



# QUI SUIS-JE ?

Je suis Christine den Boer, coach et psychopraticienne, spécialisée en accompagnement post cancer, burn out et dépression depuis 2011.



# POURQUOI ?

Quand j'étais enfant, j'ai perdu ma mère d'un cancer.

Dans les années 70, les cancers ne se guérissaient pas de la même manière qu'aujourd'hui. Pour moi, à partir de ce moment-là, le cancer était synonyme de maladie mortelle. Depuis cette époque je me disais, à quand mon tour ? Car ma grand-mère également était morte d'un cancer.

Puis d'autres épreuves sont arrivées sur mon chemin. La perte d'un bébé, la mort de mon père. J'étais de la "dernière génération" à 33 ans. Ensuite la naissance de mon fils avec des problèmes génétiques.

Tous ces deuils et épreuves de la vie, en parallèle d'un travail qui ne me plaisait pas, m'ont amenée vers un burn out et une dépression.

# AU BOUT DU ROULEAU

Autour de mes 40 ans j'étais au bout du rouleau. J'ai entrepris un chemin de développement personnel pour me sauver. Et pour déconstruire cette croyance de mourir, moi aussi, d'un cancer...



## MON CHEMIN....

Mon chemin est passé par de l'analyse, des thérapies brèves, un bilan de compétences et finalement une formation de coaching pour commencer à mettre mon expérience au service d'autrui. J'allais de mieux en mieux et commençais enfin à vivre au lieu de survivre.

J'ai continué à me former pendant une dizaine d'années. Cela m'a permis de travailler sur moi, et également de commencer à aider de plus en plus de femmes, en burn out, ou en rémission de cancer.

Je suis spécialisée en constellations familiales et en thérapie transgénérationnelle. Egalement en interprétation des rêves.

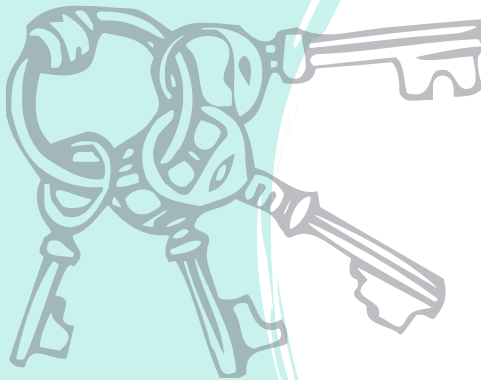
En effet, comprendre les mécanismes en place dans les familles, souvent depuis des générations, aide à voir plus clair dans son système familial. Ceci a un effet thérapeutique sur soi et sur sa famille.

Et les rêves sont des enseignants fabuleux. Le sommeil est nécessaire pour le corps et pour l'esprit. Les rêves peuvent nous éclairer sur notre chemin de vie passé et à venir !

## QU'ALLEZ-VOUS DÉCOUVRIR DANS CET E-BOOK ?

Je vais vous donner **six clés** qui vous permettront de reprendre confiance en vous et en vos capacités à aller de l'avant.


**Ceci pour sortir de l'état de survie, pour redevenir actrice de votre vie !**





# VOUS VOUS RECONNAISSEZ DANS CES PHRASES ?



POST CANCER


 Vous avez l'impression de vivre dans **un monde parallèle** depuis votre épreuve du cancer.


 Il vous est **difficile d'être confiante** en l'avenir. La peur vous ronge par moments.

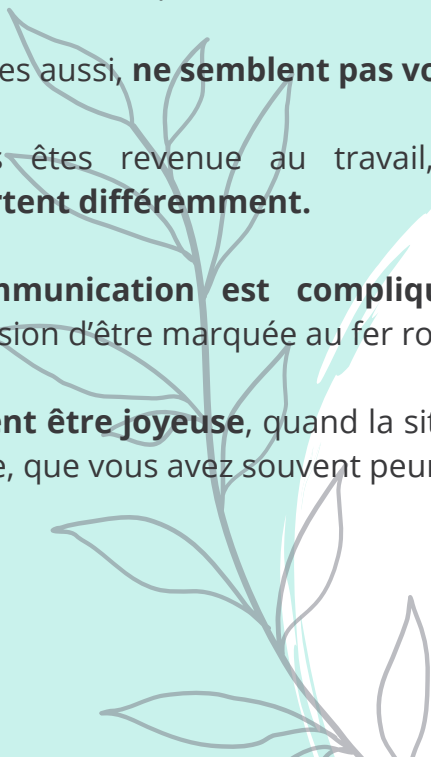
 Vous avez du mal à reconstruire **une relation normale** avec votre conjoint, vos enfants et toute votre famille. Parfois ils font comme si vous êtes faite en porcelaine. Et à d'autres moments, vous sentez qu'ils commencent à en avoir assez de vos problèmes et états d'âme.

 Vos amies aussi, **ne semblent pas vous comprendre.**

 Si vous êtes revenue au travail, **vos collègues se comportent différemment.**

 **La communication est compliquée**, car vous avez l'impression d'être marquée au fer rouge.

 **Comment être joyeuse**, quand la situation générale n'est pas rose, que vous avez souvent peur ?



## LE RÉSULTAT....

**Tout ceci vous mine et ne vous aide pas à passer à votre vie d'après.**

**Cette vie que vous souhaitez sereine, remplie de joie et de sens.**

Cependant, il est tout à fait possible de reprendre le contrôle de votre vie et de la remodeler à votre image.

## SIX CLÉS POUR RETROUVER CONFIANCE ET REDEVENIR ACTRICE DE VOTRE VIE

Afin de reprendre votre vraie place dans la vie, adoptez les comportements suivants

.....



# 1



## APPRENEZ À ÉCOUTER VOTRE CŒUR ET VOTRE INTUITION

**Prenez un cahier pour écrire** ce qui vous passe par la tête tous les matins et tous les soirs.

Notez-y tous les jours des pensées et intuitions qui vous viennent. Accueillez-les sans vous juger.

Le matin, cela peut concerner votre nuit, vos rêves, ce avec quoi vous vous levez.

Le soir, vous pouvez noter par exemple, des petits moments qui vous ont fait du bien et fait rire.

Essayez de comprendre pourquoi cela vous a fait du bien. Et où vous avez senti cette joie dans votre corps.

# 2



## FAITES TAIRE LA PETITE VOIX PESSIMISTE

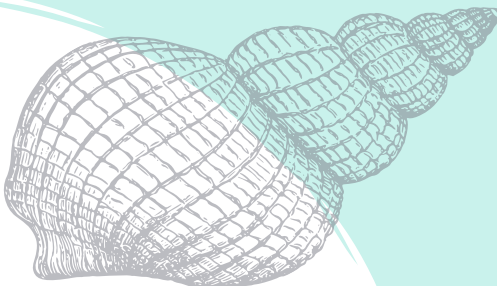
**Quand elle commence à se faire entendre, concentrez-vous immédiatement sur quelque chose de positif pour contre-carrer l'effet néfaste de cette petite voix.**

Au début, cela peut sembler difficile. Dans ce cas, prenez un objet que vous gardez toujours sur vous : une plume, un petit caillou, un coquillage....

Vous le prenez consciencieusement et vous pensez à un souvenir heureux. Vous allez apprendre à faire le lien entre l'objet et ce souvenir positif.

Dès lors qu'une pensée négative jaillit, prenez l'objet dans votre main et concentrez-vous sur le souvenir heureux.

Vous verrez que ce sera de plus en plus facile.



# 3



## DÉCONSTRUISEZ VOS CROYANCES LIMITANTES

**Si vous croyez aux statistiques, vous pourrez rechuter un jour.**

Mais le fait de le savoir peut vous nuire dans votre quotidien.

**On peut être lucide, sans être négative ou sans broyer du noir.**

La vie est comme une rivière. Tout bouge ; rien n'est immobile.

Concentrez-vous plutôt sur les personnes qui s'en sortent et qui vont bien !



# 4



## BOOSTEZ VOTRE OPTIMISME

**Quand un proche vous parle avec une tête d'enterrement, répondez avec humour et légèreté.**

Allez jusqu'à vous moquer de vous et/ou de lui pour alléger la situation.

Les personnes optimistes vont plus loin que les pessimistes. L'optimisme a un réel pouvoir de guérison également. Ainsi que le rire !

Par ailleurs, les optimistes sont tellement plus agréables à fréquenter !



# 5



## REGARDEZ VOS RELATIONS AVEC LUCIDITÉ

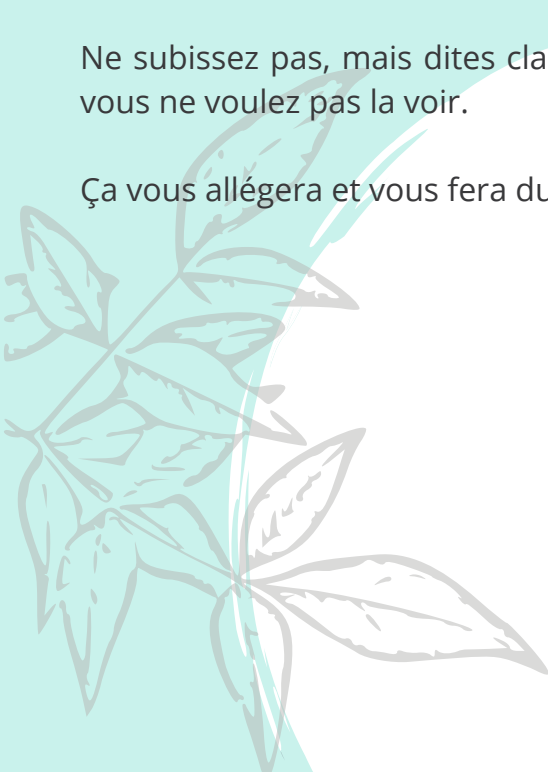
**Si dans votre entourage, il y a des personnes qui ont le pouvoir de vous miner et vous tirer vers le bas, faites le ménage.**

Ne les voyez plus. Tout au moins temporairement...

Vous savez qui vous fait du bien et qui vous fait du mal.

Ne subissez pas, mais dites clairement que pour l'instant vous ne voulez pas la voir.

Ça vous allégera et vous fera du bien !





## VISUALISEZ VOTRE AVENIR AVEC SÉRÉNITÉ

**La visualisation est un outil puissant pour créer un avenir meilleur.**

Plus vous voyez les belles choses que vous avez envie de faire ou de créer, avec tous les détails possibles imaginables, plus cela devient concret.

Quand vous écrivez des choses positives ou bien vous faites une photo-collage de vos rêves d'avenir et que vous les lisez et les regardez au quotidien, vous commencerez de plus en plus à incarner cette vision d'avenir.

Et votre confiance reviendra !



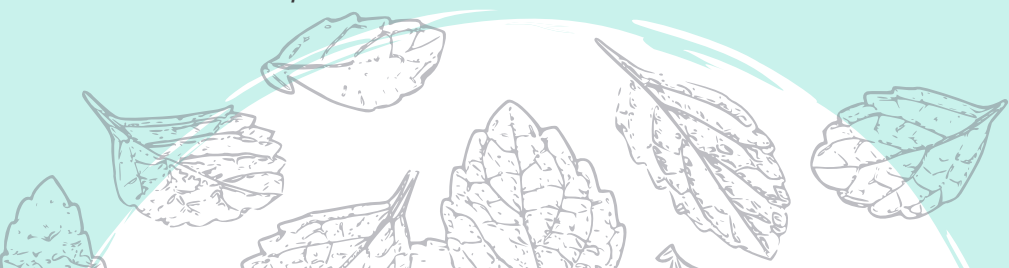
# 9 ELLES TÉMOIGNENT .....



**Françoise** : *Christine a été ma coach. J'ai adoré échanger avec elle. Elle m'a redonné confiance en moi, par des discussions riches en bienveillance, en soutien, en encouragement. J'attendais toujours ce moment avec enthousiasme et en sortais toujours grandie. Merci énormément Christine pour votre aide précieuse.*

**Géraldine** : *Christine m'a accompagnée durant plusieurs mois. Elle a su cerner ma personnalité très rapidement et s'adapter de suite à mes attentes. Son coaching emprunt d'une extrême gentillesse m'a permis de retrouver ma motivation, de reprendre confiance en moi et d'envisager mon avenir sous un autre angle. Son écoute et ses conseils avisés m'ont démontré l'intérêt qu'elle portait à ma situation (aussi bien personnelle que professionnelle) et toutes les compétences qu'elle a et qui font d'elle, à mon sens, un coach en or. Très disponible et impliquée, je sais pouvoir compter sur elle encore si j'ai des interrogations ou besoin d'aide dans la suite de mon parcours.*

**Emmanuelle** : *Accompagnement incroyable, je retiens douceur et compréhension.*



Ces 6 clés sont  
les premiers pas vers  
un mieux-être conscient et une vie  
équilibrée !

*Soyez  
vous-même !*

Vous souhaitez profiter d'une  
séance gratuite pour parler de  
votre situation ?

Je vous offre 45 minutes de  
diagnostic.

Prenez rdv en

**CLIQANT ICI**

