



A MON VRAI POTENTIEL

Vous êtes prêt ?

Alors dépoussiérons notre baguette magique personnelle !
Appelons notre petite fée intérieure pour qu'elle rende possible ce que nous voulons vraiment pour nous, pour cette nouvelle année !



Sur cette newsletter, j'ai décidé de vous inviter à la solliciter (nous verrons comment) pour se recentrer sur l'ESSENTIEL, pour vous, en ce début d'année 2020.

Mais tout d'abord, comme le veut la tradition, je vous présente mes meilleurs vœux :

Je vous souhaite pour 2020 :

De la bienveillance envers nous-même pour nous voir tel que nous sommes beau, imparfait, vulnérable et pour nous accepter,

De l'authenticité pour nous écouter et aller vers ce qui fait sens pour nous,

De l'énergie pour faire, pour créer, pour aller par delà les obstacles et accomplir ce qui compte pour nous.

Je vous souhaite une année 2020 vraie, à notre image, riche en accomplissements personnels, à l'écoute de notre cœur.

"Ne regardez pas en arrière avec colère, ni devant avec crainte, mais autour de vous avec conscience." James Thurber

1- LA VISUALISATION :

Alors pour commencer, visualisez vous avec votre baguette magique, fermez les yeux et prenez 3 respirations profondes.

Puis interrogez vous sincèrement sur ce que vous voulez vraiment pour vous même ici et maintenant, si pour un instant, tout était possible. Notez-vous ce qui vient.

2- LES VALEURS :

Dans un second temps, identifiez vos valeurs à l'aide de la liste ci-jointe; vos 6 valeurs dominantes.

Pourquoi nos valeurs ? Nos valeurs sont nos véritables boussoles. Elles renferment nos convictions, sur ce qui est important pour nous, ce qui est bien ou mal, vrai ou faux, essentiel ou secondaire. Notre harmonie interne et notre cohérence dépendent de leur satisfaction.

3- LES BESOINS ET LES ACTIONS :

Enfin à l'aide de la roue des besoins que je joins à ce mail, je vous propose de relier votre souhait à un ou des besoins.

Puis en posant votre souhait dans le tableau ci-dessous, reliez votre souhait avec vos besoins et avec vos valeurs.

Puis d'une manière naturelle, les actions concrètes en déclinaison de votre souhait vont émerger, notez bien tout.

NOS SOUHAITS	NOS VALEURS	NOS BESOINS	NOS ACTIONS
1) Me sentir bien dans mon corps	SANTE	PAIX SÉCURITÉ	1) Faire plus d'activités physiques, bouger 2) Prendre plus de temps seul (relaxation, méditation, visualisation...) 3) Modifier mes habitudes alimentaires en adoptant des grignotages à base de fruits et/ou fruits secs.... 4) Exprimer ce que je ressens

			5) Prendre RV chez le docteur ou des spécialistes si besoin [...]
2) Mieux communiquer avec les autres	SINCÉRITÉ VÉRITÉ AUTHENTICITÉ	EXPRIMER RECONNAISSANCE	1- Exprimer ce que je ressens en parlant au mode "Je" 2- Me donner le temps et les instants pour parler en confiance. Attendre et provoquer des moments propices (lieu, environnement adaptés...) 3- Lorsque je ressens une émotion forte, l'exprimer avec mon corps, écrire, bouger... [...]

Vous tenez là ce qui est important pour vous. A vous maintenant de le déployer dans ces prochains jours et prochains mois !

Quelques nouvelles de mes prochaines activités :

Ateliers BOUGE TON CORPS avec nos bouts de choux de 3 à 6 ans les samedis 11 janvier et 8 février 16 à 17h (initiation aux arts martiaux avec Sébastien Espenan), à la MJC sur la Salvetat

Stage jeune 16-25 ans sur une journée, le samedi 28 mars, au [Moulin d'Encor](#), que je co-animerai avec Teddy Lebon ; le thème l'IDENTITE

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 !

Nathalie LECLERC

Thérapeute en relation d'aide

www.amonvraipotentiel.fr