



*Horizon-Nouveau*

# **TECHNIQUES DE THÉRAPIE BRÈVE**

**PIERRE KNOCKAERT**

# Table des MATIÈRES

## 00 INTRODUCTION

- Présentation de l'auteur et objectifs de l'eBook
- Comment ce guide peut vous aider dans votre parcours de développement personnel

## 01 COMPRENDRE LA THÉRAPIE BRÈVE

- Définition et principes fondamentaux de la thérapie brève
- Avantages de la thérapie brève pour le développement personnel

## 02 LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE (PNL)

- Introduction à la PNL et comment elle peut transformer votre vie
- Techniques de PNL faciles à utiliser au quotidien
- Exercices pratiques pour débiter avec la PNL

## 03 TECHNIQUES DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE (EFT)

- Qu'est-ce que l'EFT et comment cela fonctionne ?
- Guide étape par étape pour appliquer l'EFT pour gérer l'anxiété et le stress
- Scénarios pratiques et applications de l'EFT



# Table des MATIÈRES

## 04 UTILISER L'HYPNOSE POUR LE BIEN-ÊTRE PERSONNEL

- Les bases de l'hypnose et son impact sur le subconscient
- Techniques d'auto-hypnose pour la relaxation et l'amélioration de soi
- Conseils pour intégrer l'hypnose dans votre routine de développement personnel

## 05 GÉRER LA TRANSITION ET LA TRANSFORMATION

- Stratégies pour utiliser les techniques de thérapie brève dans le contexte de la séparation
- Conseils pour maintenir le progrès et la motivation
- Créer un plan de développement personnel à long terme

## 06 TÉMOIGNAGES

- Histoires de réussite de personne qui ont utilisé ces techniques

## 07 CONCLUSION

- Récapitulation des techniques et encouragements pour la suite
- Invitation à participer à un webinar pour approfondir et échanger sur ces techniques



# JE SUIS PIERRE KNOCKAERT

un Lillois de 44 ans, père de trois merveilleux enfants : Zoé, âgée de 9 ans, Noé, 8 ans, et Téa, 5 ans.

Ma carrière professionnelle a été consacrée au coaching en entreprise, un domaine qui m'a passionné pendant 20 ans. Ma fascination pour les neurosciences, les thérapies brèves, l'hypnose, et les sciences occultes a forgé une grande partie de mon expertise et de ma vision du monde.

Mon parcours personnel a été marqué par une blessure profonde d'abandon, une épreuve qui a influencé de manière significative mes relations amoureuses et a conduit à plusieurs ruptures douloureuses.

Cette expérience, bien que pénible, m'a permis de développer une compréhension plus profonde des dynamiques relationnelles et des mécanismes psychologiques sous-jacents.

Je suis l'auteur du livre : Brisez les chaînes.

*Pierre Knockaert*

LET'S DO IT!



COMMENT CE GUIDE PEUT VOUS AIDER? COMMENT CE GUIDE PEUT VOUS AIDER? COMMENT CE GUID

*Bienvenue*


# VERS UN NOUVEL HORIZON

- **Compréhension et application** : Chaque chapitre est conçu pour vous enseigner non seulement les principes des techniques abordées mais aussi comment les appliquer dans votre quotidien pour gérer le stress, les émotions et les défis de la vie.

COMMENT CE GUIDE PEUT VOUS AIDER? COMMENT CE GUIDE PEUT VOUS AIDER? COMMENT CE G

- **Support et guidance** : À travers des étapes simples et des conseils clairs, ce guide vous soutient dans votre quête de bien-être et de renouveau personnel.
- **Transformation personnelle** : En vous engageant avec le contenu de ce guide, vous commencerez à voir des changements dans votre manière de penser et de réagir aux situations de la vie, vous ouvrant la voie à une vie plus épanouie et harmonieuse.

COMMENT CE GUIDE PEUT VOUS AIDER? COMMENT CE GUIDE PEUT VOUS AIDER? COMMENT CE G

A person stands in the center of a path, flanked by vibrant, multi-colored paint splatters in shades of green, blue, purple, yellow, and red. The path is paved with grey stones and is heavily encumbered by thick, dark metal chains. The overall scene suggests a journey from a state of being chained or restricted towards a more colorful and vibrant future.

**ÊTES-VOUS PRÊT  
À PRENDRE LE  
CONTRÔLE ET À  
VIVRE LA VIE  
DONT VOUS AVEZ  
TOUJOURS RÊVÉ?**

# CHAPITRE



# N° 1

**COMPRENDRE LA THÉRAPIE BRÈVE**

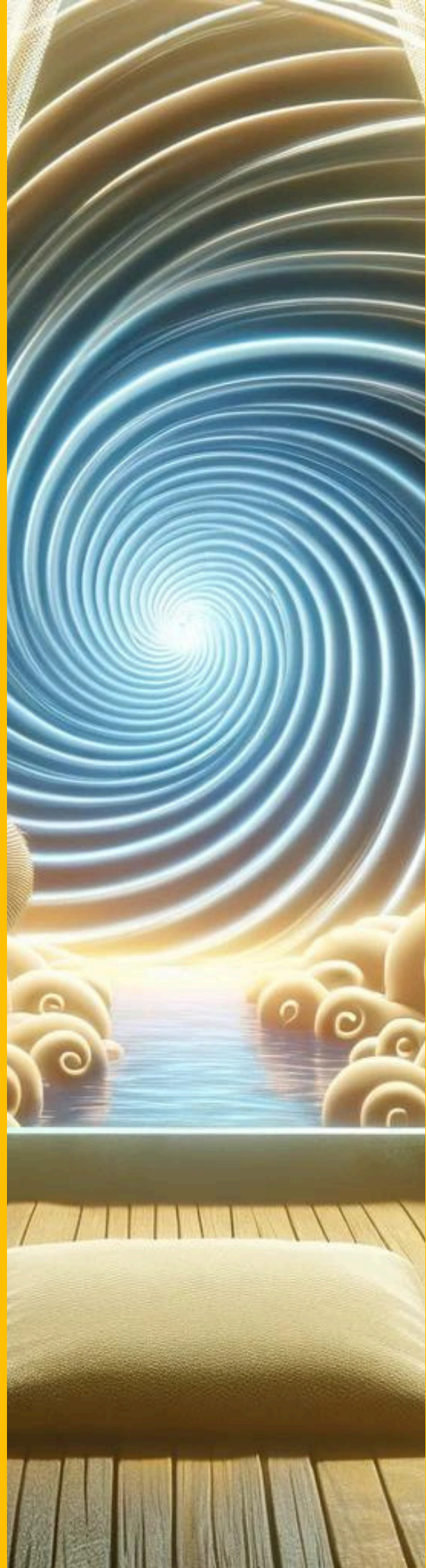
5 PAGES

LET'S  
DO IT

- Définition et principes fondamentaux de la thérapie brève
- Avantages de la thérapie brève pour le développement personnel

# QU'EST-CE QUE LA THÉRAPIE BRÈVE?

La thérapie brève est une approche psychologique focalisée sur des solutions spécifiques et orientée vers des résultats rapides. Contrairement aux thérapies traditionnelles qui peuvent durer des années, la thérapie brève se concentre sur ce qui est le plus actuel pour le client et cherche à résoudre les problèmes dans le présent plutôt que de fouiller indéfiniment dans le passé. Cette méthode vise à aider les individus à trouver rapidement des solutions concrètes et durables à leurs difficultés.



# PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA THÉRAPIE BRÈVE

01

## **ORIENTATION VERS LES SOLUTIONS :**

Orientation vers les solutions : Plutôt que de s'attarder sur les problèmes et leurs origines, la thérapie brève se concentre sur la recherche de solutions pratiques et immédiates qui peuvent être rapidement mises en œuvre par les clients.

02

## **DURÉE LIMITÉE**

Les sessions de thérapie brève sont généralement limitées en nombre. Le thérapeute et le client conviennent souvent d'un petit nombre de séances pour travailler vers un objectif spécifique.

03

## **COOPÉRATION ACTIVE ENTRE LE THÉRAPEUTE ET LE CLIENT**

Cette approche repose sur une collaboration étroite entre le thérapeute et le client, où le client est considéré comme l'expert de sa propre vie. Le rôle du thérapeute est de guider et de faciliter la réflexion qui mène à des solutions.

04

## **OBJECTIFS CLAIRS ET MESURABLES**

Au début du processus thérapeutique, le thérapeute aide le client à définir des objectifs clairs et réalisables, ce qui permet d'évaluer efficacement les progrès tout au long de la thérapie.

05

## **UTILISATION DE TECHNIQUES VARIÉES**

Les thérapeutes emploient une gamme de techniques comme la restructuration cognitive, la visualisation, les tâches à domicile, et les métaphores pour aider les clients à réaliser des changements significatifs.





# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**Le développement personnel est un voyage continu qui implique l'amélioration de soi, la gestion du stress, et l'épanouissement dans divers aspects de la vie. Voici les concepts clés qui jouent un rôle crucial dans ce processus :**

**1. Autoconnaissance :** Comprendre ses propres motivations, émotions, et comportements est la première étape vers le changement. Cela permet d'identifier les domaines de la vie qui nécessitent une amélioration et de tracer un chemin personnalisé vers le bien-être.

**2. Objectifs Réalistes :** Fixer des objectifs clairs et atteignables est essentiel pour le développement personnel. Ces objectifs fournissent une direction et un sens, motivant l'individu à prendre des actions concrètes pour leur réalisation.

**3. Résilience :** La capacité à rebondir face aux adversités est cruciale. Le développement de la résilience aide à gérer le stress et les défis de manière plus efficace, en permettant une récupération plus rapide et en renforçant la capacité à faire face à des situations futures.

**4. Compétences en Communication :** Améliorer ses compétences en communication améliore les relations interpersonnelles, tant sur le plan professionnel que personnel. Cela inclut l'écoute active, l'expression claire des pensées et des sentiments, et la gestion des conflits.



# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Ces fondamentaux créent une base solide pour le développement personnel et sont essentiels pour toute transformation significative. Ils équipent les individus pour mieux naviguer dans leur vie, augmenter leur bien-être et atteindre leurs aspirations les plus élevées.

**7. Apprentissage Continu :** Le développement personnel est un processus d'apprentissage constant. Acquérir de nouvelles compétences et élargir ses connaissances contribue à l'épanouissement personnel et professionnel.

**6. Autodiscipline :** La capacité à se réguler est fondamentale pour atteindre des objectifs à long terme. L'autodiscipline implique de maintenir la constance dans les habitudes bénéfiques et de résister aux distractions.

# CHAPITRE



## N° 2

**LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUEE**

6 PAGES

LET'S  
DO IT

- Introduction à la PNL et comment elle peut transformer votre vie
- Techniques de PNL faciles à utiliser au quotidien
- Exercices pratiques pour débiter avec la PNL

# QU'EST-CE QUE LA PNL?

La Programmation Neuro-Linguistique (PNL) est une approche de la communication, du développement personnel et de la psychothérapie, créée dans les années 1970 par Richard Bandler et John Grinder en Californie, États-Unis. Elle s'intéresse à la manière dont nous créons notre vision du monde à travers le langage, la communication non verbale, et nos schémas de pensée.

- **Modélisation** : La PNL a commencé par modéliser des thérapeutes exceptionnellement compétents pour créer des techniques applicables dans divers contextes. Les co-fondateurs ont étudié des personnes réputées efficaces dans leur domaine pour en extraire des modèles de réussite.
- **Communication** : Elle met l'accent sur la manière dont nous communiquons avec les autres et nous-mêmes, et comment cela influence notre comportement. La PNL explore les structures de notre pensée et les stratégies mentales que nous utilisons, en mettant un fort accent sur le langage et la communication non verbale.
- **Changement** : Elle propose des outils et techniques pour effectuer des changements personnels rapides et efficaces. Par exemple, elle offre des méthodes pour transformer les croyances limitantes, gérer les états émotionnels, et améliorer les performances personnelles.



# LA PNL EST BÉNÉFIQUE POUR LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

01

## **MODIFICATION DES CROYANCES LIMITANTES :**

La PNL aide à identifier et à remodeler les croyances qui limitent notre potentiel, nous permettant de dépasser les barrières psychologiques qui entravent notre croissance personnelle.

02

## **AMÉLIORATION DE LA COMMUNICATION :**

En comprenant mieux les mécanismes de notre communication, nous pouvons améliorer notre manière de nous exprimer et d'interagir avec les autres, ce qui renforce nos relations personnelles et professionnelles.

03

## **AUGMENTATION DE LA CONFIANCE :**

Les techniques de PNL sont excellentes pour booster la confiance en soi en remplaçant l'incertitude et la peur par de l'assurance et un sentiment de contrôle sur sa vie.

04

## **GESTION DES ÉMOTIONS**

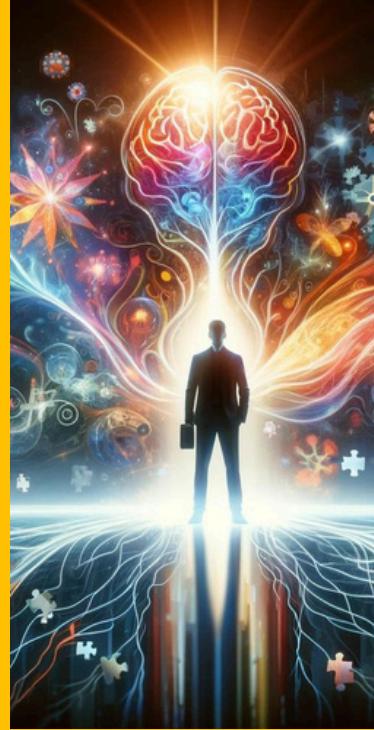
La PNL offre des outils efficaces pour gérer et transformer les émotions négatives. En utilisant des techniques comme le recadrage ou la dissociation, les individus peuvent apprendre à contrôler leurs réactions émotionnelles face à des situations stressantes

05

## **DÉFINITION ET ATTEINTE DES OBJECTIFS**

La PNL aide à clarifier les objectifs personnels et professionnels en encourageant une visualisation détaillée et une planification stratégique.





# EXERCICES PRATIQUES POUR DÉBUTER AVEC LA PNL

En intégrant la PNL dans votre vie quotidienne, vous pouvez commencer à voir des changements significatifs dans votre manière de penser, de ressentir et d'agir. Ce chapitre a pour but de vous donner les outils nécessaires pour commencer ce voyage de transformation avec la PNL.

## L'ANCRAGE

1. Choisissez un moment précis où vous vous êtes senti extrêmement heureux et confiant. Fermez les yeux et revoyez ce moment dans votre esprit. Plongez-vous dans le souvenir aussi vivement que possible. Ressentez les émotions positives qui y étaient associées. Prenez quelques instants pour vraiment vous immerger dans cette expérience.
2. Une fois que vous ressentez pleinement l'émotion, identifiez un geste physique que vous pouvez associer à ce sentiment. Ce geste doit être unique et facile à reproduire. Par exemple, vous pourriez décider de presser doucement votre pouce et votre index ensemble, ou tout autre geste qui vous semble naturel et significatif.
3. Maintenant, concentrez-vous à nouveau sur le souvenir positif que vous avez choisi. Ressentez l'émotion monter en vous jusqu'à son point culminant, lorsque vous étiez au plus heureux et au plus confiant. Visualisez-vous dans ce moment précis, ressentez les sensations, entendez les sons, et laissez-vous imprégner de l'émotion.
4. À ce moment précis, effectuez le geste que vous avez choisi. Par exemple, pressez votre pouce et votre index ensemble. Faites-le avec conviction, en vous concentrant sur le lien entre le geste et l'émotion que vous ressentez. Répétez ce geste plusieurs fois, en restant pleinement immergé dans votre état émotionnel positif.
5. Répétez cet exercice plusieurs fois au cours des prochains jours, chaque fois que vous avez besoin de retrouver rapidement ce sentiment de bonheur et de confiance. Plus vous pratiquez, plus l'association entre le geste et l'émotion sera renforcée.



# LA REFORMULATION

- **Identification de l'État Actuel** : Commencez par identifier clairement l'état émotionnel ou les pensées associées à la transition de vie actuelle. Par exemple, si la transition est un changement de carrière, la personne pourrait se sentir anxieuse ou incertaine.
- **Reformulation des Pensées** : Travaillez avec la personne pour reformuler ses pensées négatives ou limitantes en affirmations positives. Par exemple, transformer "Je suis anxieux à l'idée de ne pas réussir dans ce nouveau job" en "Je suis excité par les opportunités d'apprentissage et de croissance dans ce nouveau job".
- **Ancrage** : Utilisez une technique d'ancrage pour renforcer ces nouvelles pensées reformulées. L'ancrage peut impliquer un geste physique, comme toucher le poignet ou respirer profondément, tout en répétant la pensée positive. Cela aide à conditionner le corps et l'esprit à associer ce geste à un état de confiance et de positivité.
- **Visualisation** : Guidez la personne à travers une visualisation où elle se voit réussir et se sentir épanouie dans sa nouvelle situation. Encouragez-la à utiliser ses sens pour rendre l'expérience aussi vivante et détaillée que possible.
- **Pratique régulière** : La reformulation et l'ancrage doivent être pratiqués régulièrement pour renforcer les nouvelles croyances et les réponses émotionnelles. Cela aide à intérioriser les changements et à rendre les réactions positives plus automatiques face à des situations liées à la transition.

# LA VISUALISATION

## 1. Préparation et relaxation :

- Trouvez un endroit calme et confortable où vous ne serez pas dérangé.
- Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.
- Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes pour vous détendre. Concentrez-vous sur chaque inspiration et expiration pour calmer votre esprit et votre corps.

## 2. Définition de l'intention :

- Pensez clairement à l'objectif de cette visualisation. Quel est le changement ou la transition que vous vivez ?
- Formulez une intention positive pour cette session, par exemple : "Je visualise mon succès et mon adaptation harmonieuse à ma nouvelle vie."

## 3. Immersion dans la visualisation :

- Commencez à imaginer votre future situation avec autant de détails que possible. Visualisez non seulement ce que vous voyez, mais aussi ce que vous entendez, sentez, et peut-être même goûtez ou touchez.
- Imaginez-vous réussissant dans votre nouveau rôle ou environnement. Visualisez des interactions avec d'autres qui sont positives et enrichissantes.
- Ressentez les émotions associées à cette réussite et au bien-être dans ce nouvel environnement. Laissez ces sentiments de confiance, de joie et d'accomplissement vous remplir.

## 4. Renforcement des sensations positives :

- Lorsque vous êtes immergé dans cette expérience positive, introduisez un ancrage physique, comme presser doucement le pouce et l'index ensemble. Ce geste deviendra un rappel physique de ces sensations positives et de confiance que vous pouvez activer dans votre vie quotidienne.
- Restez dans cet état aussi longtemps que vous le souhaitez, en laissant les sensations positives saturer chaque partie de votre être.

## 5. Retour progressif :

- Quand vous êtes prêt à terminer la session, commencez lentement à ramener votre conscience à l'environnement immédiat.
- Remarquez les sensations de votre corps, écoutez les sons autour de vous, et lorsque vous vous sentez prêt, ouvrez doucement les yeux. Prenez un moment pour vous acclimater avant de vous lever.

## 6. Réflexion et journalisation :

- Après la visualisation, il peut être très utile de réfléchir à l'expérience et d'écrire vos pensées, sentiments, et les insights que vous avez peut-être gagnés pendant la session. Cela peut renforcer l'apprentissage et l'intégration des nouvelles croyances et sentiments positifs.

# CHAPITRE



## N° 3

**TECHNIQUES DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE**

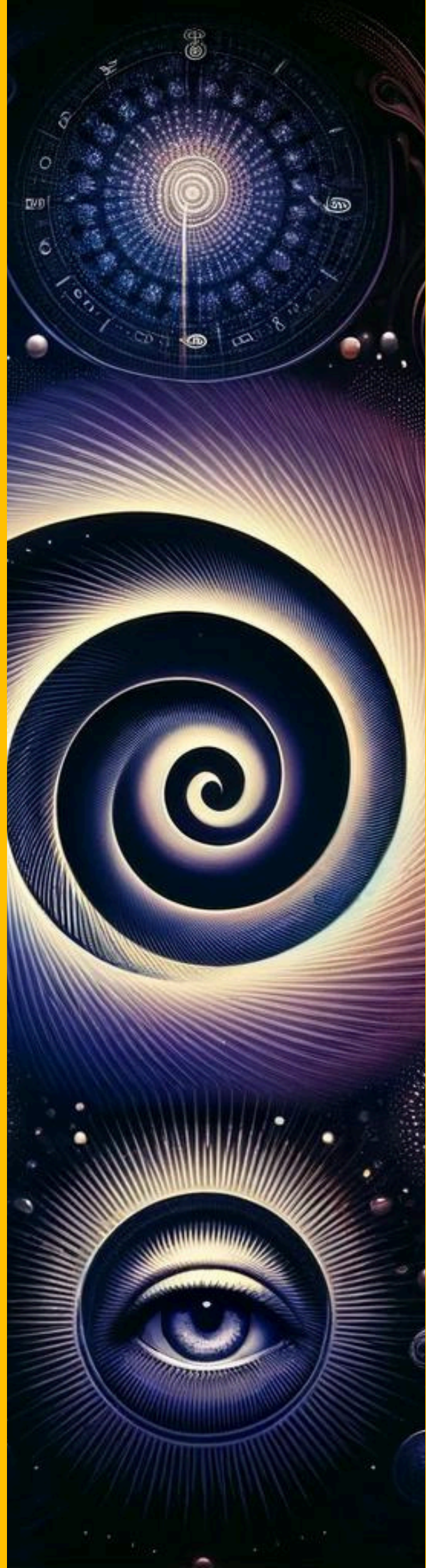
4 PAGES

LET'S  
DO IT

- Qu'est-ce que l'EFT et comment cela fonctionne ?
- Guide étape par étape pour appliquer l'EFT pour gérer l'anxiété et le stress
- Scénarios pratiques et applications de l'EFT

# QU'EST-CE QUE L'EFT?

La Technique de Libération Émotionnelle, ou EFT, est une forme de psychologie énergétique qui combine les principes de la médecine traditionnelle chinoise et la psychologie moderne. Elle est souvent décrite comme une forme de "psychologie énergétique" ou d'acupuncture sans aiguilles, car elle implique de tapoter avec les doigts sur des points d'acupuncture spécifiques du corps tout en se concentrant sur des émotions ou des situations particulières.



# L'EFT EST BÉNÉFIQUE POUR LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

01

## RÉDUCTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ :

L'EFT est extrêmement efficace pour diminuer le stress et l'anxiété en réduisant physiquement la réponse du corps aux hormones de stress, offrant ainsi un soulagement rapide.

02

## AMÉLIORATION DE LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE :

En s'attaquant aux racines des émotions négatives, l'EFT aide à résoudre les conflits internes, améliorant ainsi l'équilibre émotionnel et le bien-être général.

03

## GESTION DE LA DOULEUR PHYSIQUE :

De nombreuses études ont montré que l'EFT peut aider à réduire, voire éliminer, la douleur physique associée à des blessures ou des maladies chroniques, grâce à sa capacité à réduire l'intensité des signaux de douleur envoyés au cerveau.

04

## AMÉLIORATION DES PERFORMANCES :

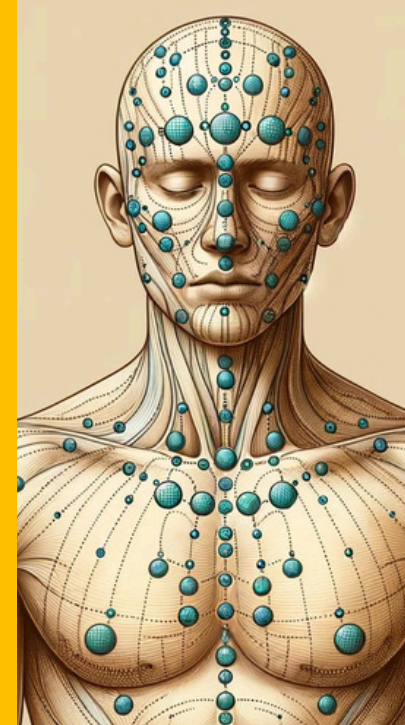
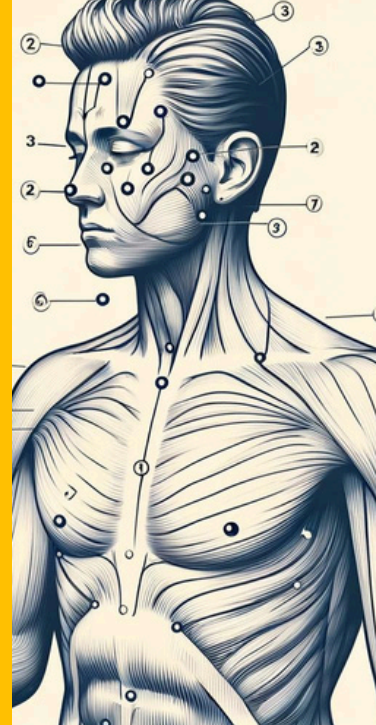
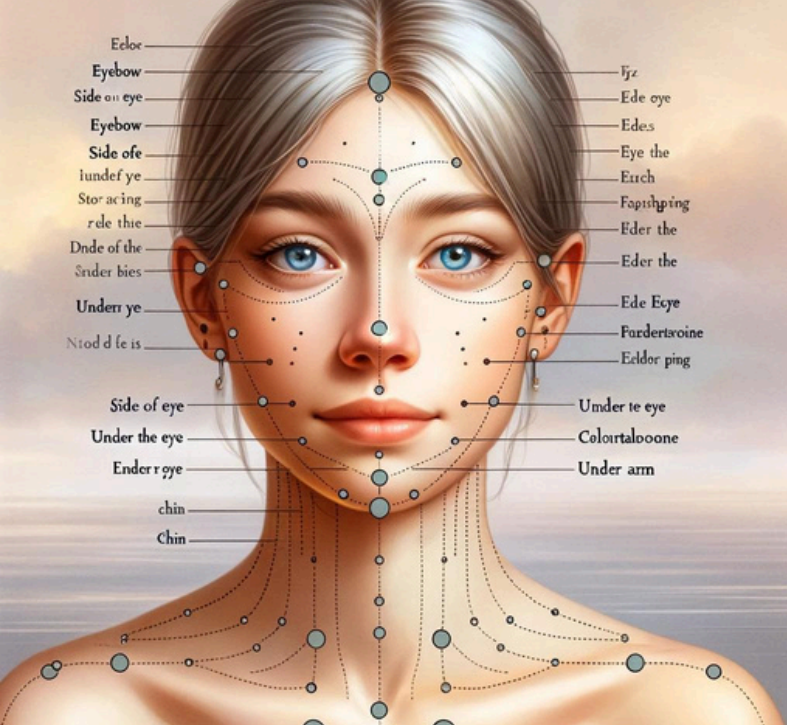
Que ce soit dans le sport, les études ou la carrière, l'EFT peut améliorer les performances en éliminant les peurs, les doutes et l'auto-sabotage, permettant aux individus de fonctionner à leur meilleur niveau.

05

## LIBÉRATION DES BLOCAGES ÉMOTIONNELS :

L'EFT aide à libérer les blocages émotionnels qui peuvent entraver le développement personnel, facilitant ainsi le progrès et la réalisation de soi.





# EXERCICES PRATIQUES POUR COMMENCER AVEC L'EFT

En intégrant l'EFT dans votre vie quotidienne, vous pouvez significativement améliorer votre gestion du stress, votre bien-être émotionnel, et votre capacité à surmonter les défis personnels. Cette technique simple mais puissante vous offre une méthode accessible pour libérer les tensions, clarifier vos pensées, et renforcer votre résilience face aux adversités. voyage de transformation avec la PNL.

- **Exercice pour Réduire le Stress :** Utilisez l'EFT en fin de journée pour tapoter sur tout stress ou frustration accumulé, en suivant les étapes décrites ci-dessus.
- **Exercice pour Améliorer les Performances :** Avant un événement stressant (comme une présentation ou une compétition), utilisez l'EFT pour éliminer la nervosité et renforcer votre confiance.
- **Exercice pour la Gestion de la Douleur :** Si vous avez une douleur physique, appliquez l'EFT en concentrant votre affirmation sur la douleur et son emplacement, et observez les changements dans l'intensité de la douleur.

# CHAPITRE



## N° 4

**UTILISER L'HYPNOSE POUR LE BIEN-ÊTRE  
PERSONNEL**

6 PAGES

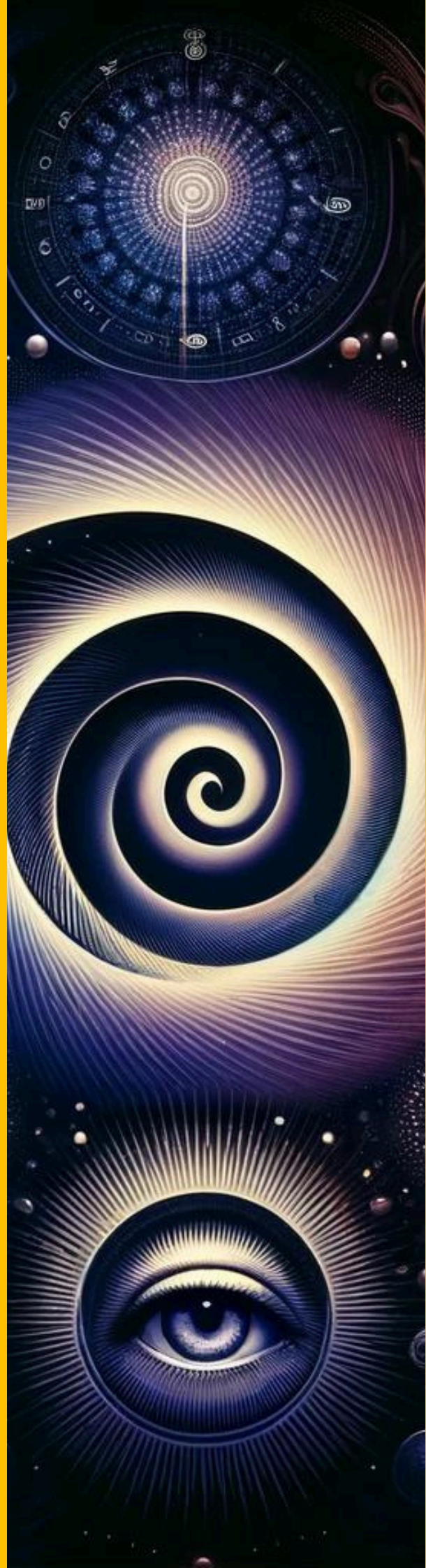
LET'S  
DO IT

- Les bases de l'hypnose et son impact sur le subconscient
- Techniques d'auto-hypnose pour la relaxation et l'amélioration de soi
- Conseils pour intégrer l'hypnose dans votre routine de développement personnel

# QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE?

L'hypnose est une technique qui induit un état de conscience altéré, caractérisé par une attention accrue et une grande réceptivité aux suggestions. Ce n'est ni un état de sommeil ni un état inconscient, mais plutôt un état intermédiaire entre la veille et le sommeil. Dans cet état, la personne peut concentrer son esprit pour réaliser des changements significatifs dans divers aspects de sa vie.

L'hypnose fonctionne en atteignant directement le subconscient, la partie de notre esprit qui influence les habitudes, les comportements, les émotions, et les souvenirs. Le subconscient est moins critique et plus ouvert aux suggestions que notre esprit conscient. En état d'hypnose, un individu peut plus facilement intégrer de nouvelles idées et suggestions qui sont en accord avec ses objectifs personnels et professionnels.



# L'HYPNOSE POUR LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

01

## RÉDUCTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ :

L'hypnose aide à atteindre une relaxation profonde, réduisant le stress et améliorant la capacité de gérer les tensions quotidiennes.

02

## AMÉLIORATION DE LA CONFIANCE EN SOI

Les sessions d'hypnose peuvent renforcer la confiance et l'estime de soi, essentielles pour affronter les défis de la vie avec assurance

03

## GESTION DES ÉMOTIONS

Elle permet de gérer efficacement les émotions négatives, évitant que celles-ci ne prennent le dessus et affectent négativement la vie personnelle et professionnelle.

04

## CHANGEMENT DE COMPORTEMENTS NÉFASTES :

L'hypnose est particulièrement efficace pour casser les cycles de comportements destructeurs qui entraînent des résultats négatifs dans la vie personnelle et relationnelle. Beaucoup de nos actions quotidiennes sont le résultat d'habitudes profondément enracinées dans le subconscient, y compris les tendances à s'engager dans des relations toxiques ou à répéter des schémas d'auto-sabotage comme la procrastination ou la dépendance.









# EXERCICES D'HYPNOSE POUR EXPLOITER LE POUVOIR DU SUBCONSCIENT

- **Visualisation Positive** : Utilisez l'hypnose pour visualiser activement les résultats souhaités dans votre vie. Imaginez-vous réussir, être en bonne santé, ou être libre de l'anxiété.
- **Auto-Suggestion** : Pratiquez des auto-suggestions positives quotidiennement. Répétez des affirmations qui renforcent votre confiance en vous, votre calme, et votre bien-être général.

Pour approfondir votre compréhension et votre pratique de l'hypnose, et découvrir comment elle peut transformer tous les aspects de votre vie, inscrivez-vous à notre webinaire exclusif sur [www.horizon-nouveau.fr](http://www.horizon-nouveau.fr). Ce webinaire est conçu spécifiquement pour les parents solos cherchant à faire un changement significatif et durable. Ne manquez pas cette opportunité de prendre en main votre développement personnel!

- **Méditation Hypnotique** : Engagez-vous dans des séances de méditation qui incorporent des éléments d'hypnose pour une relaxation profonde et une meilleure introspection.

INSPIRATION

**LE PLUS BEAU PROJET  
SUR LEQUEL**



**VOUS  
TRAVAILLerez  
JAMAIS, C'EST VOUS**

INSPIRATION

# CHAPITRE



## N° 5

**GÉRER LA TRANSITION ET LA  
TRANSFORMATION**

6 pages

LET'S  
DO IT

- Transformer la Séparation en  
Opportunité de Croissance
- Conseils pour maintenir le progrès et  
la motivation
- Créer un plan de développement  
personnel à long terme

# *Transformer la Séparation* **EN OPPORTUNITÉ DE CROISSANCE**



## **RÉÉVALUATION DE VIE**

Examiner et réajuster vos priorités et valeurs, vous permettant de redéfinir ce que vous souhaitez vraiment de la vie.



## **APPRENTISSAGE ET CROISSANCE**

Acquérir de nouvelles compétences et connaissances, en particulier dans les domaines de la thérapie brève, qui peuvent améliorer votre bien-être et votre efficacité dans la gestion des défis quotidiens.



## **TRANSFORMATION PROFESSIONNELLE**

La séparation peut être le moment idéal pour envisager une reconversion professionnelle, explorer de nouvelles avenues de carrière qui correspondent mieux à vos passions renouvelées et à votre nouvel alignement de vie.



## **AMÉLIORATION DES RELATIONS**

La période post-séparation offre une occasion unique de réévaluer et d'améliorer vos relations, qu'elles soient personnelles ou professionnelles.



## **DÉFINISSEZ DES OBJECTIFS CLAIRS ET MESURABLES**

Fixer des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis (SMART) peut aider à visualiser le succès et à mesurer les progrès. Cela donne également une direction claire et des étapes concrètes à suivre.

## **CÉLÉBREZ LES PETITES VICTOIRES**

Reconnaître et célébrer même les petites réussites peut renforcer la motivation et encourager à persévérer. Cela aide à maintenir un sentiment d'accomplissement tout au long de votre parcours.





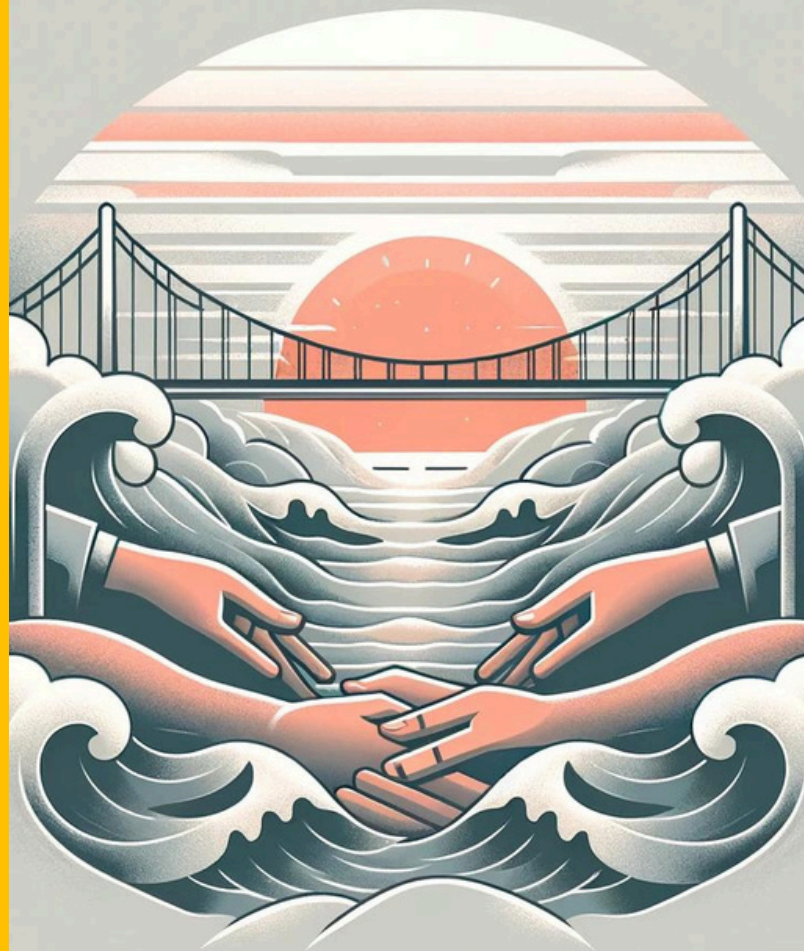
## ÉTABLISSEZ UNE ROUTINE

### QUOTIDIENNE

Une routine régulière peut apporter une structure nécessaire et réduire l'anxiété face à l'inconnu. Inclure des pratiques quotidiennes de bien-être, comme la méditation, l'exercice, ou la lecture, peut soutenir à la fois le bien-être mental et physique.

## ENTOUREZ-VOUS DE SOUTIEN

Rejoignez des groupes de soutien, engagez-vous dans des communautés en ligne, ou restez en contact avec des amis qui encouragent votre croissance. Avoir un réseau de soutien peut fournir des encouragements et des conseils précieux lors des moments difficiles.



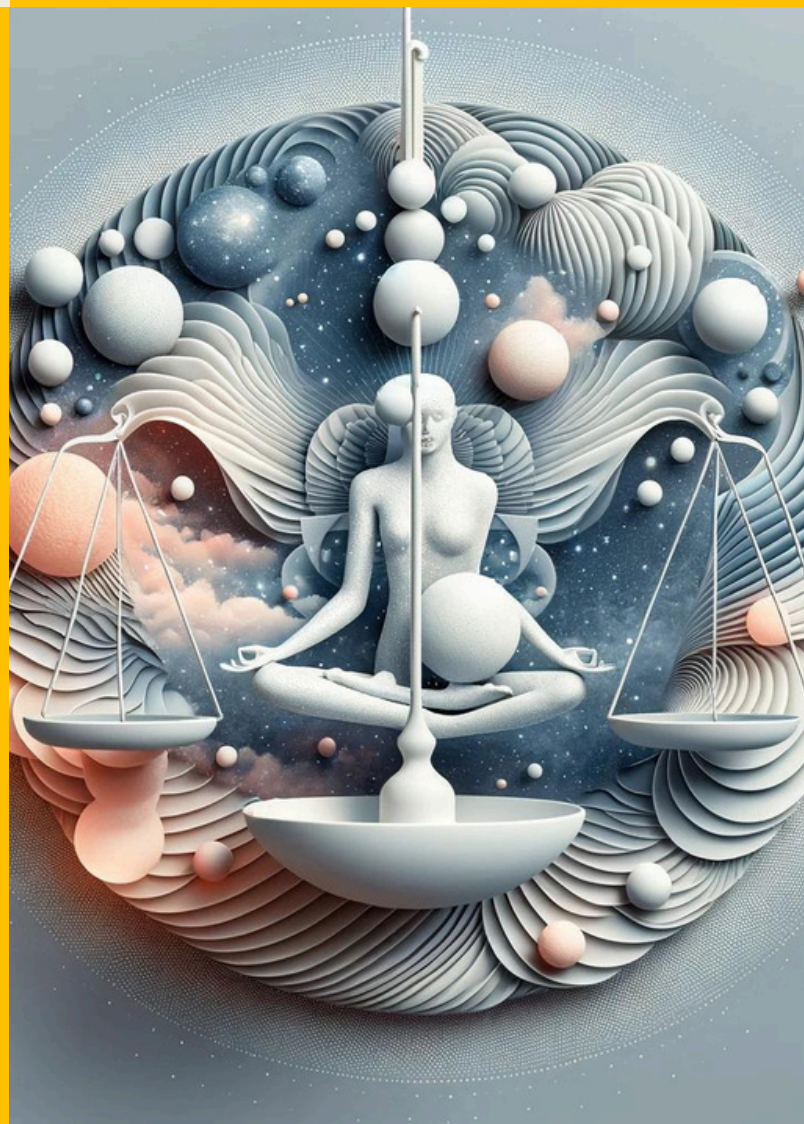


## UTILISEZ DES JOURNAUX POUR RÉFLÉCHIR

Tenir un journal de vos pensées, émotions, et progrès peut être un outil puissant pour la réflexion personnelle. Cela permet de suivre vos changements et d'ajuster vos stratégies en conséquence.

## ADOPTÉZ UNE ATTITUDE POSITIVE

Cultiver un état d'esprit positif peut influencer grandement votre perception des défis et des opportunités. Pratiquer la gratitude quotidienne peut aider à maintenir une perspective positive et à diminuer le stress.





## RESTEZ FLEXIBLE ET ADAPTABLE

Être ouvert à ajuster vos plans et objectifs en fonction de l'évolution de vos circonstances peut vous aider à rester pertinent et engagé dans votre parcours. La flexibilité est clé pour surmonter les obstacles et exploiter de nouvelles opportunités.

## ENGAGEZ-VOUS À L'APPRENTISSAGE

### CONTINU

Le développement personnel est un processus continu. Cherchez activement de nouvelles informations, compétences, et techniques qui peuvent enrichir votre compréhension et améliorer votre efficacité dans la gestion des défis de la vie.



# LA TRANSFORMA TION DANS UN CHANGEMENT DE VIE

**est une période pleine de défis, mais également riche en opportunités pour une croissance personnelle significative. En appliquant les stratégies et techniques présentées dans ce chapitre, vous avez la capacité de transformer une période potentiellement difficile en une étape édifiante et enrichissante de votre vie.**

Visitez [www.horizon-nouveau.fr](http://www.horizon-nouveau.fr) dès aujourd'hui pour réserver votre place. C'est une opportunité exceptionnelle de vous connecter avec des experts et d'apprendre des stratégies avancées qui peuvent transformer votre vie. Ne laissez pas passer cette chance de faire le prochain grand pas vers une vie plus épanouissante et enrichissante.

Pour continuer sur cette voie de croissance et pour explorer plus en profondeur les techniques de thérapie brève et leur application dans la vie quotidienne, je vous invite à vous inscrire à notre webinaire gratuit. Ce webinaire est spécialement conçu pour vous fournir des outils supplémentaires et des conseils pratiques qui vous aideront à naviguer dans votre parcours de développement personnel avec plus de confiance et de succès.

Nous sommes impatients de vous aider à ouvrir la voie à un avenir radieux et rempli de potentiel. Rejoignez-nous pour ce voyage transformateur. Votre nouveau départ commence ici, avec nous, à "Horizon-Nouveau".

# CHAPITRE



## N° 6

**TÉMOIGNAGES**

3 pages

LET'S  
DO IT

- Histoires de réussite de parents solos qui ont utilisé ces techniques



## TÉMOIGNAGE DE TRANSFORMATION : ÉMELINE

Après une séparation difficile qui a laissé Émeline se sentant perdue et dépourvue de confiance, elle a découvert le webinaire "Horizon-Nouveau" tout en cherchant des moyens pour gérer son stress et reconstruire sa vie personnelle.

---

### DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE : RETROUVER CONFIANCE APRÈS LA TEMPÊTE

---

J'étais à un point où je doutais de chaque décision que je prenais. J'avais perdu confiance en moi après ma séparation, et cela affectait tous les aspects de ma vie, y compris ma carrière et mes relations avec mes enfants. L'invitation au webinaire 'Horizon-Nouveau' est arrivée juste au moment où j'en avais le plus besoin. J'étais sceptique au début, mais dès la première session, j'ai senti un changement."

"Les techniques que j'ai apprises lors du webinaire, particulièrement les exercices de visualisation et les affirmations, m'ont aidé à voir les choses sous un autre angle. J'ai commencé à pratiquer l'EFT chaque matin, et petit à petit, j'ai ressenti un regain de confiance. Ce n'était pas seulement un sentiment éphémère; c'était une transformation profonde qui commençait de l'intérieur."

""Depuis le webinaire, je me sens comme une nouvelle personne. Je suis plus calme, plus centrée et surtout, je me sens capable de prendre des décisions sans avoir peur des conséquences à chaque fois. J'ai même reçu une promotion au travail, quelque chose que je n'aurais jamais cru possible il y a quelques mois. Je sais que ce n'est que le début, mais je suis déjà incroyablement reconnaissante pour les outils que 'Horizon-Nouveau' m'a donnés."



## TÉMOIGNAGE DE RÉUSSITE : CORINNE

Corinne, se trouvait à un carrefour difficile de sa vie après une séparation longue et éprouvante. Épuisée par les défis quotidiens et se sentant souvent dépassée, elle a cherché de l'aide et a trouvé le programme d'accompagnement personnalisé proposé par "Horizon-Nouveau".

---

### COMMENT L'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ A RENOUVELÉ MA VIE

---

"Lorsque j'ai commencé le programme avec Pierre, je ne savais pas à quoi m'attendre. J'avais perdu tout espoir que les choses puissent s'améliorer, mais dès notre première session, j'ai senti une écoute et une compréhension que je n'avais pas ressenties depuis longtemps. C'était rassurant de savoir que quelqu'un pouvait non seulement entendre mais aussi voir une voie à suivre."

"Le programme était intensif et impliquait un travail régulier sur moi-même. Avec des techniques comme la PNL et l'hypnose, j'ai appris à déconstruire les schémas négatifs qui dominaient mes pensées et à construire de nouvelles croyances qui soutenaient ma croissance et mon bien-être. Chaque session apportait de nouvelles découvertes et renforçait ma résilience."

"Je ne peux pas exprimer à quel point ma vie a changé depuis que j'ai commencé le programme. Non seulement je gère mieux le stress et l'anxiété, mais j'ai aussi retrouvé la joie de vivre. Mes relations avec mon fils et mes amis se sont améliorées, et je me sens enfin capable de prendre des décisions qui bénéficient à long terme à ma famille et à moi-même. J'ai même commencé une nouvelle formation professionnelle, ce que je n'aurais jamais cru possible auparavant."



## TÉMOIGNAGE DE TRANSFORMATION : CÉLINE

Céline, qui s'est séparée de son partenaire pendant sa grossesse, se retrouvait seule et confrontée à l'immense défi de débiter sa maternité en solo. Dans sa recherche de soutien et de guidance, elle s'est inscrite au webinaire "Horizon-Nouveau".

---

### **UNE NOUVELLE MAMAN REDÉCOUVRE SA CONFIANCE**

---

"Devenir maman est bouleversant, et le faire seule était quelque chose que je n'avais jamais imaginé. Je me sentais vulnérable et incertaine, craignant de ne pas être à la hauteur. Le webinaire 'Horizon-Nouveau' m'est apparu lors d'une recherche sur le bien-être personnel. J'avais besoin de quelque chose pour me fortifier intérieurement et me donner des outils pour affronter ce nouveau chapitre de ma vie."

"Le webinaire a été une révélation. Les discussions sur les techniques de thérapie brève, telles que l'EFT et la PNL, m'ont non seulement aidée à gérer mes émotions, mais m'ont aussi enseigné des stratégies pour renforcer ma confiance en tant que nouvelle mère. J'ai appris des méthodes pour me calmer rapidement, ce qui est essentiel avec un nouveau-né à la maison."

"Participer à ce webinaire a changé ma vie. Je ne suis plus la même personne qui se sentait dépassée et anxieuse. Aujourd'hui, je me sens énergisée, capable et prête à relever les défis de la maternité en solo. J'ai également trouvé une communauté de soutien parmi d'autres mères dans des situations similaires, ce qui a été incroyablement enrichissant."

# CHAPITRE



## N° 7

**CONCLUSION ET INVITATION**

4 pages

LET'S  
DO IT

- Récapitulation des techniques et encouragements pour la suite
- Invitation à participer à un webinaire pour approfondir et échanger sur ces techniques













*Notez vos projets*

# CALENDRIER DES RÊVES

PROJECT NAME :

NO.

DAY

01

DAY

02

DAY

03

DAY

04

DAY

05

*Un grand merci*  
**POUR VOTRE LECTURE**

**IL SUFFIT D'UN PAS POUR CHANGER TOUTE LA  
TRAJECTOIRE DE SA VIE. FAITES CE PAS VERS UN  
HORIZON NOUVEAU. RÉVEILLEZ-VOUS, IL EST TEMPS DE  
VIVRE VRAIMENT.**

[WWW.HORIZON-NOUVEAU.FR](http://WWW.HORIZON-NOUVEAU.FR)