

COACHING & ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL



PRENDRE SA VIE EN MAIN

Préparez-vous à transformer votre vie !

- Dynamiser votre confiance en vous et votre propre estime
- Développer la prise de conscience de vos croyances négatives
- Maîtriser vos émotions et vous libérer du passé
- Vous aimez, tout en aimant les autres plus profondément
- Travailler sur votre corps, votre esprit, vos émotions et votre cœur pour transformer votre vie
- Apprendre à utiliser les affirmations
- Découvrir la joie d'être créatif et la magie de devenir vous-même

Lors de notre première rencontre, nous définirons ensemble :

- *Les différents secteurs de votre vie.*
- *Vos priorités et vos obstacles.*

Les rencontres suivantes porteront sur :

1. *Qui suis-je ? (vos identifications, vos croyances, vos qualités et vos défauts)*
2. *Choisir et décider ce que vous voulez*
3. *Ne plus vous mentir*
4. *Remontez dans l'échelle de la bienveillance*
5. *Vos modes de pensées*
6. *Fermeté et détermination (affirmez ce que vous-êtes) (focus)*
7. *Vous défaire de l'opinion des autres*

8. *Partez du bon pied (vos intentions)*
9. *Focucez sur vos objectifs*
10. *Soyer respectueux de ce qui vous anime*
11. *Prendre sa vie en main*

BONUS

12. *Écoutez votre ressenti*
13. *Faites confiance à l'Univers*

Vos outils :

- *Relaxation guidée en format MP3 spécialement conçue pour « Prendre sa vie en main ».*
- *Des fiches d'accompagnement pour faire vos exercices et prendre vos notes en format PDF.*
- *Un flacon avec les Fleurs du Dr BACH.*
- *Une synergie bien-être d'huiles essentielles « Éveil nouveau » Retour à la confiance. Retrouver confiance et courage, stimule, vitalise et renforce votre énergie psychique et vitale.*
- *Livre « Réfléchir pour mieux vivre »*

En bonus

- *Astropsychologie – analyse de votre thème astral de naissance. (Comprendre vos schémas dissonants et vos ressources naturelles.)*