



# LES NOTES DE MULTICOACHING

Note 1 • Volume I • 2010-2020

3A of Happiness: Attitude, Aptitude and Altitude.

Date : 4 Janvier 2010

Titre : Simplicité et Action pour cette décennie.

**1.0 Question : Quel est l'un des plus grands changements que vous voulez réaliser en cette année 2010?**

## 1.1. Genèse

Comme nous l'avons promis cette année, il est possible de vivre maintenant dans la simplicité tout en prenant des actions concrètes dans votre vie personnelle et professionnelle. D'ici vendredi 8 janvier de cette nouvelle décennie, vous devez être en mesure d'écrire sur papier cet objectif et de penser pour la semaine prochaine à la liste des changements que vous voulez apporter sur ces aspects de votre vie : **Famille, Carrière, Études, Relations personnelles, Relations intimes, Projets, Finance, Santé, Loisirs.**

## 1.2. Trouver le meilleur sentier pour atteindre vos buts:

Au cours de ce premier trimestre de l'année 2010, nous aimerions recevoir des textes, photos et histoires qui vous ont rendus heureux. Il sera possible des les afficher sur la page Happiness.

Nous vous remercions et apprécions vos commentaires et suggestions, grâce à votre constant appui nous souhaitons nous améliorer tout en accompagnant ceux qui font appel à notre expertise.

Dans le développement personnel et le coaching, nous agissons avec comme matière première, notre personnalité, notre propre expérience et surtout notre observation. En mettant en pratique les 3 A du bonheur '3A of Happiness : Attitude, Aptitude, Altitude'', nous étions privilégié de constater la joie dans le visage de quelques personnes qui ont pris le chemin avec nous. Au cours de ces (**Lunch-coffee Learning-coaching**) nous avons favorisé la croissance et le bien-être des participants. Et, nous continuons de croire qu'un plus grand nombre de gens devraient faire l'expérience de coaching pour leurs besoins personnels et professionnels.

Nous vous invitons à faire appel à nous dès la lecture de cette note. Un contact personnel avec nous fera toute une différence dans votre processus de changement radical. Les gens heureux équilibrent leurs objectifs.

### 1.3. L'autoroute vers le Mieux-être :

D'après notre sondage, au cours des trois dernières années, il y a au moins trois personnes qui vous ont contacté sur des sujets non résolus. Alors, le moment est venu, afin de prendre place à bord de l'autoroute vers le Mieux-être, d'utilisant les retombées et les expériences de **Multicoaching** pour vos besoins personnels et professionnels. Nous sommes prêts à vous rencontrer dans votre confort ou dans un lieu calme facilitant notre premier échange pour jeter les bases devant aboutir aux rencontres successives.

### 1.4. Quelques citations et informations pour débiter l'année 2010 :

- Le véritable succès repose sur un sain équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle;
- On ne peut rien apprendre aux gens. On peut seulement les aider à découvrir qu'ils possèdent en eux tout ce qui est à apprendre;
- Le présent sert d'assise au futur, en le détachant entièrement de ses répercussions futures, c'est savourer un fragment de bonheur durable;
- Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté.
- Un pas à la fois me suffit disait Gandhi.
- Travailler et apprendre seul, c'est bien. Mais, le faire en groupe, c'est bien plus stimulant. C'est pourquoi 'Multicoaching compte utiliser le concept des 3 A du bonheur afin d'augmenter son rendement dans le plaisir.

Que votre première fin de semaine de 2010 soit le reflet des plus belles journées de cette nouvelle décennie.

Recevez, mesdames, messieurs, nos salutations les plus distinguées.

Let's Go! Allons-y!



#### **Aulida Valery**

Fondateur de Multicoaching  
Autoroute vers le Mieux-être.

**Phone** : 1.514.767.2577

**Mobile** : 1.514.713.8299

**Web** : <http://www.multicoaching.ca>

**Facebook**: <http://tinyurl.com/multicoaching>

**Email** : [info@multicoaching.ca](mailto:info@multicoaching.ca)

Ile des sœurs. Montréal.