

workbook

*Hyper Moi
Hyper Bien*

*ton livret de travail
pour réaliser tes exercices
et suivre ta
transformation*



sandra coaching

- 03 POURQUOI CE GUIDE
- 04 QUI SUIS-JE
- 08 EXAMEN DE LA SITUATION
- 10 PAR OÙ COMMENCER
- 15 PIÈCE 1 HYGIÈNE DE VIE
- 27 PIÈCE 2 ART ET CULTURE
- 33 PIÈCE 3 RELATIONS
- 41 PIÈCE 4 ESTIME DE SOI
- 47 PIÈCE 5 PAIX INTÉRIEURE
- 56 PIÈCE 6-BONUS ENGAGEMENT
- 60 RÉSUMÉ
- 61 CONCLUSION
- 63 JE DEVIENS MOI
- 65 ALLER PLUS LOIN
- 67 REJOINS LA COMMUNAUTÉ



#jedeviensmoi

"Ma plus belle
découverte,
c'est MOI"



sandra coaching

#jedeviensmoi

*Ma plus belle découverte,
c'est Moi !*



POURQUOI CE GUIDE ?

Je n'ai rien inventé.

Ce guide, c'est juste la suite logique de mon cheminement de vie : aujourd'hui, l'envie d'aider.

Grâce à mon expérience, mon blog, la création d'une communauté sur Instagram et d'un groupe Facebook, j'ai vraiment constaté que de nombreuses personnes se sentaient seules et démunies face à leur mal-être tout en ressentant une véritable envie d'aller mieux et donner du sens à leur vie.

Je partage aujourd'hui le résumé de tout ce qui m'a aidée pour vous guider et vous faire gagner du temps afin de vivre une vie plus harmonieuse et de vous sentir mieux.

Mes expériences, des notions, mes connaissances, mes lectures, des outils, mais que j'ai mis des années à chercher, comprendre et appliquer, qui ont fonctionnés pour moi, et je l'espère, fonctionneront pour vous, et plus rapidement !

Vous êtes fatigué de ne pas comprendre ce qui cloche, vous avez envie de changer de vie, d'atteindre des objectifs personnels ou professionnels, vous avez besoin de (re)mettre de l'ordre dans votre vie, de révéler votre potentiel, de vous (re)découvrir vraiment, d'OSER être QUI VOUS ÊTES, et ne plus vous trouver d'excuses ?

Ce guide, c'est enfin un moyen de trouver TOUT au même endroit.

De se sentir accompagné pas à pas. A chaque étape je vous dis :

-**POURQUOI** changer, améliorer, évoluer...

-ce que **MOI** j'ai fait

-**COMMENT** je l'ai fait

-et quels **EXERCICES** pour s'entraîner et réussir !

Prêt à "devenir-vous" ?

C'est parti !

*Afin de ne pas alourdir le texte, j'ai opté
pour l'unique usage du masculin.*

03



sandra coaching

QUI SUIS-JE ?

Je suis Sandra.

une trentenaire au (trop) grand cœur, fatiguée de voir sa différence comme un problème, ayant décidé d'en faire une force et d'être juste elle-même :)

Anciennement connue sous le pseudo Sandra_sans_filtre sur Instagram.

Pourquoi sans filtre ?

Tout simplement car je dis juste ce que je pense. Vraiment. Sincèrement. Honnêtement. Car je ne sais pas faire autrement, je ne sais pas faire semblant. Je manque parfois de tact et de diplomatie.



Ce qui fait que je suis ~~bizarre~~ ? Différente !

Je suis "surdouée" hypersensible, c'est à dire ?

Ma logique est inversée, ma façon de penser en arborescence, ma créativité est débordante, ma curiosité insatiable (pourquoi un cumulonimbus s'appelle ainsi, pourquoi le ciel est bleu, pourquoi 2 et 2 font 4, qui a dit que le bleu s'appellerait bleu), je m'intéresse à tout et n'approfondit pas, mes activités sont insolites (puzzles 1000 pièces et + , tricoter, écrire), ma sensibilité exacerbée, mes sens sont hyper développés, exigeants : ma réaction au toucher de matières, un odorat parfois intolérant, mon ouïe ne supporte pas un volume sonore trop important, mais jubile pour une mélodie harmonieuse, des notes justes, une qualité de son, et les bruits blancs m'apaisent (machine à laver, sèche-cheveux, aspirateur...), quand le brouhaha me fatigue.

Comment j'ai compris que j'étais "surdouée" hypersensible.

Je reviens sur le mot "surdoué"... Il semble très prétentieux et souvent mal interprété, alors je préfère utiliser le terme "zèbre" de Jeanne Siaud-Facchin (Papesse des hauts potentiels) ou "sur-efficiente" de Christel Petitcollin. Et justement, c'est il y a presque 7 ans en lisant son livre "Je pense trop" que tout s'est éclairci, que j'ai mis le doigt sur ma différence. Et puis, un jour j'en ai eu marre de vouloir m'intégrer dans des groupes, de me transformer pour me faire des amis, de me déformer pour qu'on m'aime, de ne pas savoir qui je suis vraiment, ce que j'aime vraiment. J'étais une coquille vide.

Je me suis rendue compte que je ne pensais pas les mêmes choses que la-plupart des gens, que je ne résonnais pas comme tout le monde, que je n'aimais pas les mêmes choses, ou que je faisais semblant d'en aimer certaines, ou que j'aimais TOUT. (faux-self, masque social)

Puis je me suis réveillée fatiguée, au sens propre comme au figuré. Fatiguée d'avancer dans la vie sans savoir qui je suis, pourquoi suis-je différente ? Comment aller mieux ? Comment être moi ?



Et très vite (à l'échelle d'une vie disons) tout a changé. J'AI ! changé. J'ai évolué. J'ai avancé. J'ai compris. Je suis devenue MOI ! Et je continue chaque jour d'apprendre encore.

Mon parcours :

Toute petite, calme, posant 1000000 de questions (à la seconde!), fille de parents divorcés, enfance volée... je me suis réfugiée dans ma scolarité brillante, la seule chose où je réussissais, qui me mettait en confiance et qui rendait fiers mes parents. Et encore, pas mon père, ce perfectionniste. Je n'ai pas été maltraitée, en tout cas pas physiquement, juste peut-être délaissée, par des parents, déjà bien lourds de leurs bagages émotionnels respectifs, trop préoccupés à régler des problèmes d'adultes que j'aie malheureusement compris très/trop tôt. J'ai traversé les dizaines de déménagements, le divorce de mes parents, l'absence d'amis, le harcèlement scolaire, la phobie scolaire, la peur de l'abandon, les belles mères jalouses, les troubles du comportement alimentaire, mes somatisations, ma dysmorphophobie, mes ruptures sentimentales, ma dépendance affective et 13 ans de thérapie plus tard... (j'écourte un peu).

Mon décliv ? En 2014, J'ai dit stop :

Je vivais des relations sentimentales et amicales pour ne pas être seule, pour être aimée plutôt que m'aimer. Je pensais les blessures plutôt que les soigner. J'achetais des fringues et autres pour combler le vide. Posséder plutôt qu'être. J'étais superficielle et matérialiste, à me soucier de comment satisfaire la société et me conformer. Paraître plutôt qu'être.

J'ai (lamentablement, même si ce n'est jamais beau ou facile) quitté quelqu'un (de super). Je vivais une vie qui ne me convenait plus.

J'étais en surpoids. Mon alimentation se limitait à des pâtes au beurre ou à la tomate, du riz, des steaks hachés, des pizzas au fromage et 2 à 3 fast food par semaine.

J'ai commencé ma propre diversification alimentaire (là où mes parents ont échoué).

J'ai appris à manger sainement, en toute honnêteté pour tout d'abord faire attention à mon poids. Puis pour ma santé, pour ne plus ingurgiter des cochonneries, et puis j'ai eu une prise de conscience pour la planète. J'ai usé de beaucoup de subterfuges pour apprendre à manger des légumes !

Je me suis aussi mise au sport (si mon prof d'EPS me voyait courir aujourd'hui il ferait une attaque), cette fois autant pour le physique que pour le mental.

J'ai rencontré la solitude et donc moi-même, à l'occasion de sorties ciné, de lectures (de supermarché pour commencer, mais lectures quand même). Car après avoir terminé mon dernier bouquin pour le bac je n'avais jamais retouché un livre !

Puis j'ai cru que j'allais mieux. J'avais mis de l'ordre dans ma vie, j'avais perdu du poids. Je mangeais mieux, je faisais du sport, j'avais rencontré quelqu'un... Puis re-patatra !

En 2018, année du L : Lumbago, Larguée, Licenciée

Un peu contrainte et forcée, le concept de Lâcher prise a pris tout son sens dans ma vie.

J'ai découvert la relaxation, la sophrologie, la méditation, le yoga, et le célibat (redécouvert !).

En 2019, année du M :

Je me suis rendue compte que j'avais passé plus d'années à me détester qu'à VIVRE ! à me détester, à détester ma vie, à trouver des problèmes sur mon corps, ou dans ma tête... à complexer, à écouter les autres, à croire qu'il y a un truc qui cloche chez moi, à chercher ce que je pourrais faire pour être plus mince, avoir moins de cellulite, rentrer dans du 36, à me priver de manger, à compter les calories, à me lisser les cheveux, à cacher mes tâches de soleil, à penser plus aux autres qu'à moi, à ce qu'on m'aime plus, à m'oublier, à me voiler la face, à me dire que j'allais bien, à ne pas savoir qui je suis...



Au départ, juste un blog, par passion...

Juste l'envie (le besoin ?) de partager, d'assumer. En fait j'ai mis 20 ans (c'est beaucoup et peu à la fois par chance) à comprendre que j'étais à part, et qu'en fait c'était bien. Et j'ai décidé de poser quelque part, ici, de partager mon chemin, mes aventures, mes galères, mes réussites, mes secrets, mes motivations, ce qui m'a aidé, ceux qui m'ont aidé, consciemment ou sans le savoir.

En me disant que peut-être d'autres personnes, ne serait-ce qu'une seule, comme moi, ont galéré, ou galèrent encore. Se cherchent. Sont en quête, de quoi, d'eux-même ? Du bonheur ? Juste un blog pour se dire que peut-être on n'est pas seul.

Et qu'il y a des solutions...

Pour apprendre. Pour partager. Pour comprendre. Pour aller mieux, pour aller bien. Pour se trouver. Pour s'accepter. Pour s'aimer.

Ca n'a pas été tous les jours facile, et c'est encore un travail de chaque instant, mais aujourd'hui:

Je pense à Moi, je suis devenue Moi, la Meilleure version de Moi-même, je M'accepte, je M'estime, je M'aime (M)

'Puis très vite, j'ai voulu faire de ma passion mon métier !

Car par ce blog et sur mon compte Instagram, ce n'est pas UNE personne que j'ai trouvée mais des centaines ! Des personnes en quête de sens, préoccupées par leur bien-être et l'univers. Soulagées de se rendre compte qu'en effet elles ne sont pas seules.

Et comme une évidence j'ai eu envie de ne faire plus que ça de ma vie : Aider, telle une mission.

Je me suis formée pour transmettre tout ce que j'ai appris, au travers de mes thérapies, mes lectures, mes expériences tout simplement. Pour que plus jamais quelqu'un ne découvre à 60 ans qu'il pense juste différemment de la plupart des gens, que plus jamais la merveilleuse différence qu'est d'être hypersensible et/ou haut potentiel soit une souffrance, pour que personne ne passe à côté de sa vie, à côté de qui il est vraiment et qui il a le droit d'être.

Parce qu'être haut potentiel et hypersensible c'est voir le monde avec des lunettes magiques, c'est merveilleux, c'est un super-pouvoir, et je vous souhaite à tous de vous en rendre compte, le plus tôt possible, et de bien le vivre. Si ce n'est pas le cas, j'ai décidé d'être là pour ça, pour vous.

mon mantra

*"Donnez-moi,
la sérénité d'accepter les choses
que je ne peux changer,
le courage de changer celles que je peux
et la sagesse d'en faire la différence"*



" Certains aimeraient
que ça arrive,
Certains veulent
que ça arrive,
D'autres font
que ça arrive "



#jedeviensmoi

*" Certains aimeraient que ça arrive,
Certains veulent que ça arrive,
D'autres font que ça arrive "*



EXAMEN DE LA SITUATION

La vie que vous vivez

vous vous sentez incompris, à l'écart, jugé, du coup vous posez des questions sur vous-même, vous vous laissez influencer dans les sorties, les apéros... alors que vous préféreriez dormir et profiter de la nature, mais vous avez envie de faire plaisir à vos soi-disant amis et votre famille, qui ne vous comprennent pas forcément

vous enchaînez les relations de coeur bancales, alors que vous pensez aimer plus que tout, vous êtes prêts à vous déformer pour plaire

vous allez bosser la boule au ventre, vous n'aimez ni votre boulot ni vos collègues,

vous portez un masque social, vous faites semblant, de rire, pour plaire, pour ne pas expliquer, ne pas voir, vous voiler la face

remettre tout en question vous fait peur, et pourtant vous savez que quelque chose ne va pas,

vous vivez à mille à l'heure, vous avez besoin de souffler

vous avez toujours mal quelque part, vous prenez médicaments sur médicaments, vous avez toujours mal au dos, vous dormez mal, et la journée vous êtes de mauvaise humeur

vous ne vous aimez pas, vous ne vous connaissez même pas, vous avez peur de la solitude, de l'abandon,

vous avez l'impression de ne pas valoir grand chose

vous avez l'impression de ne faire que des mauvais choix, de ne pas avoir de chance

vous ne prenez jamais de temps pour vous, ni docteur, ni sport, ni soirée

vous êtes éteint, vous avez l'impression de passer à côté de votre vie, et ne pas être qui vous êtes vraiment

La vie dont vous rêvez

donner du sens à votre vie

exercer un métier qui vous passionne

vous sentir libre de faire vos choix, les assumer

vous sentir bien dans votre corps, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur, le détoxifier, le renforcer, l'aimer

(re)construire l'estime de soi, comprendre que vous avez de la valeur et vous apprécier à votre juste valeur

être soulagé des tensions, du stress, qui se logent dans votre esprit et votre corps

ne plus vous laisser submerger par vos émotions

être épanoui dans des activités culturelles, créatives, sportives

être en meilleure forme, avoir un meilleur moral

apprendre, comprendre, sur vous, sur la vie

ne plus vous sentir jugé, être apaisé dans vos relations familiales, amicales, professionnelles, sentimentales

vous sentir compris, épaulé ou pas sans que ce soit grave mais être en adéquation avec vos choix

vous sentir indépendant, fort, confiant

vibrer sur fréquence haute et attirer le positif

renouer avec votre pouvoir créatif, exprimer vos dons de création, votre imagination

prendre conscience de la nécessité d'un changement de comportement pour la préservation de l'environnement, faire don de soi, se sentir utile

découvrir, renouer, développer, creuser sa spiritualité et nourrir votre âme, vous réaliser sur Terre,

(re)prendre le contrôle de votre vie et de votre mental, réussir vos projets, juste aller bien !

Mais vous n'y arrivez pas seul et vous ne savez pas par où commencer...



#jedeviensmoi

"rien ne sera jamais plus
comme avant
ce sera mieux"



sandra coaching



MESURER L'ESTIME DE SOI

ECHELLE DE ROSENBERG

La liste de vos qualités

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

pas moins ! 😊

Exemples de qualités : générosité, fidélité, honnêteté, franchise, optimisme, ambition, volontaire, travailleur.se, joie, qualité d'écoute, bons conseils, sourire, pugnacité, persévérance, calme, gentillesse, douceur, patience, être prévoyante, organisation... etc.

La liste de vos réussites

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

Exemples de BIG réussites : un projet au boulot, créer une entreprise, obtenir un diplôme, terminer une formation, affronter vos peurs, avoir rejoint une asso pour la défense des animaux, avoir élever vos enfants, avoir construit ou rénové quelques choses dans votre maison, avoir dépassé un deuil, avoir vaincu une maladie ou parvenir à vivre avec ! écrire un livre, monter une pièce de théâtre, avoir fait évoluer des comportements autour de vous...

et de réussites du quotidien : vous tenir à votre liste de courses, terminer un devoir, être plus ponctuel, subvenir aux besoins de votre famille, économiser, avoir appris une nouvelle activité : à tricoter, à jouer de la guitare, à faire votre propre lessive... organiser de super surprises et anniversaires, réussir de bonnes recettes de cuisine...





EXERCICE

ON FAIT LE BILAN

La liste de vos qualités

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

pas moins ! 😎

Exemples de qualités : générosité, fidélité, honnêteté, franchise, optimisme, ambition, volontaire, travailleur.se, joie, qualité d'écoute, bons conseils, sourire, pugnacité, persévérance, calme, gentillesse, douceur, patience, être prévoyante, organisation... etc.

La liste de vos réussites

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

Exemples de BIG réussites : un projet au boulot, créer une entreprise, obtenir un diplôme, terminer une formation, affronter vos peurs, avoir rejoint une asso pour la défense des animaux, avoir élever vos enfants, avoir construit ou rénové quelques choses dans votre maison, avoir dépassé un deuil, avoir vaincu une maladie ou parvenir à vivre avec ! écrire un livre, monter une pièce de théâtre, avoir fait évoluer des comportements autour de vous...

et de réussites du quotidien : vous tenir à votre liste de courses, terminer un devoir, être plus ponctuel, subvenir aux besoins de votre famille, économiser, avoir appris une nouvelle activité : à tricoter, à jouer de la guitare, à faire votre propre lessive... organiser de super surprises et anniversaires, réussir de bonnes recettes de cuisine...





EXERCICE

Estime de soi, comment l'entretenir ?

commencez

- à trier "vos" croyances et créer les vraies VÔTRES
- à faire un travail sur vous
- à accepter votre part d'ombre
- à vivre des relations où vous vous se sentez vous-même
- à vous confronter à vos peurs
- à vivre en accord avec VOS valeurs
- à faire une activité sportive "sans compét, sans enjeu"
- à être réel
- à prendre conscience du chemin parcouru
- à trouver des modèles inspirants qui vous ressemblent

ÉVITEZ

- d'appliquer des croyances héritées
- de penser qu'un miracle va arriver
- de vous aimer à conditions "je m'aime(rais) si"
- les relations toxiques ! Fuyez !
- d'écouter vos peurs
- de faire plaisir aux autres avant vous-même
- de voir votre corps comme un ennemi
- d'espérer un vous idéal
- de vous fixer des objectifs inatteignables
- de vous comparer à des inconnues sur les réseaux

ordonnance estime

- je ne sacrifierai pas ma dignité pour me faire accepter des autres
- je suis digne d'être respecté et accepté par les autres
- je suis quelqu'un de bien et d'intéressant
- je suis fier de moi
- j'ai de la valeur et je me respecte
- je demanderai de l'aide en cas de besoin
- je serai patient avec moi-même et avec ceux qui auront besoin de temps pour me comprendre
- je ne renierai jamais mon identité
- je m'accepte pour ce que je suis

à vous répéter tous les matins devant le miroir ! pour vous accepter et progresser.

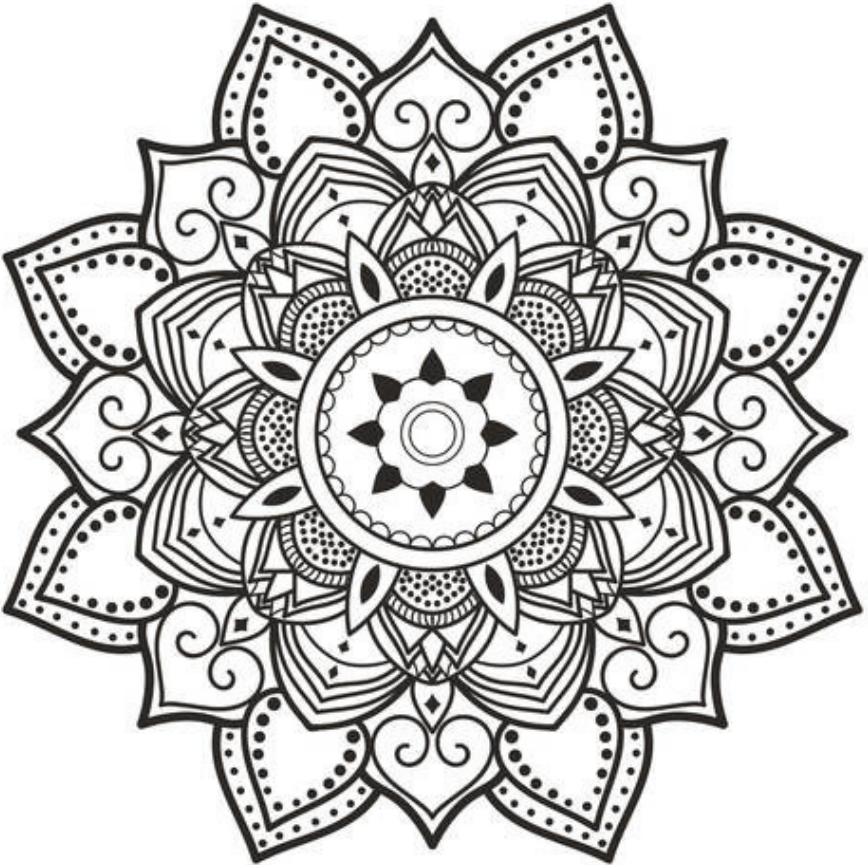


#jedeviensmoi



EXERCICE

coloriage





EXERCICE

IKIGAI

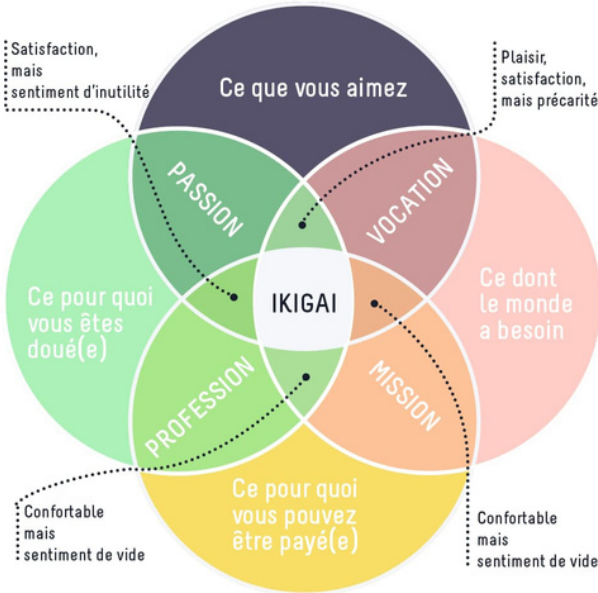
L'ikigai est un terme qui nous vient tout droit du Japon et c'est la réunion des termes Iki "vie" et Gai "la valeur". Il se traduit alors par "la raison d'être" ou encore "la raison de se lever le matin" !

Selon les Japonais, trouver son ikigai serait la clé du bonheur, et tout le monde en posséderait un.

Pour ces derniers, l'ikigai est tout simplement un art de vivre. Plus récemment, le concept est apparu en France comme la méthode de référence pour trouver le métier idéal qui correspond à nos valeurs.

Le concept consiste à déterminer un équilibre entre les 4 cercles de cette matrice :

comment être rémunéré pour quelque chose qui vous anime en utilisant votre plus grand talent tout en apportant une contribution concrètes aux autres : et donc enfin pouvoir vivre de votre passion !



Remplir les endroits où les cercles se rencontrent. Par exemple, l'endroit où « ce que j'aime » et « ce en quoi je suis douée » fusionnent devrait vous éclairer sur votre ou vos passions. « Ce en quoi je suis doué » et « ce pour quoi je peux être payé » vous donnent votre profession. Inscrivez ici le ou les métiers qui peuvent découler de la fusion de ces deux listes. « Ce pour quoi je peux être payé » et « ce dont le monde a besoin » vous donnent votre vocation.

Entre « ce que j'aime » et « ce dont le monde a besoin », inscrivez la mission qui peut émerger de cette rencontre. Attention, votre Ikigai n'est probablement pas un métier ! Si le cas, c'est merveilleux. Mais une partie seulement de votre raison d'être peut correspondre à un job ; le reste correspondra à votre temps libre, vos loisirs.

Un outil qui permet une véritable reconnexion à soi et ainsi, une meilleure connaissance de sa personnalité pour vivre enfin une vie remplie, riche et pleine de sens... Trouver votre Ikigai est la clé !





EXERCICE

YOGA - SALUTATION AU SOLEIL A

Elle comprend 11 postures reliées par le souffle. Chacune de ces 11 postures comporte une seule respiration à l'exception du chien tête en bas, qui sera maintenue pendant 5 respirations. Faites attention à votre souffle, inspirez et expirez par le nez avec un son audible.

10. Salut les mains levées

Inspirez, utilisez la respiration pour étirer le haut du corps vers le ciel, levant les bras au-dessus de la tête tout en enfonçant les pieds dans le sol. Regardez la base des pouces.

11. Posture de la montagne

Expirez, laissez tomber les bras le long du corps, ou joignez-les en position de prière.

1. Posture de la montagne

Commencez par la posture de la montagne, debout, le poids du corps distribué également entre les deux pieds. Les pieds largeur des hanches. Les mains reposées sur le haut du corps. Ayez la sensation de grandir, avec le haut de la tête se rapprochant du ciel, alors que les pieds s'enfoncent dans la terre.

'2. Salut les mains levées

Inspirez, levez les bras vers le ciel en gardant les épaules basses, levez la tête et regardez la base des pouces. Serrez les abdominaux, et ancrez les talons dans le sol. Les paumes peuvent se rejoindre, ou gardez les mains écartées de la même distance que les épaules, si cela est plus confortable.

9. Pince debout

Expirez, relâchez la tête et la nuque pour ramener la poitrine vers les genoux, les mains en direction du sol. Le regard descend le long du nez.



3. Pince debout

Expirez, pliez le haut du corps en avant en partant des hanches. Amenez la poitrine en direction des genoux, et relâchez la tête et le cou. Le regard descend doucement le long du nez. Les genoux peuvent rester pliés pour détendre les muscles postérieurs des jambes.



8. Demi-posture d'étirement intense

Inspirez, pliez les genoux et sautez ou avancez une jambe, puis l'autre, pour ramener les pieds vers les mains. Étirez le haut du corps, le regard est dirigé vers le troisième œil.



4. Demi-posture d'étirement

Inspirez, allongez la colonne vertébrale en levant le haut du corps, et portez le regard vers le troisième œil. Les doigts peuvent toucher le sol, ou reposer sur les tibias. Encore une fois, les genoux peuvent rester pliés. Répétez la Salutation au Soleil A 5 fois au total.



7. Posture du chien tête en bas

Expirez, et utilisez les abdominaux afin de pousser les hanches en haut et en arrière, tout en tirant les talons vers le sol. Faites une ligne droite entre les poignets, épaules, et hanches. Gardez la nuque détendue, amenez la tête entre les bras (les oreilles se retrouvent entre les biceps). Le regard se porte vers le nombril ou entre les genoux ou même entre les chevilles. Sentez la colonne vertébrale s'allonger. Les talons n'ont pas besoin de toucher le sol, mais tirez-les vers le bas. Les genoux peuvent rester pliés. Cette posture est maintenue pendant 5 respirations profondes



6. Posture du chien tête en haut

Inspirez, et ramenez la poitrine vers l'avant en appuyant sur les mains. Gardez les épaules bien en arrière, ouvrez la poitrine comme si le cœur allait exploser. Le regard se porte sur le troisième œil. On peut adapter cette position en la remplaçant par la posture du cobra, en gardant les coudes pliés, le bassin et les genoux ancrés fermement au sol.



5. Posture du bâton

Si possible en 1 expir, pliez les genoux davantage, posez les paumes sur le sol, ramenez une jambe en arrière, ramenez l'autre, et prenez appui sur les orteils pour prendre la posture de la planche. Enfin, contractez les abdominaux et les fessiers, baissez le corps vers le sol, jusqu'à ce que les épaules et les coudes se retrouvent à la même hauteur. La posture peut être pratiquée en posant les genoux au sol.

Démarrez tout de suite la prochaine série de salutations au soleil, ou alors maintenez la posture pendant quelques respirations, pour ressentir les bienfaits de cette séquence, et donner au corps l'occasion de se reposer quelques instants. Répétez la Salutation au Soleil A 5 fois au total.





EXERCICE

LISTE DE GRATITUDES

Notez 5 choses pour lesquelles vous avez envie de dire MERCI :
une situation ou une personne qui vous a fait rire, votre chien ou chat qui vous a fait une caresse, un repas qui vous a régalié, le beau temps, un beau ciel, un super film, un super moment, un nouvel achat, un projet, quelque chose que vous avez enfin réussi, un pépin d'évité, une découverte, un lieu...

Trouvez le positif, changez de vision, éprouvez de la gratitude pour tous ces petits bonheurs. Il suffit de s'en rendre compte, de le réaliser, de prendre le temps de le reconnaître. Prenez au moins 5 minutes tous les matins pour l'écrire, brièvement ou plus longuement si le coeur vous en dit.

La vie est belle ! Partout, tout le temps !

Je suis reconnaissant pour :

.....

.....

.....

.....

.....

MERCI !





EXERCICE

CITOYEN DU MONDE

La semaine qui vient, je vous lance un défi dans le défi : faites un trajet à pied que vous faites normalement en voiture : le médecin, amener les enfants à l'école, faire des petites courses, la boulangerie, sortir ou aller chez des amis, et sur ce trajet, ramassez des déchets "propres" (n'exposez pas votre santé) que vous mettrez dans un sac ou dans la poubelle qui suivra et notez ici, J'ai ramassé :

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Je contacte une asso :

devenir bénévoles, rechercher une mission <https://www.benevolt.fr/>
<https://www.tousbenevoles.org/>

pour aider sans foyer <https://www.entourage.social/>
soutenir les enfants dans les hôpitaux <https://www.lesblousesroses.asso.fr/>
toutes les assos de protection animale :
<https://www.ensemblepourlesanimaux.org/presentation-des-grandes-associations/>
les assos pour la protection environnementale :
<https://www.cpepesc.org/Associations-francaises.html>
création de jardins collectifs et participatifs : <http://www.jardins-familiaux.asso.fr/>



#jede viensmoi

"N'espérez pas un résultat différent si vous faites toujours la même chose"



RÉSUMÉ

Mettre en pratique

Checklist #jede viensmoi

- j'ai créé une routine
- j'ai complété la roue de la vie
- j'ai testé une activité physique
- j'ai trouvé une activité physique que j'aime
- je pratique une activité régulièrement
- j'ai testé une nouvelle recette
- Je mange moins/mieux de viande
- Je prends plaisir à manger
- je bois suffisamment tous les jours
- j'ai arrêté de me peser
- Je me couche plus tôt
- Je me lève plus tôt
- j'ai réduit mon temps sur les écrans
- j'ai acheté un nouveau livre
- j'ai lu un nouveau livre
- j'ai testé une activité manuelle
- j'ai colorié le mandala
- j'ai regardé un nouveau film
- je ne fréquente que des gens qui m'aiment et que j'aime
- j'ai un nouveau projet au travail
- j'ai trouvé mon ikigai
- j'ai trouvé une formation
- je décide de monter mon entreprise
- je répète mes affirmations positives tous les matins devant mon miroir
- je m'aime
- je prends du temps pour moi
- je connais mes qualités
- je me rappelle mes réussites
- je connais ma valeur
- j'ai testé le yoga
- je tiens un journal de gratitude
- j'ai diminué mes emballages plastiques
- j'ai commencé le tri
- j'ai économisé de l'eau
- j'ai ramassé des déchets
- je me suis inscrit dans une association
- j'ai lu le guide #jede viensmoi
- je commence le programme #jede viensmoi





CONCLUSION

La roue de La vie

Voilà, nous avons travaillé durant 6 semaines sur 6 grands aspects de la vie.

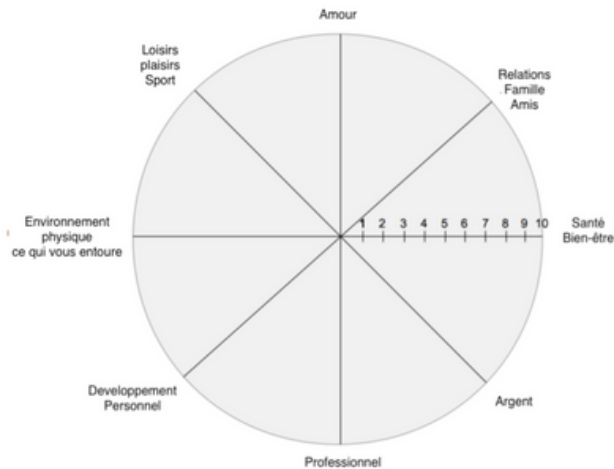
Je vous invite à recommencer l'exercice de la roue de la vie.

Encore une fois, complétez-la avec la plus grande honnêteté possible.

Qu'en est-il aujourd'hui ?

Que révèle la roue sur la façon dont vous avez équilibré les domaines clés de votre vie ? De quoi avez-vous pris conscience ?

Peut-être reste-t-il encore des axes à travailler plus en profondeur...



Vos observations :

.....

.....

.....





âme

#jedeviensmoi

alimentation

devenir

esprit

oser

intuition

écoute

engagement

sommeil

corps

sport

moi

temps

coaching

accompagnement

soi

ikigai

liberté

soin

sensibilité

méditation

psychologie

culture

gratitude

aide

estime de soi

environnement

valeurs

bonheur

citoyen

relations

changement

amour

yoga

vie

agir

famille

bien-être

spiritualité

émotions

loisirs

envie

habitudes

confiance en soi

acceptation

nature

être

amis

lecture

santé

travail

qualités

respect

sandra COACHING

respirer



JE DEVIENS MOI

Voilà, j'avais besoin et envie d'aider, comme une mission après tout ce que j'ai traversé, comme pour valider les leçons, bien comprises. Et vous permettre de ne pas commettre les mêmes erreurs que moi, ou que vous les compreniez encore plus vite. Que vous vous sentiez bien, heureux, vous même, le plus tôt possible dans la vie.

Partager, c'était vraiment le but de cette histoire. Je vous ai livré toutes les pièces du puzzle, à vous de les assembler, de vous construire, de créer la vie dont vous avez toujours rêvée et que vous méritez !

Vous avez téléchargé ce livre, vous l'avez lu, vous avez je l'espère fait les exercices, vous avez eu L'ENVIE de changer, c'est un bon départ !

Maintenant, n'oubliez pas : entre l'ENVIE et le CHANGEMENT, il y a l'ACTION.

Si vous n'agissez pas, il ne se passera rien. Autrement votre vie et vous-même resterez éternellement les mêmes.

Je tiens tout de même à nuancer cette "fin", ce chemin plutôt...

Aujourd'hui je l'ai parcouru, je me sens alignée et accomplie : j'ai une bonne hygiène de vie, je pratique une activité physique régulière, modérée (je m'écoute), que j'aime ! J'ai fait du tri dans mes relations, je me respecte, j'ai pris un virage dans ma vie professionnelle et j'ai trouvé ma voie, je pratique des exercices de respiration, je médite, je gère mes émotions, je me connais enfin, je m'aime et j'aime ma vie !

Mais cela reste un travail de tous les jours. Je continue de faire attention de rester moi-même, de m'écouter, de gérer mes émotions, de fréquenter uniquement des personnes qui me font du bien, de me former, de lire et d'apprendre, de me connaître toujours plus.

L'introspection, la découverte de soi, le développement personnel sont à encourager tout au long de la vie.

Garder cet amour de moi-même, de ma vie, une estime haute, j'y travaille tous les jours.

Des questions subsistent, il y a des jours sans, des jours de doutes, des remises en questions, des peurs, des échecs. Ce n'est jamais parfait (ça n'existe pas, ça ne veut rien dire), ça n'est jamais fini. Mais c'est tellement mieux déjà.



#jedeviensmoi

"Vous êtes le
commencement
d'un monde
transformé"



sandra coaching

#jedeviensmoi

*"Vous êtes le commencement
d'un monde transformé"*



ALLER PLUS LOIN

Comprendre, faire le point, c'est faire un premier pas pour DEVENIR SOI. Mais ce n'est pas tout, se réaliser et conserver l'équilibre dans la vie c'est aussi : se connaître toujours plus, comprendre et canaliser ses émotions, tester de nouvelles choses, mais également repenser le quotidien en s'organisant, en se fixant de nouveaux objectifs et pourquoi pas se faire accompagner.

C'est exactement ce que je propose au travers de mes séances de sport santé en yoga et stretching, mes accompagnements bien-être et en hypersensibilité et bientôt dans mon programme en ligne.

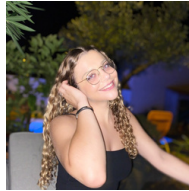
Découvrez tout de suite comment je peux vous aider : www.sandra-coaching.com

Témoignages



"Mettre des mots sur mon hypersensibilité grâce à Sandra. Improbable à 27 ans. Sandra prend le temps de vous comprendre, de vous expliquer, vous guider, nous rassurer et j'en passe. Tout ça avec bienveillance. Dans un grand moment flou de questionnement personnel, Sandra m'a aidée à voir les choses différemment, ce qui m'a poussée dans ma prises de décisions et a entraîné beaucoup de changements positifs. Merci pour tout."

Estelle



"Je tenais à te remercier pour ton écoute et tes bonnes analyses. Tu as su viser juste dans nos discussions ! Suite à nos séances j'ai beaucoup réfléchi et je dirais que j'ai pu mettre en place les actions nécessaires assez facilement et rapidement grâce à toi. Je ne peux qu'aller vers la voie de la guérison et me sentir enfin mieux ! Encore merci !"

Thelma



"Sandra est une experte dans son métier et spécialiste dans son domaine car elle sait de quoi elle parle et elle y ajoute son vécu ce qui fait d'elle une coach exemplaire. J'ai pu échanger avec elle sur différents sujets et les articles du blog sont très intéressants. Je la recommande vivement. D'ailleurs en tant que formateur et coach je n'hésite pas à faire appel à ses services. Merci pour tout".

Youssef



QUI SUIS-JE ?

Sandra, coach certifiée santé et bien-être
SPECIALISTE EN HYPERSENSIBILITÉ ET HAUT
POTENTIEL

Spécialiste en Hypersensibilité et Haut Potentiel
Accompagnement individuel sur-mesure
Professeur de Yoga et pratiques douces
Coaching Holistique Corps | Esprit | Âme

Hypersensibles, hauts potentiels ?
Je vous aide à vous connaître, vous accepter et vous
aimer, à devenir VOUS !
à faire de votre différence, une FORCE !
Pour une vie plus saine et sereine



Trentenaire au grand coeur, hypersensible, zèbre sur-efficente,
fatiguée de voir ma différence comme un problème, j'ai décidé d'en
faire une force et d'être juste moi-même. Je me suis spécialisée dans le coaching de ces personnes atypiques,

souvent incomprises par les autres et par elles-mêmes. L'hypersensibilité
et l'hyperémotivité ne sont des fardeaux que si nous ne savons pas les
utiliser, les accepter, les gérer.



**J'AIDE LES PERSONNES (ET PLUS PARTICULIÈREMENT
LES HYPERSENSIBLES) À OSER ÊTRE ELLES-MÊMES ET
S'AFFIRMER POUR MENER LA VIE QU'ELLES DESIRENT.**

- Gérer ses émotions
- Sortir de la dépendance affective
- Être soi-même, se débarrasser de son masque social
- S'aimer sans conditions, aimer son corps
- Dépasser la peur du regard des autres / vaincre la timidité
- Sortir des troubles du comportement alimentaire
- Oser dire non, s'affirmer !

POUR ALLER PLUS LOIN, JE PROPOSE :

- des accompagnements coaching sur-mesure
- des séances pour tester votre hypersensibilité
- des séances de sport santé, Yoga, relaxation et méditation

WWW.SANDRA-COACHING.COM



#jedeviensmoi

REJOINS LA
COMMUNAUTÉ
#jedeviensmoi



INSTAGRAM

@SANDRA_COACHING_



FACEBOOK

SANDRACOACHING.FB

ET

JE DEVIENS MOI - COMMUNAUTÉ
D'HYPERSENSIBLES ET HAUTS
POTENTIELS



SITE WEB

WWW.SANDRA-COACHING.COM

