



GUIDE

Les 5
VICTOIRES ZEN
des
FEMMES ACTIVES
avec un
MENTAL au TOP

Victoire Fabienne Michalon

www.michalon-coaching.fr



GUIDE

Les 5
VICTOIRES ZEN
des
FEMMES ACTIVES
avec un
MENTAL au TOP

Victoire Fabienne Michalon

www.michalon-coaching.fr



GUIDE

Dans le tourbillon de ta vie quotidienne, jongler entre ta carrière, ta famille et ta vie personnelle peut être un véritable marathon.

Ce **GUIDE**
est spécialement conçu pour t'offrir
5 Victoires Zen
pour retrouver
SÉRÉNITÉ, SUCCÈS
et un
MENTAL AU TOP



Victoire Fabienne Michalon

Coach en Détox et Bien-Être Mental

www.michalon-coaching.fr



**Pour chaque
VICTOIRE ZEN, 2 CLÉS
pratiques, simples et percutantes**

qui te guideront
dans la régulation de tes émotions
et t'aideront à mettre fin à
tes ruminations mentales incessantes.

Alors, prête à retrouver la sérénité
et à accueillir tous les défis,
tant sur le plan professionnel que personnel ?

Alors, allons-y,

Remplissons ta Boite à Ressources!

Victoire Fabienne Michalon
www.michalon-coaching.fr

Table des Matières

| | |
|--|---------------|
| Introduction | PAGES 1 - 4 |
| Victoire Zen 1 Pratique la Conscience de toi | PAGES 5 - 6 |
| Victoire Zen 2 Identifie et Remplace les Pensées Négatives | PAGES 7 - 8 |
| Victoire Zen 3 Pratique l'Auto-Compassion | PAGES 9 - 10 |
| Victoire Zen 4 Établis des Limites et des Priorités Claires | PAGES 11 - 12 |
| Victoire Zen 5 Cultive des Moments de Plaisir et de Relaxation | PAGES 13 - 14 |
| Conclusion | PAGES 15 - 16 |

Victoire Fabienne Michalon
www.michalon-coaching.fr



Victoire Zen 1 :

Pratique de la Conscience de Toi

"La victoire sur soi est la plus grande des victoires." Platon

La conscience de soi est une pratique puissante qui te permet de t'ancrer dans le moment présent, de reconnaître et d'accepter tes émotions sans te laisser submerger.

Je t'invite à mettre dans ta boîte à ressources ces deux techniques simples de pleine conscience pour calmer ton esprit et réduire le stress au quotidien.

Clé 1.

La respiration consciente :

- Trouve un endroit calme, assis toi confortablement, les pieds posés à plat sur le sol et le dos droit.
- Ferme doucement les yeux et porte ton attention sur ta respiration puis observe le flux d'air entrant et sortant de tes narines.
- Laisse tes pensées venir et partir sans y accorder d'importance. Reviens simplement à ta respiration à chaque fois que tu te rends compte que ton esprit s'est égaré.
- **Pratique cette respiration consciente 30 secondes au début chaque jour, en augmentant progressivement la durée au fur et à mesure que tu deviens plus à l'aise avec la pratique.**

Clé 2.

La balade consciente :

- Choisis un moment de la journée où tu peux faire une courte promenade, que ce soit pendant ta pause déjeuner ou après le travail.
- Pendant ta marche, concentre-toi sur tes sensations physiques. Par exemple sens tes pieds entrer en contact avec le sol, ressens le vent sur ta peau et écoute les bruits environnants, sens les vêtements qui frottent sur ta peau.
- Si tes pensées vagabondent, pas de problème, mais ramène régulièrement ton attention à l'instant présent en te concentrant sur tes sensations corporelles.
- **Pratique cette balade consciente régulièrement, en prenant le temps de te déconnecter des soucis et des distractions de la vie quotidienne, ne serait-ce que pour quelques minutes.**



Victoire Zen 2 :

Identifie et Remplace
tes Pensées Négatives

"Vous ne pouvez pas empêcher les oiseaux de chagrin de voler au-dessus de votre tête, mais vous pouvez les empêcher de construire un nid dans vos cheveux." Proverbe chinois

Les ruminations mentales sont alimentées par des pensées dites « non constructives » car elles te sabotent.

Ton Focus :

Apprendre à identifier ces pensées automatiques et à les remplacer par des pensées plus positives et constructives qui renforcent ton estime de toi et ta résilience émotionnelle.

Clé 3.

La technique du stop et du recadrage

- Lorsque tu te surprends en train de penser de façon négative, **arrête-toi immédiatement** et identifie la pensée négative qui te traverse l'esprit.
- Ensuite, **recadre cette pensée** en te posant des questions comme : "Est-ce que cette pensée est vraiment vraie ?" ou "Est-ce que cette pensée est constructive pour moi ?".
- Enfin, remplace la pensée négative par une pensée plus réaliste et positive.
Par exemple, si tu penses "Je vais sûrement échouer à cette présentation", remplace-la par "Je suis bien préparée et j'ai toutes les compétences nécessaires pour réussir".

Clé 4.

Ton journal des pensées

- Tiens un journal où tu peux noter tes pensées négatives dès qu'elles se manifestent.
- Note la situation qui a déclenché ces pensées ainsi que ton ressenti.
- Ensuite, remplace ces pensées négatives par des affirmations positives et constructives.
Par exemple, si tu penses "Je ne suis pas assez compétente pour ce travail", remplace-le par "Je suis capable et je peux apprendre de nouvelles compétences".



Victoire Zen 3 :

Pratique l'Auto-Compassion

"Parler gentiment à soi-même est le début d'un amour qui durera toute une vie." - Oscar Wilde.

En tant que femme active et multitâches, je sais que tu es la reine de l'auto-critique en cas d'échec ou de difficulté.

Ton Focus :

Cultiver ton l'auto-compassion en te parlant avec gentillesse et en t'offrant le même soutien et la même compréhension que tu offrirais à une amie ou un ami cher-e.

Clé 5.

La lettre à toi-même

- Prends un moment pour t'asseoir dans un endroit calme et confortable, où tu ne seras pas dérangée.
- Écris une lettre à toi-même dans laquelle tu t'adresses avec gentillesse et compassion, comme si tu parlais à une amie-ami cher-e qui traverse une période difficile.
- Exprime tes sentiments, tes préoccupations et tes défis actuels, puis offre-toi des mots de réconfort et de soutien. Rappelle-toi que tu es humaine et que tu fais de ton mieux dans les circonstances données. Aime-toi telle que tu es car tu es juste merveilleuse.
- Lis cette lettre chaque fois que tu te sens critiquée ou découragée ou que tu te critiques toi-même, et rappelle-toi de l'amour et de la compassion que tu mérites.

Clé 6.

Pratique de la bienveillance avec toi-même

- Lorsque tu te trouves en train de te critiquer ou de te juger durement, prends un moment pour pratiquer l'auto-empathie.
 - Identifie les émotions que tu ressens, comme la frustration, la tristesse ou l'anxiété, reconnais les et accueille les SANS LES JUGER.
 - Ensuite, examine et fait un lien entre tes pensées et les sensations et émotions. Et surtout ne cherche pas à comprendre leur origine. Sois curieuse et ouverte, tu fais juste un constat neutre et rien de plus. RIEN DE PLUS !!!
 - Enfin, offre-toi les mêmes mots de soutien et de gentillesse que tu offrirais à un.e ami.e dans une situation similaire. Répète des affirmations positives pour t'encourager et te soutenir.



Victoire Zen 4 :

Établis des Limites
et des Priorités Claires

"C'est seulement en disant 'NON' que vous pouvez vous concentrer sur les choses qui sont vraiment importantes." - Steve Jobs.

Tes deux Focus :

1► Apprendre à dire NON lorsque ta charge mentale devient trop lourde.

2► Apprendre à définir des LIMITES CLAIRES dans tes différentes sphères de vie.

Priorise tes responsabilités et concentre-toi sur ce qui est vraiment important pour toi, en laissant de côté ce qui t'épuise inutilement.

Clé 7.

Technique du "NON" confiant

:

Objectif: Maîtriser le refus assertif

- Scénario :
Identifie une situation difficile pour dire non.
- Réponse :
Formule un refus clair et concis.
- Pratique : Répète devant un miroir pour gagner en confiance.
- Ajuste :
Évalue tes sentiments et peaufine ta réponse.

Clé 8.

Journal des limites et des priorités :

- Identifie tes domaines :
Liste les domaines clés de ta vie (travail, personnel, famille).
- Liste responsabilités/activités :
Note-les sans te soucier de l'ordre.
- Priorise : Attribue une priorité de 1 (très important) à 4 (peu important).
- Fixe des limites :
Priorités 1 et 2 : Définit le temps et l'énergie à y consacrer.
Priorités 3 et 4 : Pense à déléguer, réduire ou éliminer.
- Révise régulièrement :
Ajuste priorités et limites mensuellement.



Victoire Zen 5 :

Cultive des Moments
de Plaisir et de Relaxation

**“ Prenez du repos ; un champ qui a reposé donne une belle récolte.”
Ovide.**

Ton Focus :

Accorde-toi régulièrement des moments de plaisir et de relaxation pour recharger tes batteries émotionnelles.

Idées : une pause lecture, une promenade dans la nature, un moment de méditation etc , prends le temps de prendre soin de toi et de nourrir ton bien-être mental et émotionnel.

Clé 9.

Planification des activités de détente

- Dresse une liste d'activités qui te procurent du plaisir et de la détente. Cela pourrait inclure des activités telles que la lecture, le jardinage, la méditation, le yoga, la peinture, la cuisine, ou simplement prendre un bain chaud.

- Réserve du temps dans ton emploi du temps chargé pour t'adonner à ces activités de détente. Bloque ces moments comme tu le ferais pour toute autre obligation, et traite-les avec le même niveau de sérieux et de respect.

- Lorsque tu participes à ces activités, concentre-toi pleinement sur le moment présent et savoure chaque sensation. Laisse-toi immerger dans le plaisir et la relaxation que ces activités te procurent, sans te laisser distraire par d'autres pensées ou préoccupations.

Clé 10.

Relaxation musculaire progressive par contraction-décontraction

- Trouve un endroit calme et confortable pour t'asseoir ou t'allonger.

- Concentre-toi sur ta respiration, en prenant de profondes inspirations et en expirant lentement et complètement.

- Puis, commence à détendre chaque partie de ton corps. Commence par tes pieds et remonte progressivement vers le haut de ta tête. Si tu n'arrives pas, aide-toi des méditations guidées "scan corporel" sur Youtube.

- Ensuite une fois le scan corporel fait, serre et contracte chaque groupe musculaire de ton choix pendant quelques secondes, puis relâche complètement en expirant. (les jambes, les fesses, le ventre, les mains, les bras, le dos, etc ...)

- Continue ce processus de contraction et de relaxation musculaire pour chaque partie de ton corps, et concentre toi sur les sensations de détente et de relâchement à chaque étape.



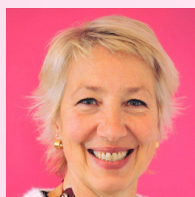
En adoptant ces 5 Victoires Zen,
tu pourras débiter la régulation de tes émotions et la
conquête sur les pensées ruminantes qui bloquent ton
chemin vers la tranquillité et le succès que tu mérites.

Rends non négociable le principe suivant :
Tu es une femme merveilleuse et persévérante,
capable de surmonter tous les défis
qui se dressent sur ton chemin.

Alors prends soin de toi et continue à avancer
avec confiance vers une vie épanouie et équilibrée.

« Prends soin de ton corps.
C'est le seul endroit que tu as pour vivre."
Jim Rohn.

Avec toute mon admiration et ma tendresse !



Victoire Fabienne Michalon

Coach en Détox et Bien-Être Mental

www.michalon-coaching.fr

**Je te propose un espace
où se regroupent des femmes qui souhaitent mener leur vie
avec Motivation et Gratitude.**



Le Cercle des Victorieuses

Ensemble, cultivons
le succès et la sérénité

**Plonge au cœur
d'une communauté de femmes déterminées,
bénéficie d'un accompagnement XXL,
et
donne-toi les clefs pour concrétiser tes rêves.**

**Oui,
je rejoins la communauté.**

"Et vint le jour où l'idée de demeurer enfermé dans un bourgeon fut plus douloureuse que le risque à prendre pour fleurir !" Anaïs Nin