

36 questions pour approfondir ton self love

SELF LOVE JOURNAL

PAR ORIANE DUTSCHLER

SELF LOVE & RELATIONSHIP COACH

GUIDE DE JOURNALING



HELLO BEAUTIFUL SOUL!!

JE SUIS TELLEMENT EXCITÉE DE T'AVOIR ICI ET J'AI HÂTE DE T'AIDER À TRANSFORMER TA VIE.

LE BUT DE CE GUIDE EST DE T'AIDER À APPRONFONDIR TON SELF LOVE ET À TE RAPPROCHER DE TON OBJECTIF D'AMOUR DE SOI, QUEL QU'IL SOIT.

À TRAVERS UNE SÉRIE DE QUESTION, TU PLONGERAS PLUS PROFONDÉMENT DANS LA COMPRÉHENSION NON SEULEMENT DE TOI-MÊME, MAIS AUSSI DE TA VIE.

LET'S GO!

Oriane xx

COMMENT UTILISER CE GUIDE





COMMENT UTILISER CE GUIDE:

LE BUT N'EST PAS DE LE TERMINER LE PLUS VITE POSSIBLE. CHAQUE QUESTION DEMANDE RÉFLEXION, ET TU TIRERAS PLUS DE BÉNÉFICE EN PRENANT UNE QUESTION PAR JOUR.

PRENDS LE TEMPS DE RÉPONDRE À CHAQUE QUESTION. COMMENCE PAR ÉCRIRE CE QUI TE VIENT PAR LA TÊTE, PUIS LAISSE LE STYLO FAIRE. SOUVENT AU DÉBUT ON PENSE QU'ON N'A RIEN À ÉCRIRE, MAIS ÇA VIENT PETIT À PETIT.

CERTAINES QUESTIONS PEUVENT ÊTRE RÉPONDUES PAR UN SIMPLE MOT, MAIS CE N'EST PAS LE BUT! PRENDS LE TEMPS D'ÉLABORER TES RÉPONSES.

LE MATÉRIEL:

- UN JOURNAL
- UN STYLO
- CE GUIDE
- FACULTATIF MAIS RECOMMANDÉ: THÉ/CAFÉ

C'EST PARTIT!!

- Quelle est l'habitude que j'ai en ce moment qui nuit à mes objectifs? pourquoi je continue de le faire?

- Quelle est l'habitude que j'ai en ce moment qui me fait avancer vers mes objectifs?

- Que puis-je faire aujourd'hui pour me rapprocher de mes objectifs et me donner de l'amour?

- Où est-ce que je dis oui alors que j'aimerais dire non?

- Qu'est-ce que j'aimerais essayer de nouveau?

- J'aimerais avoir plus de ... dans ma vie. Que puis-je faire pour que ça arrive?

- J'aimerais avoir moins de ... dans ma vie. Que puis-je faire pour que ça cesse?

- De quoi est-ce que mon corps a besoin aujourd'hui?

- Quelle affirmation peut me soutenir aujourd'hui?

- Est-ce que mes pensées envers mon corps me soutiennent? Est-ce que je peux choisir des pensées plus en accord avec mes objectifs?

- Pour quoi puis-je me pardonner aujourd'hui?
- Qu'est-ce qui peut me donner de l'énergie aujourd'hui?
- Quels aliments me feraient du bien aujourd'hui?
- Quelle est la chose qui m'inspire que j'aimerais faire?
- Comment puis-je simplifier ma vie?/Qu'est-ce que je peux simplifier dans ma vie?
- Quelles mauvaises habitudes j'aimerais changer? Comment puis-je mettre en place ce changement?
- Qui/qu'est-ce que j'aimerais pardonner?
- Où est-ce que je peux être plus bienveillante avec moi-même?
- Qu'est-ce que je ne fais pas par perfectionnisme/peur d'échouer? Et comment puis-je prendre action même si ce n'est pas parfait?
- De quoi ai-je besoin aujourd'hui et comment puis-je me le donner?
- Qu'est-ce que le bonheur signifie pour moi?

- Quelles sont mes meilleures qualités? (au moins 5)
- Si ma meilleure amie devait me décrire, comment le ferait-elle?
- Quand est-ce que je me sens le plus en paix?
- Comment puis-je prendre soin de moi aujourd'hui?
- Si je pouvais parler à la version de moi ado, qu'est-ce que je lui dirais?
- Ma journée idéale c'est...
- Si je pouvais parler à la moi qui a 80 ans, qu'est-ce qu'elle me dirait?
- Décris la dernière fois que tu t'es sentie en paix, heureuse, sereine.
- Qu'est-ce que j'aime dans la vie? Qu'est-ce qui me fais me sentir vivante?
- Quand est-ce que j'ai le plus confiance en moi? (décris ce qui t'entoure, ce qu'il se passe, ce que tu fais, tes pensées, tes vêtements...)
- De quoi suis-je le plus fière? Pourquoi?

- Comme puis-je prendre soin de mon corps aujourd'hui?

- Pour quoi puis-je remercier mon corps?

- Quelles sont les choses que j'aime le plus chez moi? (physique et non physique)

- Autorise toi à rêver et décris la vie de tes rêves avec autant de détail que tu le souhaite. Pour t'aider, voici quelques domaines que tu peux décrire: amour, amitié, famille, travail, voyage, loisir, santé/physique, finance.

COMMENT TRAVAILLER AVEC MOI:

Love Magnet:

Mon accompagnement signature de 6 mois pour les femmes célibataires qui désirent se défairent de leur schémas amoureux et attirer une relation absolument extraordinaire en restant 100% elles-mêmes et sans faire de croix sur leur rêves et leur désires.

Accès à mes 4 programmes en ligne Love Your Body, Manifestation Queen, Love Unlocked et le bundle Emotional Freedom Technique + accès à un groupe télégramme et une plateforme Discord pour se connecter avec les autres femmes.

2 appels de groupe par mois avec du Hot Seat Coaching: possibilité d'être coachée individuellement sur ta problématique, recevoir des réponses à tes questions et te sentir plus confiante dans tes rencontres!

The Rise and Thrive Mastermind

Mastermind de 6 mois pour les femmes qui sont prêtes pour leur prochain niveau d'expansion, qui savent qu'elles peuvent tout avoir. C'est du sisterhood, du partage, et un but commun: s'élever et devenir la femme qui a tout 🔥 C'est un espace intime qui se passe par application afin d'être acceptée.

1 cohorte par année, maximum 6 femmes sont acceptées. Envoie-moi "MASTERMIND" sur instagram (@oriane_dx) si tu veux les infos de la prochaine cohorte!

COMMENT TRAVAILLER AVEC MOI:

EFT Bundle:

Une plateforme en ligne avec environ 20 vidéos de taping: une technique incroyable pour t'apaiser et libérer tes émotions et croyances limitantes.

Une vidéo d'introduction est disponible pour comprendre et maîtriser la technique.

Un Best Seller dispo à seulement CHF 111.- et dans lequel j'ajoute des vidéos régulièrement! (clique sur le titre pour accéder à la page de vente)

1:1 Single session:

Il s'agit d'une séance unique de 90 minutes au cours de laquelle nous nous attaquons à un problème qui te préoccupe. Je t'aide à identifier tes schémas et blocages, et nous les libérons afin que tu puisses vraiment croire que ce que tu désires est fait pour toi et l'attirer rapidement.

Selon le temps, nous terminons par une méditation ou une hypnose pour t'aider à incarner ce dont tu as besoin à ce moment-là.

Après la séance, tu reçois l'enregistrement + un plan d'action pour t'aider à atteindre ton objectif! (clique sur le titre pour prendre rendez-vous!)

COMMENT TRAVAILLER AVEC MOI

1:1 coaching – 3 ou 6 mois:

3 ou 6 mois au choix en fonction de tes besoins et de ton budget (nous pouvons également en discuter ensemble lors de notre premier appel gratuit).

Tu as accès à toutes mes programmes en ligne qui contiennent des ressources, audios, techniques de PNL, méditations, hypnose et EFTs (Emotional Freedom Technique) pour te soutenir en plus de 2 appels par mois où nous approfondissons le travail sur le subconscient + tu peux m'écrire un message pour être coachée entre les appels !

Il s'agit d'une transformation profonde et de mon conteneur le plus intime, les places sont extrêmement limitées‼

Les sujets traités en 1:1 sont: les relations et la connexion à soit, confiance en soi et estime de soi. (clique sur le titre en jaune pour prendre rendez-vous pour un appel gratuit pour en discuter!)

HI, I'M ORI!

En 2018, j'ai touché le fond, car j'étais dans une relation abusive. Mon estime de soi était au plus bas et quand j'ai enfin eu le courage de partir, j'ai constaté que ça avait laissé des cicatrices et que j'avais du travail à faire si je voulais être à nouveau heureuse.

Je me suis donc mise au travail. J'ai voyagé dans le monde en 2019 tout en traversant une profonde transformation intérieure. J'ai guéri tellement de traumatismes, de croyances limitantes, et jour après jour, je me sentais un peu mieux.

En un an environ, mon estime de moi était plus élevée qu'elle ne l'était avant la relation toxique. J'ai appris à être pleinement moi-même, à être authentique et à savoir exactement ce que je veux et ce que je mérite.

En décembre 2019, j'ai rencontré l'amour de ma vie. J'ai créé un processus pour aider les femmes à créer la meilleure relation de leur vie en s'appropriant qui elles sont vraiment 🔥

J'ai travaillé avec +200 femmes depuis 2020, et je me réjouis de continuer à aider des milliers de femmes à créer une relation qui leur correspond!

Oriane xoxo

RESTONS EN CONTACT!





CONTACT-MOI POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR MES COURS EN LIGNE OU PROGRAMMES DE COACHING:

WEBSITE	ORIANEDX.COM
EMAIL	HELLO@ORIANEDX.COM
INSTAGRAM	@ORIANE_DX

Oriane xoxo