Cultivez votre Bonheur

Votre Guide Complet du bien être personnel

PAR LAETITIA THEVENIN COACHING





BIENVENUE

Découvrez cet ebook conçu pour vous offrir une multitude de conseils et astuces essentiels pour prendre soin de vous, vous placer en tête de liste de vos priorités, et enfin vous détendre pleinement.

En prenant le temps de vous consacrer, vous verrez non seulement votre charge mentale diminuer, mais vous deviendrez également plus disponible pour les autres.

Ce guide vous permettra de transformer votre vie en une expérience plus épanouissante, où le bien-être et l'équilibre ne sont plus un rêve, mais une réalité à portée de main.

Laëtitia Therenin
coaching

Je me présente

Je suis Laëtitia Thevenin, coach personnel passionnée par l'exploration des relations, que ce soit avec soi-même ou avec les autres.
Mon principal objectif est de partager mes enseignements de vie pour aider les individus à découvrir leur potentiel, à cultiver des relations positives et à mener une vie plus épanouissante.
Au fil des années, j'ai acquis une compréhension approfondie des dynamiques relationnelles, de la croissance personnelle et du bien-être.
Ma mission est d'accompagner les gens dans leur cheminement personnel en les aidant à surmonter les défis, à renforcer leur estime de soi et à créer des liens significatifs.
En tant que coach, je m'efforce de créer un espace sûr et encourageant pour mes clients, où ils peuvent explorer leurs pensées, leurs émotions et leurs objectifs. Je suis convaincu que chacun a la capacité de transformer sa vie de manière positive, et je suis là pour les soutenir dans ce voyage.
En dehors de mon rôle de coach, j'apprécie la lecture, la méditation, la nature et les moments de partage avec mon entourage.
J'ai à cœur d'inspirer, d'éduquer et d'accompagner ceux qui cherchent à améliorer leur qualité de vie et leurs relations. C'est un honneur pour moi de travailler avec vous et de vous aider à atteindre vos objectifs personnels.

Pour me contacter

l.coaching.84@gmail.com

SOMMAIRE

AU REVEIL - ETIREMENTS.....05

RELAXATION MATINALE.....06

AUTO MASSAGE.....07

MINI RELAXATION DE 3 MIN.....08

5 GESTES POUR SE SENTIR BIEN..... 09

SE FIXER DES OBJECTIFS.....10

AVOIR UNE MOTIVATION D'ENFER.....11

L'ESTIME DE SOI.....12

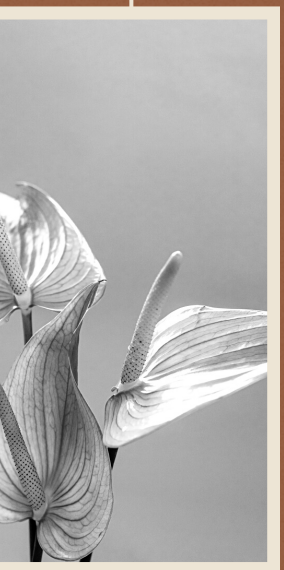
SORTIR DE SES COMPLEXES.....13

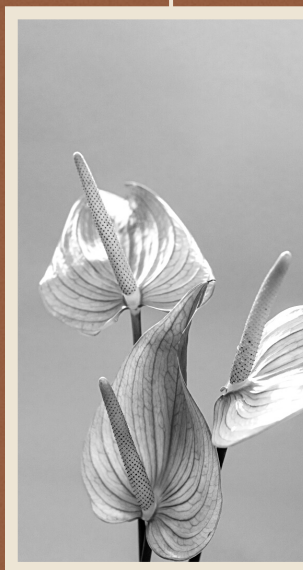
LE SOIR - CHANGEZ DE TENUE.....14

PENSEES POSITIVES.....15

MON JOURNAL.....16

CONCLUSION.....17





AU REVEIL ETIREMENTS

Commencez votre journée du bon pied en adoptant la routine matinale parfaite. Avant même de quitter votre lit, imitez l'élégance d'un chat en vous étirant gracieusement, en bâillant si nécessaire pour éveiller doucement votre corps. Ensuite, étirez votre bras droit et votre jambe gauche en allongeant au maximum vos doigts. Maintenez cet étirement pendant au moins 6 secondes pour relâcher les tensions, puis changez de côté.
Cette séquence revitalisante stimulera votre énergie et vous préparera à affronter une journée pleine de vitalité.



Relaxation matinale

Transformez votre réveil en un moment de pur bonheur avec cette séance de relaxation matinale.



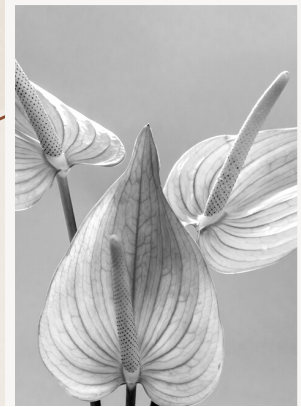
Tout d'abord, allongez-vous confortablement sur votre lit, bras et jambes tendus, légèrement écartés, paumes vers le plafond.

Fermez les yeux et plongez-vous dans votre propre oasis de sérénité en vous concentrant sur votre respiration apaisante.



Prenez le temps de passer mentalement en revue chaque partie de votre corps, sentant progressivement les tensions se dissiper, vous ancrant doucement dans le matelas moelleux.

Accordez-vous encore quelques précieuses minutes de calme avant de rouler délicatement sur le côté pour vous asseoir.



Avec douceur, levez-vous et étirez-vous pour commencer la journée avec une sensation de bien-être et de détente totale.

AUTO-MASSAGE



Démarrez votre journée avec une séance de bien-être qui vous fera vous sentir resplendissante. Prenez deux minutes pour masser délicatement votre crâne avec des mouvements lents et circulaires, libérant les tensions pour une sensation de légèreté. Lors de l'application de votre crème de jour, transformez ce geste en un véritable rituel de beauté. Massez doucement votre visage en veillant à toujours effectuer des mouvements ascendants et vers l'extérieur pour un effet liftant.

Dorlotez votre front, vos tempes, vos joues, votre mâchoire, en partant du centre vers le haut et en revenant sur les côtés.

Poursuivez cette sensation apaisante en effectuant des mouvements longs et enveloppants sur vos bras, puis des mouvements circulaires autour des articulations. Étendez cette douce attention à votre poitrine et votre ventre, en suivant le sens des aiguilles d'une montre, puis sur vos jambes, suivant le même schéma que pour les bras.

Ne négligez pas vos pieds, insistez sur les articulations des orteils, la plante et le talon pour une détente totale.

Après cette séance de bien-être, reposez-vous pendant 5 à 15 minutes, puis accordez-vous une douche chaude pour vous revitaliser et vous sentir prête à affronter la journée avec toute votre énergie renouvelée.

Mini relaxation de 3 min

Plongez dans un moment de pure détente en vous allongeant sur le ventre, le menton légèrement rentré et posé doucement sur le sol, les bras le long du corps.

Commencez par effectuer un « scan » apaisant de votre corps. Commencez par vos chevilles et remontez lentement le long de vos jambes, puis parcourez le dos, les bras et enfin la tête.

Dirigez votre attention vers les sensations qui émergent à chaque inspiration et expiration lente.

Respirez profondément et ressentez le calme envahir chaque partie de votre corps, laissant derrière vous le stress et les soucis.

Cette pratique vous permettra de vous reconnecter à vous-même et de vous préparer à affronter la journée avec sérénité et confiance.



5 gestes pour se sentir bien



Commencez chaque journée en cultivant l'amour et la gratitude.

Prenez un moment pour embrasser tendrement votre partenaire, vos enfants, ou si vous êtes célibataire, embrassez la vie elle-même, en vous rappelant la beauté de chaque instant.

Ensuite, offrez-vous la douce caresse du soleil en exposant votre visage à sa lumière bienfaisante. Même par temps de pluie, saisissez la lumière du jour autant que possible pour éclairer votre journée.

Inhalez la délicieuse fragrance d'un parfum agréable ou d'huile essentielle d'orange amère pour éveiller vos sens et vous imprégner de positivité.

N'oubliez pas de consacrer un instant à votre fidèle ami à quatre pattes en le caressant doucement, créant ainsi un lien spécial de complicité.

Enfin, faites-vous plaisir en dégustant un carré de chocolat, même si vous n'êtes pas fan, cela peut être une petite indulgence qui égayera votre matinée.

Savourez ce petit moment de bonheur pour bien commencer votre journée.

Se fixer des objectifs



Prenez un instant pour vous concentrer sur les objectifs que vous aimeriez atteindre aujourd'hui.

Exprimez-les à haute voix, trois objectifs raisonnables qui touchent différents aspects de votre vie, que ce soit au travail, avec des amis, ou en famille.

La simple acte de les énoncer clairement mobilisera votre énergie dans la direction de leur accomplissement.

Vous constaterez bientôt que cette pratique renforce votre motivation et votre efficacité pour une journée bien remplie et réussie.



Se bâtir une motivation d'enfer

Explorer son moi intérieur pour mieux se connaître, c'est le premier pas vers la prévoyance des défis à venir et la définition d'un cap clair pour l'avenir.

Être conscient de nos petits faux pas est la clé de l'autonomie. La lucidité sur nos erreurs nous offre l'opportunité de grandir, d'apprendre et de nous améliorer.

S'engager, faire preuve de courage et cultiver un dialogue interne positif sont les piliers qui soutiennent notre voyage personnel.

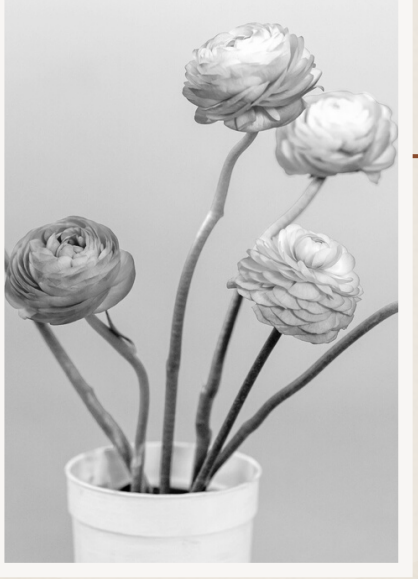
Encouragez-vous et rassurez-vous tout au long du chemin, et vous découvrirez une force intérieure insoupçonnée qui vous guidera vers le succès et l'épanouissement.



L'estime de soi

L'estime de soi est le bouclier qui vous protégera en situation de stress, et sa construction commence par la reconnaissance de vos propres qualités.
Débutez en réfléchissant à vos expériences passées, aux compliments que l'on vous a faits et aux réalisations dont vous êtes fier.
Élaborez une liste de ces moments, et faites ressortir le meilleur de vous-même. Cette réflexion positive vous rappellera votre véritable valeur.
Célébrez chaque succès, même les plus modestes. Chaque victoire, quelle que soit sa taille, renforce votre confiance en vous et vous pousse à aller plus loin.
Ne fuyez pas vos peurs, mais confrontez-les. C'est là que vous découvrirez votre véritable bravoure. Osez sortir de votre zone de confort, affrontez l'inconnu et découvrez à quel point vous êtes capable d'accomplir des choses extraordinaires.
Récompensez-vous pour vos efforts. C'est un rappel que vous méritez de vous apprécier. Offrez-vous des petites indulgences qui soulignent vos succès et vous incitent à persévérer.
N'ayez pas peur de demander. Exprimez vos besoins, recherchez de l'aide, ou cherchez des informations. Demander est un acte de confiance en soi et une démonstration de votre propre valeur.
Apprenez à dire non quand c'est nécessaire. Protégez vos limites et affirmez-vous. Les autres vous respecteront davantage, et vous vous respecterez également.
Soyez prêt(e) à faire des erreurs. Les échecs ne sont pas des fins en soi, mais des opportunités d'apprentissage. Ils vous aident à grandir et à vous améliorer en tant que personne. Alors, n'ayez pas peur de prendre des risques et d'apprendre de vos erreurs, car elles sont le tremplin vers votre développement personnel et la construction d'une estime de soi inébranlable.

De plus, lorsque vous vous sentez bien dans une tenue, n'hésitez pas à faire un selfie pour conserver un souvenir de ces moments. Cela vous sera précieux les jours où vous manquerez d'inspiration ou de motivation.
En regardant ces looks de survie, vous retrouverez la confiance en vous et la motivation nécessaires pour affronter les défis qui se présentent.



SORTIR DE SES COMPLEXES

C'est tout à fait normal de se sentir timide ou de manquer de confiance en soi à un moment donné. Cependant, il est essentiel de se rappeler que chacun de nous a ses propres préoccupations et complexes, et que ce que l'on considère comme des défauts sont souvent imperceptibles pour les autres. La clé pour surmonter ces sentiments est de se concentrer sur ce que l'on apprécie le plus chez soi.

Plutôt que de laisser les complexes s'installer et vous figer dans un style qui ne vous satisfait qu'à moitié, choisissez de mettre en avant les zones de votre corps que vous aimez le plus. Par exemple, si vous appréciez vos épaules ou votre poitrine, recherchez des hauts qui les mettent en valeur. Cela vous donnera confiance en vous et vous encouragera à diversifier votre garde-robe en habillant les parties de votre corps que vous aviez tendance à délaisser.

Se concentrer sur ce que l'on aime chez soi est une excellente manière de renforcer son estime de soi et de se sentir plus à l'aise dans sa peau. Souvenez-vous que la beauté réside dans la confiance et l'acceptation de soi, bien plus que dans la conformité à des normes de beauté irréalistes.

LE SOIR CHANGEZ DE TENUE



Imaginez ceci : vous rentrez chez vous après une longue journée de travail, prêt à vous détendre et à vous recentrer sur vous-même. Vous ouvrez votre garde-robe et choisissez une tenue incroyablement confortable, dans laquelle vous vous sentez parfaitement à l'aise.

C'est plus qu'une simple routine, c'est une déclaration, une décision consciente de vous accorder la qualité de vie que vous méritez.

Le simple fait de vous changer signale à votre esprit qu'il est temps de laisser derrière vous le stress, les soucis et les responsabilités de la journée. Vous entrez dans un espace de calme, de détente et de régénération. C'est votre moment, celui où vous vous recentrez sur vous-même, rechargez vos batteries et vous préparez à profiter pleinement de votre soirée.

Ne sous-estimez pas le pouvoir de cette routine. Elle peut faire toute la différence entre une soirée ordinaire et une soirée où vous vous sentez ressourcé(e) et prêt(e) à profiter pleinement de la vie. Alors, accordez-vous ce petit luxe et transformez vos soirées en une expérience de bien-être et de détente inégalée.

Pensées positives

Avant de vous coucher chaque soir, prenez un moment pour noter trois choses de votre journée qui vous ont apporté de la joie ou vous ont fait du bien.



Cela pourrait être le simple plaisir de savourer un café bien chaud, la gentille remarque d'un collègue, ou même votre chanson préférée qui passait à la radio. Savourez consciemment l'émotion de plaisir ou de gratitude que ces moments vous ont procuré.

Cette pratique vous permettra de terminer la journée sur une note positive, de vous reconnecter avec les petits bonheurs de la vie, et de vous coucher avec le cœur léger, prêt à affronter le lendemain avec une attitude positive.



DATE

HUMEUR

Mon Journal

VOS PENSEES POSITIVES

OBJECTIFS

- ○
- ○
- ○
- ○

A FAIRE

- ○
- ○
- ○
- ○

Conclusion

En arrivant à la fin de cet ebook, j'espère que vous avez trouvé une multitude d'idées, de conseils et de réflexions pour prendre soin de vous de manière plus consciente et épanouissante.

La clé réside dans la reconnaissance que prendre du temps pour vous, cultiver votre bien-être et vous offrir de l'amour ne sont pas des actes égoïstes, mais des investissements dans votre qualité de vie.

Se centrer sur soi, reconnaître ses besoins, apprendre à s'aimer, et se donner la permission de prendre du temps pour sa propre santé mentale et physique sont des étapes cruciales sur le chemin du bonheur. C'est un acte de générosité envers vous-même, mais c'est aussi un moyen de devenir une meilleure version de vous-même pour les autres.

Je vous encourage à mettre en pratique les conseils et les astuces que vous avez découverts dans ce livre. Choisissez ceux qui résonnent le plus avec vous, et faites de petits pas chaque jour pour améliorer votre bien-être.

Souvenez-vous que prendre soin de vous est un processus continu, et chaque effort compte.

N'oubliez jamais que vous méritez d'être heureux, en bonne santé et épanoui. Vous avez le pouvoir de transformer votre vie, de réduire le stress, d'améliorer vos relations et d'embrasser la joie de vivre. Alors, avancez avec confiance, chérissez-vous, et faites de votre bien-être une priorité.

Vous méritez une vie épanouissante et équilibrée.

Merci de m'avoir accompagné dans cette exploration du soin de soi.

Je vous souhaite une vie remplie de bonheur, de santé et de moments précieux. Prenez soin de vous, vous le méritez amplement.

AMICALEMENT