

**Et si tu changeais
ta vie ?**

**Toutes ces fleurs sont uniques !
Je suis unique. Tu es unique.
Qui es-tu ?**



Je suis Claudie SELIG, coach de vie
et je t'offre cet e-book !





Salut cher et chère hypersensible,

Cet e-book est une base pour t'aider à réfléchir sur ta vie, sur le passé, le présent et aussi, bien sûr, sur le futur, pour t'aider à lancer une première introspection.

C'est un mini bilan, pour démarrer une nouvelle étape dans ta vie, une nouvelle pousse, entretenir un nouveau bourgeon.

Et si en plus, tu as la chance, comme moi, d'être plus que fréquemment dans l'émotion, cela prend tout son sens !

Imprime ce document, prends le temps de t'installer pour le remplir, écris de ta plus belle écriture, aime-le, chéris-le, il est à toi !

Claudie



Qui suis-je ?

Je suis une maman avant tout, mais une maman de 2 ados atypiques et eux aussi à fleur de peau !

Je suis moi-même hypersensible et à profil neuro-atypique, TDAH, HPI, dys, bien dans mes baskets !

Et comme je suis maintenant bien dans ma peau (ça n'a pas toujours été le cas), j'ai à coeur de faire profiter la terre entière de mon expérience et de mes compétences de coach.

Je suis donc coach de vie et j'accompagne des hypersensibles sur leur chemin.

Quelle fleur es-tu ?

(Les hommes peuvent aussi, s'ils le veulent, accepter leur part de féminité !)



Ma devise

Ce qui me rend fièr.e

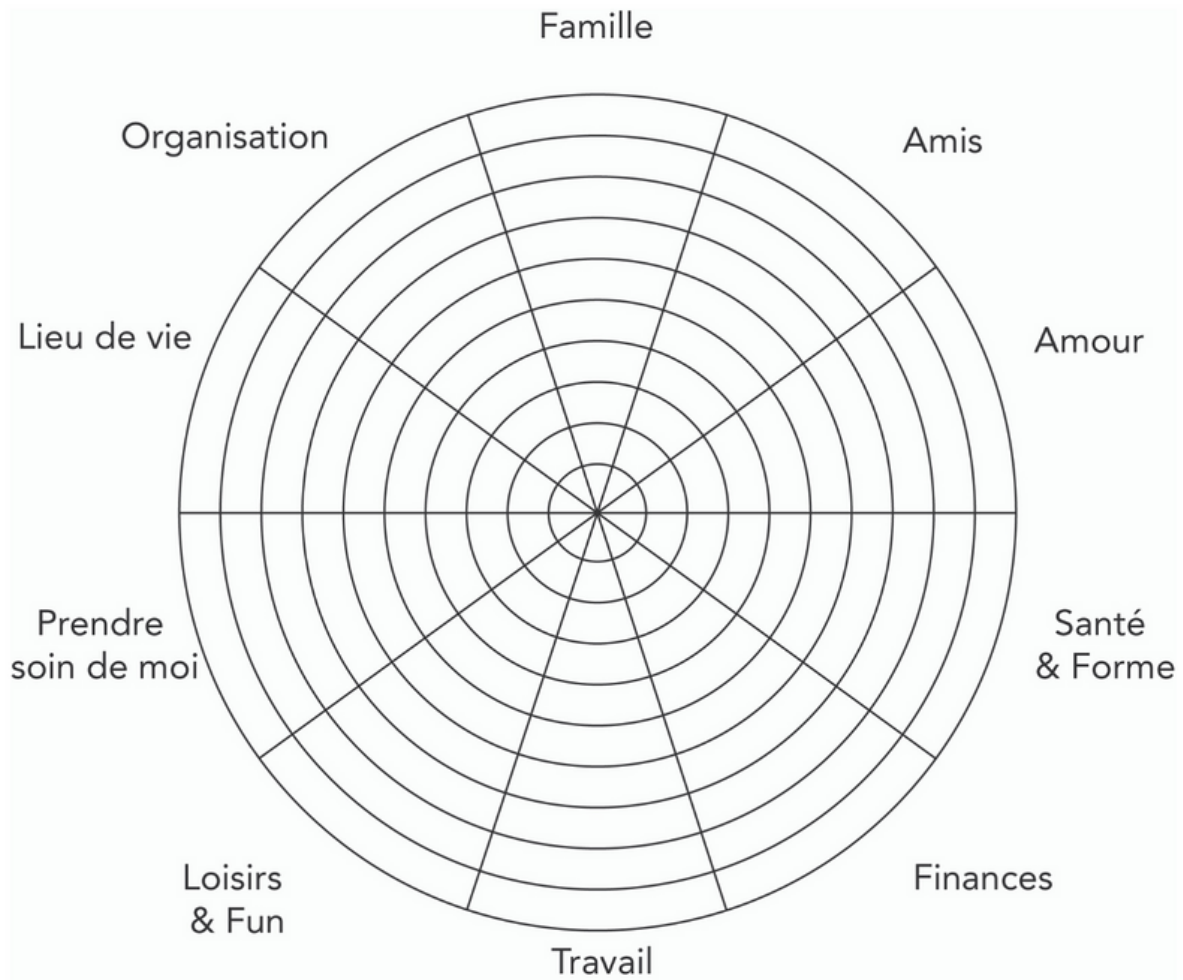
Mes forces

Mes faiblesses

Ma roue de la vie

Où est-ce que j'en suis dans ma vie ?

Quels sont les domaines dont je suis satisfait.e ? Quels sont les domaines à améliorer ?



Pour chacun des thèmes, mets-toi une note de 1 à 10. Colorie le quartier en fonction. Il n'y a aucune mauvaise note ! Même si tu mets 0 !

Dans les pages suivantes, chaque thème est repris avec ce que tu souhaiterais voir dans ta vie. Tu as 2 thèmes libres en plus.

Et c'est là que tu vas pouvoir commencer à agir !

Ce que je veux dans ma vie

Famille

Amis

Amour

Santé & forme

Ce que je veux dans ma vie

Finances

Travail

Loisirs & Fun

Prendre soin de moi

Ce que je veux dans ma vie

Lieu de vie

Organisation

.....

.....

Ma trash list

De quoi est-ce que je ne veux plus dans ma vie ?
De quoi aimerais-je m'alléger ? Qu'est-ce qui me plombe ?

Ma dream list

Qu'est-ce que je veux dans ma vie ?
Mes envies, mes besoins, mes rêves, ...

Et maintenant ?

Qu'est-ce que je pense de tout cela ? Suis heureux.se de ma vie ?

Ai-je besoin et envie de travailler sur certains sujets ?

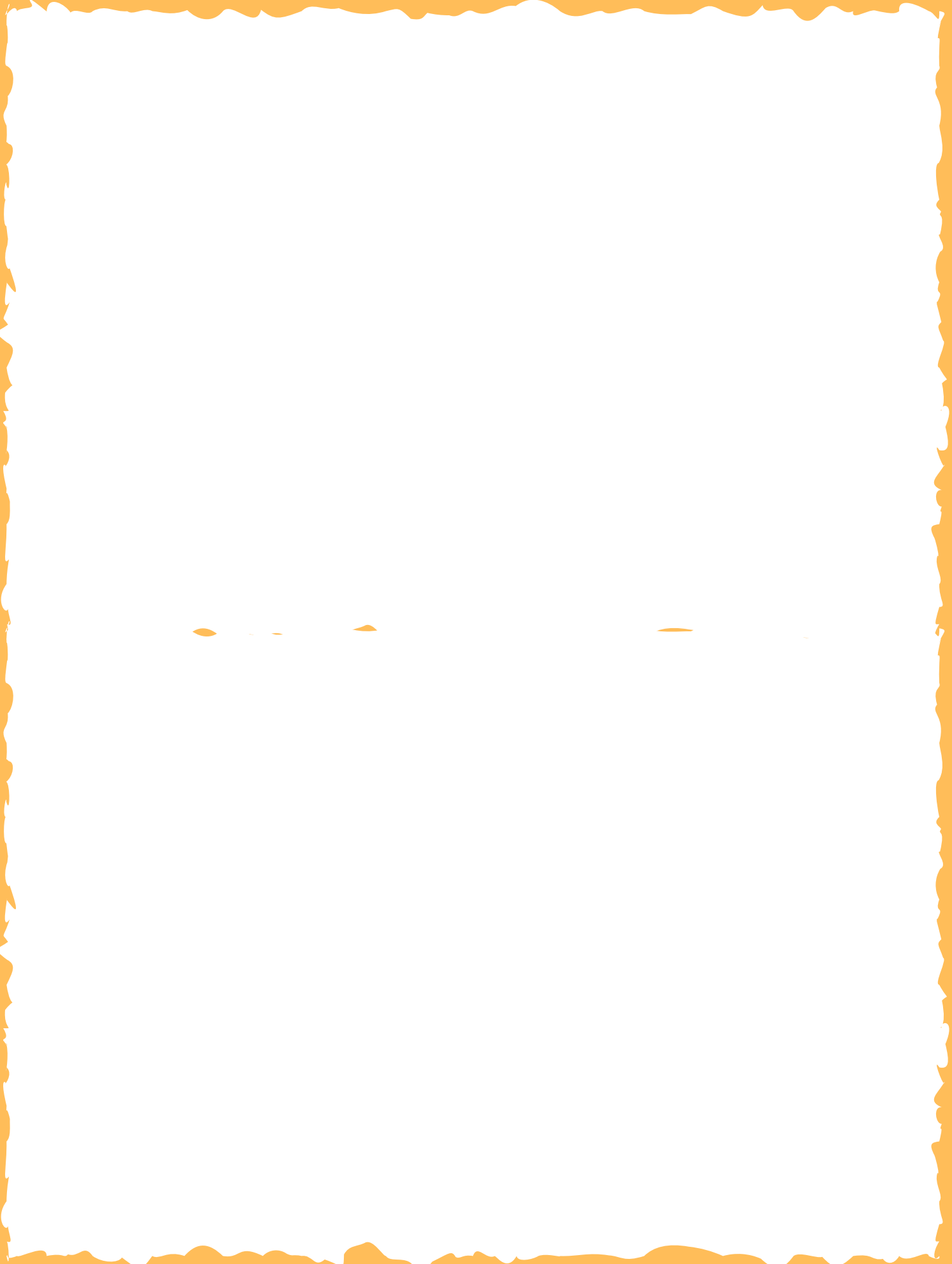
Comment vais-je m'y prendre ?

Je commence par lister une action sur laquelle je m'engage envers moi-même. Une seule action réalisable car je veux être sûr.e de mettre toutes les chances de mon côté pour cette nouvelle étape de ma vie.

Il ne s'agit pas ici de résolution : je ne vais pas me résoudre, ni me forcer à faire quelque chose, il s'agit d'une action que je ferai avec plaisir et qui m'apportera du nouveau dans ma vie.

Ma première action

Mes notes



J'ai besoin d'aide !!!!

**C'est compliqué de s'y mettre seul.e !!!! Tu as besoin d'aide ?
Tu cherches une véritable transformation ?
Tu ne sais pas vraiment comment t'y prendre ?**

Je suis là !

**→ en accompagnement perso
→ en coaching de groupe avec le programme "Mon hypersensibilité, ma force !"**

Prends rendez-vous ! Flash le QR code !

<https://calendly.com/mon-hypersensibilite-ma-force/appel-decouverte-mon-hypersensibilite-ma-force>

Help yourself !

Avec toute ma bienveillance,

Claudie

