



La boîte à outils du bien-être



Plus de 30 Techniques pour renforcer
Résilience & Sérénité



DECLICMAGIQUE.COM | © 2022 FLORENCE HOARAU



Florence Hoarau



Je suis Florence, coach de vie, hypnothérapeute et praticienne en thérapie cognitive et comportementale (TCC) et en Programmation Neuro-Linguistique (PNL).

Mon parcours a été marqué par de nombreuses transformations personnelles et professionnelles.

Ancienne travailleuse sociale, j'ai traversé un burnout qui m'a poussée à explorer le développement personnel et à me réinventer totalement.

Aujourd'hui, je mets mon expérience et mon expertise à votre service.

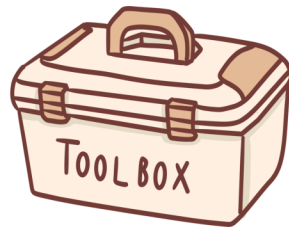
Mon objectif est de vous aider à reprendre le contrôle de votre vie, à alléger votre charge mentale et à retrouver un bien-être durable.

À travers cet eBook, j'ai voulu partager avec vous des outils concrets et des techniques simples mais puissantes, issus de ma pratique et de mes apprentissages.

Ce guide est là pour vous accompagner dans vos moments difficiles et vous aider à transformer votre quotidien en profondeur.

Bonne lecture, et surtout, bonne mise en application.

Florence Hoarau



Découvrez 30 outils simples et efficaces pour transformer vos moments difficiles en opportunités de croissance.

Cet eBook regorge de pratiques inspirantes comme l'imagerie positive, la relaxation, l'ancrage sensoriel, et bien d'autres techniques issues de la psychologie et du développement personnel.

Un compagnon indispensable pour créer un équilibre émotionnel, renforcer votre confiance et aborder la vie avec sérénité.

C'est parti!

Relax





1/ Amélioration des compétences : utilisation d'activités positives, telles que l'imagerie et la relaxation pour rendre les moments difficiles plus tolérables.

2/ Liste des avantages et des inconvénients : évaluer les situations d'un point de vue équilibré pour faciliter la prise de décision.

3/ Objets tactiles : utilisez des objets physiques pour vous aider à relacher la tension émotionnelle.

4/ Pleine conscience : observez et décrivez les situations sans porter de jugement et participez en pleine conscience.

5/ Visualisation positive : imaginez un résultat positif pour faire passer votre attention du négatif au positif.

6/ Respiration colorée : inspirez une couleur apaisante et expirez une couleur stressante.



7/ Affirmations : répétez des affirmations positives, mais réalistes, pour favoriser un état d'esprit positif.

8/ Engagement sensoriel : touchez ou sentez quelque chose d'agréable pour vous entrer dans le présent et relâcher la tension émotionnelle.

9/ Réflexion sur la gratitude : pensez aux aspects de votre vie pour lesquels vous êtes reconnaissante.

10/ Expression créative : utilisez l'art, la musique, l'écriture pour exprimer et traiter vos émotions.

11/ Ancrage physique : pratiquer une activité physique, telle que l'étirement ou le yoga pour relâcher les tensions.





12/ Interaction avec un animal de compagnie : passez du temps avec un animal de compagnie pour trouver du réconfort et de la joie.



13/ Recadrage positif : Recadrez une situation négative comme une opportunité d'apprentissage.

14/ Les besoins non satisfaits : identifiez et validez vos besoins actuels. Faites un remue-méninges pour trouver des solutions à ces besoins

15/ Renforcement positif : récompensez-vous pour vos comportements et vos choix positifs. Reconnaissez et félicitez-vous pour ses comportements positifs et sains.

16/ Façonner votre comportement : commencez par faire quelque chose que vous pensez pouvoir faire dès maintenant pour vous, rapprocher de votre résultat idéal.

17/ Donner l'exemple aux autres : observez ou recherchez les compétences utilisées par quelqu'un d'autre pour gérer efficacement un problème similaire au vôtre.

Essayez d'imiter ces compétences d'une manière saine.

18/ Soyez le modèle : efforcez-vous de devenir un modèle pour les autres par votre comportement. Réfléchissez au comportement que vous voulez montrer aux autres.



19/ Éliminer les comportements malsains : choisissez au moins 5 exercice/compétences à faire avant d'adopter le ou les comportements que vous voulez, ou devez changer.



20/ Mettez vos compétences en pratique : pratiquez vos compétences, jusqu'à ce qu'elles se renforcent d'elle-même et vous paraissent plus naturelles.

21/ L'auto questionnement : réfléchissez à ce qui va bien dans votre vie, malgré les pensées ou de les circonstances négatives.

22/ Identification des ressources : identifier les ressources internes et externes dont vous disposez actuellement pour résoudre vos problèmes.

23/ Les aspects positifs : choisissez un problème actuel et identifiez son côté positif.

24/ Contrôle dialectique : réfléchissez à ce que vous pouvez, et ne pouvez pas contrôler.



Demandez-vous si vous ne donnez pas trop de pouvoir à des facteurs externes ou si vous n'assumez pas trop de responsabilités pour vous-même.

25/ Acceptez le changement : mettez-vous au défi d'accepter le changement.

Réfléchissez à la manière dont vous pouvez vous engager pleinement dans le changement ou au moins prendre des mesures dans ce sens.

26/ La compassion : réfléchissez aux difficultés et aux luttes que traverse une autre personne et qui contribue à son point de vue.

Entraînez-vous à faire preuve de compassion pour désamorcer vos propres émotions fortes.





27/ Exercice d'évaluation : évaluer la gravité de votre problème sur une échelle de 1 à 10.

Réfléchissez au comportement que vous adopteriez si le problème s'améliorait de 2 points, et engagez-vous à adopter ces comportements.

28/ 5.4.3.2.1 technique d'ancrage : utilisez vos sens pour vous ancrer dans le présent, et soulager votre anxiété en identifiant les choses que vous pouvez voir, toucher, entendre, sentir et goûter.

29/ Entraînement à l'affirmation de soi : entraînez-vous à exprimer vos sentiments et à fixer des limites, de manière respectueuse afin d'améliorer vos compétences interpersonnelles et votre confiance en vous.

30/ Méditation de visualisation : créez une image mentale d'un lieu ou contexte apaisant pour solliciter vos sens, calmer votre esprit et favoriser le contentement.

31/ Exercice de dessin : dessiner votre "île imaginaire" pour explorer de manière créative, votre monde idéal et vos aspirations personnelles.



Le plan de sécurité :

mettez en place un "plan de sécurité" à l'aide de ces propositions pour les cas de situations stressantes, et anxiogènes.

Recherche d'une aide professionnelle :

Si vous souhaitez bénéficier d'un accompagnement personnalisé, je suis là pour vous aider à avancer à votre rythme et à transformer durablement votre vie.

N'hésitez pas à faire appel à moi pour un coaching sur mesure adapté à vos besoins.



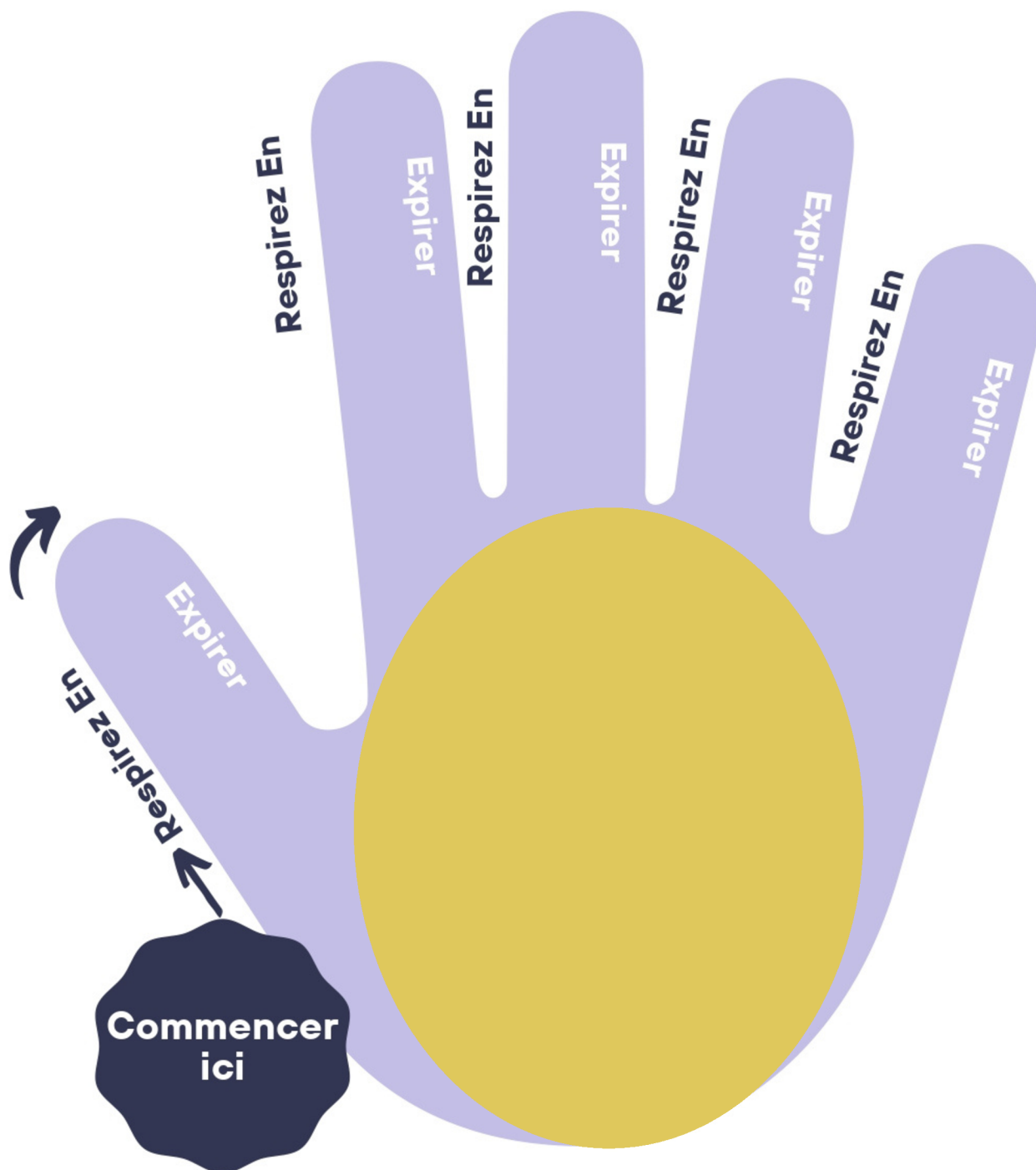
28 JOURS DE GRATITUDE

DÉFI JOURNAL

JOUR	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
1	Écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui.	Appelez ou envoyez un message à une personne que vous appréciez et dites-lui pourquoi vous lui êtes reconnaissant.	Parlez d'une personne qui a eu un impact positif sur votre vie et expliquez pourquoi vous êtes reconnaissant.	Dressez une liste de cinq choses qui vous apportent de la joie et de la gratitude.
2	Prenez le temps d'apprécier quelque chose dans la nature, qu'il s'agisse d'une vue magnifique ou de la sensation du soleil sur votre peau.	Écrivez sur un lieu dont vous êtes reconnaissant, qu'il s'agisse de votre maison, de votre lieu de vacances préféré ou d'un café chaleureux.	Pensez à un talent ou à une compétence dont vous êtes reconnaissant et décrivez l'impact positif qu'il a eu sur votre vie.	Écrivez un mot de remerciement à quelqu'un qui a fait la différence dans votre vie.
3	Racontez un moment ou une expérience qui vous a donné un sentiment de gratitude ou de bénédiction.	Prenez le temps d'apprécier votre corps et écrivez trois choses dont vous êtes reconnaissant concernant votre santé.	Décrivez un bien matériel pour lequel vous êtes reconnaissant et expliquez pourquoi il vous apporte de la joie.	Prenez le temps d'apprécier votre travail ou votre carrière et décrivez l'impact positif qu'il a eu sur votre vie.
4	Parlez d'un ami ou d'un membre de la famille qui vous a soutenu contre vents et marées et de l'impact positif qu'il a eu sur votre vie.	Dressez une liste de cinq choses que vous attendez avec impatience dans l'avenir et expliquez pourquoi vous êtes reconnaissant.	Prenez un moment pour apprécier votre communauté et écrivez ce dont vous êtes reconnaissant à propos de votre lieu de résidence.	Parlez d'un livre ou d'un film qui vous a inspiré et exprimez votre gratitude pour l'impact qu'il a eu sur votre vie.
5	Racontez un moment où quelqu'un vous a montré de la gentillesse et l'impact que cela a eu sur votre vie.	Décrivez une croyance ou une pratique spirituelle qui vous apporte gratitude et paix.	Prenez un moment pour apprécier la technologie que vous utilisez tous les jours et décrivez l'impact positif qu'elle a eu sur votre vie.	Écrivez au sujet d'un aliment ou d'un repas dont vous êtes reconnaissant et expliquez pourquoi il vous apporte de la joie.
6	Parlez d'un défi ou d'un obstacle dont vous êtes reconnaissant parce qu'il vous a appris quelque chose d'important.	Faites une liste de dix choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant en ce moment.	Écrivez au sujet d'un animal de compagnie ou d'un animal pour lequel vous êtes reconnaissant et comment il apporte de la joie dans votre vie.	Prenez le temps d'apprécier vos sens (vue, odorat, goût, toucher et ouïe) et notez trois choses dont vous êtes reconnaissant pour chaque sens.
7	Écrivez sur un professeur ou un mentor qui a eu un impact positif sur votre vie et dites combien vous êtes reconnaissant de son influence.	Prenez le temps d'apprécier votre sens de l'humour et notez trois choses qui vous font rire ou sourire.	Écrivez sur un personnage ou un événement historique pour lequel vous êtes reconnaissant et expliquez comment il a eu un impact positif sur votre vie.	Dressez une liste de trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant en termes de croissance ou de développement personnel.

RESPIRATION À 5 DOIGTS, PAUSE CÉRÉBRALE

SE CALMER



Tracez lentement l'extérieur de la main avec l'index, en inspirant lorsque vous montez un doigt et en expirant lorsque vous descendez.

Vous pouvez également faire cet exercice de respiration en utilisant votre propre main.

Exercice de pleine conscience

Détaillez la procédure que vous suivez actuellement

Décrire:

ODEUR

ENTENDRE

VUE

TOUCHE

GOÛT

PLUS

La bulle de protection

N'avez-vous jamais rêvé d'avoir un bouclier magique qui puisse vous protéger contre tous les casse-pieds ? Eh bien, c'est justement ce genre de bouclier que vous allez apprendre à créer dans cet exercice !

Durant la semaine qui vient, à chaque fois que vous vous sentez agressé (par quelque chose ou quelqu'un), imaginez autour de vous une bulle magique, qui vous sécurise et vous protège.



- ① Choisissez une couleur qui vous plaît pour cette bulle (j'avoue que la mienne est rose!).
- ② Visualisez-la en train de se créer autour de vous, puis imaginez-vous bien à l'aise à l'intérieur de cette bulle. Il ne peut rien vous y arriver de fâcheux. Personne ne peut vous y atteindre ou vous faire du mal.
- ③ Faites participer vos sens, imaginez précisément comment c'est à l'intérieur de votre bulle : comment voyez-vous le monde à travers sa paroi translucide ? Y a-t-il une odeur spécifique (l'intérieur de la mienne sent invariablement la barbe à papa !) ? Y fait-il plus frais, plus chaud... ?
- ④ Souvenez-vous que cette bulle est un cocon dans lequel vous pouvez vous réfugier à tout moment, donc n'hésitez pas à faire appel à elle fréquemment.



Retrouvez-moi sur mes différents réseaux:

INSTAGRAM

<https://www.instagram.com/florence.hoarau.coach>

YOUTUBE

<https://www.youtube.com/@tacoachflo>

SITE INTERNET

www.declimagique.com

MON ADRESSE MAIL

tacoachflo@declimagique.com

.....

A bientôt ;)

Florence Hoarau