

NEWSLETTER N° 1

A MON VRAI POTENTIEL



Sur cette rentrée scolaire 2019, je formule le vœu de vous accompagner d'une autre façon, plus ludique, adaptable et pratique sur la route du mieux être. Pour cela je lance le top départ de cette newsletter bimestrielle « A mon vrai potentiel ».

Les objectifs de cette newsletter sont : Vous partager

- une réflexion ou
- une lecture ou
- un objet d'art ou
- une vidéo ou
- tout autre média

qui m'a aidé dans mon cheminement personnel et intérieur et qui je l'espère sincèrement, vous guidera sur le vôtre.

Pour cette rentrée scolaire 2019-2020, après un été où nos batteries se sont rechargé, j'ai envie de nous questionner :

Qu'est ce qui vous nourrit ? De quoi avez-vous besoin pour vous sentir bien ? Qu'est ce qui vous rassasie ?

Pour vous aider à réfléchir à ces questions, je vous joins un tableau :

| Ma nourriture(s) pour le corps | Ma nourriture(s) du coeur | Ma nourriture(s) de l'esprit |
|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| | | |

En effet, schématiquement on peut distinguer 3 types d'aliments :

- 1) Les aliments du corps : (en lien avec le physique, le matériel et nos sens) par exemple :
 - les aliments et boissons (salés / sucrés / alcoolisés)
 - le tabac
 - les activités sportives
 - le sexe
 - l'expression corporelle (danse, chant, la voix)

- le sommeil
 - l'utilisation de nos 5 sens (le toucher, le goût, ce qu'on regarde, ce qu'on écoute, les odeurs)
[...]
- 2) les aliments du cœur : (en lien avec le donner/recevoir, le partage désintéressé, l'amour, la bienveillance) par exemple :
- les moments de partage avec nos amis (l'amitié)
 - les moments de partage avec notre famille
 - les moments de partage avec notre compagne/compagnon
 - les moments d'introspection avec nous-même dans la vérité et l'authenticité bienveillantes où nous nous acceptons tels que nous sommes
 - des lectures que nous aimons qui nous stimulent ou nous reboostent
 - des films, séries ou reportages qui nous motivent, nous encouragent
 - les sourires
 - l'humour bienveillant et léger comme une plume
 - les merci avec gratitude
[...]
- 3) les aliments de l'esprit : (en lien avec l'analyse, la planification, l'apprentissage, la projection, le calcul, l'avenir)
- des actualités, des reportages, des débats
 - des projets
 - l'apprentissage d'une compétence ou le développement d'une qualité
 - le budget
 - réfléchir aux risques
 - analyser ou enquêter
 - la politique
 - nos projections dans le futur
 - la créativité
 - le rêve

Voici des exemples d'aliment à titre indicatif et vous pouvez chacun en fonction de votre perception et de votre sensibilité en ajouter ou en changer ; à vous de remplir votre tableau, le vrai, le vôtre. Peut-être sera t-il équilibré ou peut-être mettra t-il en évidence un besoin ou une surconsommation dans une colonne... Qu'est ce que vous avez peut-être envie de faire ou d'équilibrer ? A vous de jouer !

Dans tous les cas, c'est un premier pas... BRAVO pour l'avoir fait !

Reprise des ateliers BOUGE TON CORPS avec nos bouts de choux de 3 à 6 ans le samedi 12 octobre de 16 à 17h

Mise en place de nouveaux ateliers DECOUVRE TON CORPS pour les enfants de 7 à 11 ans sur la découverte de nos sens en lien avec nos émotions le samedi 12 octobre de 15 à 16h

Consultation sur RV les mercredis et samedis à l'Espace de santé les Capitouls sur la Salvetat St Gilles ou à MAHYCEA sur Plaisance du Touch

Prenez soin de vous et portez-vous bien !

A bientôt !

Très cordialement

Nathalie Leclerc

Thérapeute en relation d'aide

www.amonvraipotentiel.fr

tél : 06 89 52 29 17

Si vous ne souhaitez pas continuer à recevoir cette newsletter, merci de me le dire par retour de mail. Je vous désinscrirai.