



Crise de la quarantaine : ne faites pas ces deux erreurs !

La crise de la quarantaine, bien que déstabilisante, peut être une période de croissance et de renouveau. En évitant de prendre des décisions précipitées et en se préparant aux changements hormonaux, vous pouvez naviguer à travers cette période complexe et transformer cette crise en une période d'épanouissement. Rappelez-vous de prendre soin de vous et de ne pas vous précipiter dans des changements radicaux sans une préparation adéquate.

Les points clés à retenir :

#1 ERREUR À ÉVITER : PRENDRE DES DÉCISIONS TROP RAPIDES

La crise de la quarantaine est un moment de remise en question intense et la prise de décision hâtive peut être tentante lorsqu'on se sent pressé par le temps ou par une envie de changement radical. Mais, des choix faits sous l'impulsion, comme changer radicalement de vie ou de carrière, peuvent conduire à d'amers regrets...Prenez le temps de réfléchir profondément à vos motivations et à vos objectifs avant de prendre des décisions importantes et assurez-vous que ces décisions correspondent à vos besoins profonds et non à une réaction impulsive face à la crise.

#2 ERREUR À ÉVITER : NÉGLIGER LES CHANGEMENTS HORMONAUX

La quarantaine peut coïncider avec les modifications hormonales importantes de la préménopause, qui affectent l'humeur, le poids, et le bien-être général. Ignorer ces changements peut entraîner une détérioration de la santé et aggraver le sentiment de crise. Informez-vous sur les changements hormonaux liés à l'âge et consultez des professionnels de santé pour mieux gérer ces transitions. Adoptez des solutions naturelles et préparez-vous à ces changements pour minimiser leur impact.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

