

Notre égo cherche toujours à nous faire

croire que les solutions qu'il nous apporte sont les bonnes : addictions, auto-destruction, déni de soi, isolement, excès,... mais cela n'est pas ce que notre moi profond veut vraiment. Nous avons tendance à nous laisser aller plutôt que lâcher prise. C'est à dire à devenir passif plutôt que faire confiance. Avoir conscience de sa vie et de son niveau de satisfaction réel est une étape qui permet d'avancer vers ce que nous voulons vraiment. C'est un chemin qui dure tout au long d'une vie car nous avons toujours des choses à améliorer. C'est pour cela qu'il est important de prendre ce temps de recul qui peut être parfois difficile à encaisser. Voilà pourquoi il est bon de se faire accompagner dans cette démarche par un professionnel qui possède l'expérience et les outils pour le faire. Reconnaître son humanité, ses faiblesses et son mal être peut faire peur ou créer un sentiment de culpabilité, de colère ou même de rancœur. Mais il est ainsi afin que notre âme puisse évoluer et c'est OK. Tout ce que nous vivons nous aide à grandir mais encore faudrait-il en avoir conscience. **C'est possible de faire ce bilan en toute sécurité grâce au coaching.** Lorsque je fais une séance de bilan avec les personnes qui font appel à moi, nous sommes dans la bienveillance, la confidentialité et le non jugement. Voilà ce qui nous permet d'être simplement nous et poser les bases pour avancer dans sa vie sereinement.

# SECRET #4

## Acceptez ce qui est sans juger

Juste après la prise de conscience vient le plus grand secret : l'acceptation !

L'acceptation est la faculté que nous avons de nous dire : « OK! C'est comme ça et c'est pour cela. C'est vrai que ça fait mal. C'est vrai que je ne suis pas forcément d'accord mais c'est ainsi. Alors maintenant que je sais, je veux que ça change mais je refuse de me juger et juger les autres, de culpabiliser, de ruminer ou utiliser cette excuse pour rester dans la médiocrité. J'accepte que c'est comme ça et je fais maintenant ce qu'il faut pour que ça change. »

Cette affirmation est un cadeau pour vous car c'est ce qui va ordonner à votre cerveau d'accepter ce qui est, d'abord, pour mieux avancer. Rien ne sert de renier ou de blâmer la situation. Le jugement et le dénigrement ne vous fera pas plus avancer. La situation est comme ça et c'est OK. C'est comme ça. C'est peut-être pas l'idéal mais ça peut évoluer. Cette situation n'est pas vouée à rester telle qu'elle est toute votre vie si vous décidez qu'elle ne doit pas l'être. Vous avez la capacité et la faculté de changer les choses

en commençant par votre programmation psychique, c'est à dire votre système de pensées et votre état d'esprit. Rien que le fait de voir les choses autrement vous aidera à prendre de la hauteur sur ce qui est et soulager votre conscience.

Le verre peut être à moitié vide ou à moitié plein. A vous de voir comment vous voulez qu'il soit et il le sera. Votre cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et la fiction alors vous pouvez créer votre propre réalité. Celle qui vous convient en accord avec qui vous êtes. Personnellement, j'ai eu parfois du mal à accepter des faits de ma vie et aujourd'hui encore il y en a certains qui demeurent inconscients. Mais lorsque j'ai enfin lâché prise pour faire confiance au cheminement du développement personnel et accepter ce qui est, c'est là que de grands changements dans ma vie ont pu se faire. Par exemple, j'ai depuis pris goût à la lecture et à l'écriture, j'ai développé une plus grande confiance en moi tandis que j'avais toujours été une grande timide, j'ai pu réaliser des projets que je ne me sentais pas capable de mener et j'ai pu sortir de ma zone de confort pour aller à la rencontre de qui je suis vraiment. Aujourd'hui c'est une opportunité que je vous offre aussi et que vous pouvez saisir. Ce chemin vous n'êtes pas obligé de le faire seul. Je suis là pour vous accompagner et vous guider pas à pas vers la révélation de vous-même en toute

sécurité et bienveillance.

Je sais par expérience que ce chemin peut être parfois douloureux mais très salvateur et plus agréable avec une personne de confiance et professionnelle. Je le fais aussi et je sais que ça fonctionne qu'importe le temps que cela peut prendre, à la fin le risque et la peine en valent la chandelle.

**Notez ici votre affirmation d'acceptation :**

# SECRET #5

## Adoptez de nouvelles habitudes

Vous aurez sûrement remarqué qu'un changement ne vient jamais seul. Lorsque la prise de conscience est là, qu'on l'accepte et qu'on décide de changer les choses, il est temps de passer à l'action. Et c'est l'une des spécialités du coaching. A la fin de chaque séance et au regard des prises de conscience et de vos souhaits d'amélioration, nous mettons en place un certain nombre d'actions à réaliser pour que ça change. Nous travaillons dans le présent en comprenant le passé pour avancer vers l'avenir. C'est ainsi que peu à peu vous allez développer de nouvelles habitudes en lien avec ce que vous voulez faire évoluer dans votre vie. Par exemple, lorsque j'ai décidé de m'améliorer personnellement, créer des entreprises et développer mes compétences, j'ai commencé à prendre l'habitude de me former continuellement et écrire dans un journal.

« Nous travaillons dans le présent en comprenant le passé pour avancer vers l'avenir. »

J'ai aujourd'hui, où que j'aille, toujours un ou plusieurs livres à mon chevet et un carnet de notes pas loin. Cela me permet d'enrichir mon intellect et aussi travailler sur mon système de pensées et mon état d'esprit pour m'approcher de plus en plus de mes objectifs. Mais les nouvelles habitudes sont aussi difficiles à prendre que de perdre les mauvaises habitudes. Cela demande du temps, de la discipline et un engagement. Voilà pourquoi il est plus simple de le faire en se faisant accompagner par une personne envers qui on s'engage dans une relation thérapeutique afin de travailler sérieusement sur sa croissance personnelle. Le fait de prendre un engagement non pas seulement envers soi-même mais envers une autre personne va nous pousser à faire d'avantage. C'est un fait psychologique qui fait partie de la nature humaine.

En coaching, il n'y a pas de réprimandes lorsqu'un exercice n'est pas fait mais c'est aussi un moyen de faire ressortir d'autres blocages qui hantent votre vie. Ce qui est en jeu n'est pas seulement votre réussite mais c'est vous-même et votre bonheur. Et cela n'a pas de prix. Lorsque vous vous engagez envers un professionnel pour travailler sur votre situation, il s'agit de vous et seulement de vous. Alors ces nouvelles habitudes ou actions à mettre en place vous les ferez parce que vous savez non seulement que c'est pour votre bien mais vous

aurez aussi une personne pour vous encourager en cas de laisser aller.

On dit qu'une nouvelle habitude devient plus naturelle après 21 jours de pratique quotidienne. C'est pour cela que l'idéal est de suivre un coaching sur au moins 2 mois sur un rythme hebdomadaire ou toutes les 2 semaines sur au moins 3 mois s'il s'agit de garder les résultats du travail effectué. Mais l'idéal est un suivi sur 6 mois avec 2 séances au minimum par moi. Si non comme vous le savez « chassez le naturel et il revient au galop ». C'est pour cela qu'il ne s'agit pas ici seulement de « chasser le naturel » mais vraiment de comprendre ce qui est, trouver les axes d'amélioration et les intégrer en soi au fil du temps avec un suivi régulier pour éviter le relâchement.

Dans ma vie personnelle, j'aime m'engager dans un coaching ou un suivi thérapeutique avec un professionnel au moins 2 fois par an en fonction de la durée de l'accompagnement. Souvent cela dure entre 3 et 6 mois en fonction de la complexité de l'objectif ou de la profondeur de la situation à traiter. Cela fait partie aussi des nouvelles habitudes que j'ai intégrées dans ma vie depuis quelques années pour que mon engagement dans ma croissance personnelle soit effective et le reste.

# SECRET #6

## Focalisez vous sur ce qui vous fait du bien

Une fois que vous avez pu faire un bilan pour prendre conscience, que vous avez accepté ce qui est et que vous mettez en place des actions et de nouvelles habitudes dans votre vie, vous pouvez vous focaliser sur ce qui vous fait vraiment du bien.

Grâce à la découverte de soi, on est de plus en plus en conscience sur ce qu'on veut, ce qu'on aspire et ce qu'on est. Alors il est maintenant plus clair de savoir ce qui nous fait vraiment du bien et là où on souhaite mettre notre priorité, notre énergie et notre temps.

J'ai choisi depuis 2016, de faire de mon développement personnel une priorité car j'ai compris que cela me fait beaucoup de bien et j'ai au travers de cela développé des habitudes et des comportements qui me sont bénéfiques sur le long terme.

C'est ce que vous pouvez faire, que ce soit dans votre travail, dans vos relations ou vos activités. Vous pouvez vous focaliser sur ce qui vous fait du bien en accord avec qui vous êtes vraiment.

Par exemple, si vous aimez l'art et que vous

n'exploitez pas ce talent ou cette passion, vous savez après un certain travail sur vous-même que vous avez le droit de vous y consacrer quelques heures ici et là. Et c'est OK. C'est conscient et pertinent pour votre bien-être personnel.

C'est aussi cette conscience de votre droit au bien-être qui va vous guider dans les décisions que vous prendrez pour faire évoluer votre vie comme vous l'entendez. Au regard de vos valeurs, de vos aspirations, de votre personnalité, de vos besoins et de vos désirs, tout deviendra cohérent et vos décisions plus fluides.

Le gros du travail se fait au démarrage, même s'il reste un travail d'entretien à faire au fur et à mesure. Vous évoluez et les paramètres de votre vie aussi. Mais l'important est de toujours chercher à faire ce qui vous fait du bien même si certains compromis sont parfois nécessaires. Cependant, vous n'êtes pas obligé de faire ce qui vous fait du mal car vous savez que vous pouvez aussi faire autrement. Grâce à votre connaissance de vous-même et de votre fonctionnement, vous saurez comment ajuster les moments de votre vie et savourer chaque instant pour vivre votre propre définition de la « best life ». En coaching, nous pouvons définir ensemble votre plan de priorités et une manière d'organiser votre vie qui vous convient. Ce qui est bon pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. Alors vous avez

le droit de vous construire une vie sur-mesure et ce n'est pas seulement un luxe, c'est un droit individuel de libre arbitre.

Aussi, c'est pour cela que je fais également pour mes anciens clients des tarifs exclusifs pour un nouveau programme de coaching ou des séances d'entretiens quelques fois dans l'année.

**Notez ici ce que vous aimez faire :**

**SECRET**

**#7**

## **Apprenez à dire « NON » sans culpabiliser**

OUI ! Vous avez maintenant le droit de dire NON et de dire OUI à ce qui vous permettra d'être en accord avec vous-même.

Bien souvent, et depuis bien longtemps, nous n'osons pas toujours dire NON par peur de ne pas être aimé ou de blesser. Et sachez bien une chose aujourd'hui :

**« Le véritable amour  
n'est pas  
conditionnel. »**

Bon nombre d'entre nous sont victimes de chantage affectif de manière inconsciente et cela pousse les uns et les autres à remettre en cause notre propre personne au profit de celle d'une autre. Cette position de victime n'est pas saine et constructive pour vivre votre best life. Dire NON ne veut pas dire que vous êtes ou que vous devez être égoïste, cela veut simplement dire que vous devez vous respecter et vous faire entendre auprès des autres. Cela relève de votre propre responsabilité car vous ne

pourrez plus accuser personne de vous faire faire ce que vous ne voulez pas et en être malheureux. Vous avez le droit de prendre votre propre responsabilité sur vous-même et de savoir dire NON lorsque cela n'est pas bon pour vous ou en accord avec qui vous êtes. La société, notre famille, nos amis et même notre environnement professionnel, nous pousse bien souvent à devoir remettre en cause notre propre personne pour les intérêts des autres. Or, nous avons tous nos propres intérêts et à vous de voir dans chaque situation pourquoi vous faites ou non ce que vous faites et en quoi cela est bon pour vous ou pas.

Vous êtes responsable de vos propres actions et non de la réaction des autres alors pas besoin de culpabiliser ou de vous auto-flageller. Votre responsabilité s'arrête là où celle des autres commence, tout comme votre liberté de faire ou de ne pas faire et de dire NON si le OUI n'est pas forcément le bienvenu pour vous.

C'est d'ailleurs pour cela que je me réserve le droit de refuser des clients si je ne me sens pas en phase avec l'idée de l'accompagnement ou si ma vie ne le permet pas à l'instant T. Et c'est OK.

On a chacun nos limites. C'est humain et c'est bon de le savoir et de les respecter.

« La vie n'est pas faite pour être un lot de fardeaux à subir. La vie est faite pour être un lot d'expériences enrichissantes à vivre. »

- Coach Leslie

C'est ma propre définition de ma Best Life !  
Je la respecte et c'est OK :)

## Que pouvez-vous faire maintenant ?

**Abonnez-vous à mes réseaux** pour découvrir d'autres contenus, conseils, motivations, inspirations :

- Facebook :

<https://www.facebook.com/creactivcoach>

- Instagram :

<https://www.instagram.com/creactiv.coach>

- Youtube :

[https://www.youtube.com/channel/UCbPa-QuuSy7Aa\\_3sfoa7OH9g](https://www.youtube.com/channel/UCbPa-QuuSy7Aa_3sfoa7OH9g)

**Faites votre bilan de vie gratuit** et prenez du recul avec vous-même en cliquant sur ce lien :

<https://forms.gle/9SEJ1UvE1X8WsdvG6>

Êtes-vous arrivé au point d'en avoir assez d'en avoir marre et vouloir que les choses évoluent ?

**Planifiez sans plus attendre un temps avec moi** pour commencer à aller plus loin dans votre quête personnelle via mon calendrier de RDV en cliquant ici :

<https://calendly.com/cre-activ-coach>

Si vous avez une question ou un commentaire à me faire parvenir, envoyez-moi un mail à :

[leslie@cre-activ-coach.com](mailto:leslie@cre-activ-coach.com)

ou [creactivcoach@gmail.com](mailto:creactivcoach@gmail.com)

Au plaisir de vous aider à préparer votre voyage vers l'accomplissement de vous-même avant vos 40 ans !

Avec amour,

**Coach Leslie**



**BONUS :**  
Une séance de  
coaching offerte

Réservez votre séance de coaching offerte en cliquant ici :

<https://calendly.com/cre-activ-coach/precoaching>



# 7 SECRETS POUR ÊTRE LIBRE ET VIVRE SA BEST LIFE

---

UNE RÉVÉLATION AUTHENTIQUE DE SECRETS  
PERSONNELLEMENT APPLIQUÉS ET EFFICACES

**BONUS :**  
Une séance  
de coaching  
offerte

COACH LESLIE