

Accompagnement Tête&Corps – Individuel

Contenu du parcours : INTEGRATION

Thèmes abordés

Les thèmes déjà présents dans les parcours 'DECOUVERTE' et 'APPROFONDISSEMENT' sont ici étudiés encore plus en profondeur et de nouveaux points sont abordés. A la fin de ce parcours, vous aurez intégré vos changements de comportements et donc transformé votre sensation de devoir encore faire des efforts en **une nouvelle façon fluide de voir les choses et de les vivre**.

Résultat : Abondance de ressources et épanouissement dans votre tête et dans votre corps.

Etat des lieux

- Analyser les réponses aux différents questionnaires pour faire l'état des lieux de :
 - o Votre situation personnelle
 - o Vos besoins et envies de changement
 - o Vos croyances limitantes
 - o Vos éventuelles blessures affectives
 - o Vos habitudes alimentaires
 - o Votre relation à votre alimentation et à votre corps
 - o Votre hygiène de vie
 - o Votre empreinte environnementale
- Décoder ce qui se joue en vous face à une situation difficile (troubles du comportement alimentaire, compulsions, grignotages, harcèlement, conflit, burn-out, bore-out, déprime...)

✓ Victime ou responsable

- Sortir du statut de victime pour prendre pleinement la responsabilité de ce qui vous arrive

✓ Responsable ou coupable -> Intention

- Sortir de la culpabilité en s'offrant de l'empathie et en prenant sincèrement la responsabilité de ce qui vous arrive
- Ecouter votre intention avant d'agir

✓ Boussole intérieure

- Utiliser votre boussole intérieure pour qu'elle devienne un guide fiable au quotidien de ce qui est juste et bon pour vous

✓ Communication

Utiliser facilement ces 4 notions de la CNV – communication non violente dans votre quotidien :

- Faire la différence entre des faits et leur interprétation
- Identifier, dans une situation difficile, vos sentiments et vos besoins bafoués
- Formuler de vrais demandes claires et précises et accepter tous types de réponses
- Vérifier avec la personne comment elle se sent après un partage qui la met en cause

Utiliser facilement ces 2 notions de la PNL - programmation neurolinguistique dans votre quotidien :

- Être conscient de la posture dans laquelle vous êtes le plus souvent, orientation soi, autre ou

mutuelle.

- Intégrer, dans la posture en orientation mutuelle, le mouvement d'aller-retour entre l'autre et soi

✓ **Dire 'Non' -> Solution win-win**

- Savoir facilement dire 'non' en toute sécurité parce que vous êtes pleinement conscient que vous ne dites pas 'non' à la personne mais à sa demande et même plus spécifiquement à la stratégie à laquelle elle a pensé pour nourrir son besoin.
- Identifier facilement les besoins de chacun et être créatif pour trouver une stratégie alternative 'win-win' à la demande que vous avez reçue.

✓ **Estime de soi**

- Maîtriser la différence entre l'estime de soi, l'image de soi et la confiance en soi
- Stabiliser votre estime de vous car elle ne doit jamais flancher tant que votre intention n'est pas malveillante et quel que soit l'acte que vous avez commis ou les paroles que vous avez prononcées (une erreur, un manquement, une gaffe, un accident, un désistement, un oubli, un ton agressif...).

✓ **Ressources**

- Chercher des ressources en vous face aux petites et grandes épreuves de la vie
- Faire appel à vos personnes 'ressources' et bien les choisir en fonction de ce qu'elles peuvent vous apporter
- Faire des demandes claires sans attendre nécessairement un 'oui'

✓ **Bienveillance >< Jugement**

- Utiliser la méthode de Byron Katie pour vérifier si vous êtes sûr que votre jugement est vrai et observer en quoi il parle de vous
- Vivre dans la bienveillance donc sans jugement parce que tout ce qu'on fait, on le fait pour nourrir un besoin. Que ce soit vous ou quelqu'un d'autre qui a un comportement inadéquat, l'important pour dénouer la situation, c'est d'identifier en quoi ce comportement nourrissait le besoin de l'un ou de l'autre

✓ **Sens de la vie & Contribution**

- Identifier votre mission de vie, à quoi vous voulez contribuer pour que votre passage sur terre ait du sens

✓ **Permaculture**

- Faire de la philosophie de la permaculture votre philosophie de vie avec l'intention d'honorer la Vie sur terre au sens large (humains, animaux et végétaux)

✓ **Cures de détox**

A chaque changement de saison :

- Détox de votre tête, cure de 10 jours pour se libérer des pensées récurrentes et énergivores
- Détox du corps, cure de 10 jours pour nettoyer votre organisme des surcharges et toxines accumulées tout au long du trimestre...
- A votre demande, séances de drainage par ionocinèse à 60€ à mon cabinet. Méthode d'électrothérapie qui offre à la fois un diagnostic et un traitement. Grâce à un pôle positif et négatif, les toxiques et les toxines sont attirés à l'extérieur de l'organisme. Une séance est également l'occasion de prendre une pause et de se relaxer, allongé confortablement au

chaud et au calme pendant que je vous fais un massage des pieds et que la machine draine l'organe cible.

✓ Alimentation

- Intégrer dans votre quotidien une alimentation saine et goûteuse en toute simplicité
- Faire de votre alimentation votre alliée 'santé' en continuant à tenir compte de votre terrain bio-nutritionnel
- Profiter pleinement de tous les trucs et astuces en cuisine que vous avez appris et y prendre du plaisir
- Cultiver une relation sereine avec votre alimentation sans se mettre de pression et en toute bienveillance envers vous-même, même dans les moments les plus difficiles

✓ Relation à votre corps

- Bien écouter et interpréter les messages de votre corps en mettant votre mental sur 'pause'
- Prendre soin de votre corps avec bienveillance pour pouvoir ensuite l'accepter

✓ Hygiène de vie

- Faire le tri de vos différentes stratégies pour prendre soin de votre hygiène de vie (eau, respiration, émotions, alimentation, exercices physiques, sommeil), garder celles qui vous apportent satisfaction et les intégrer dans votre routine

✓ Mode de vie durable

- Adopter de plus en plus de gestes vers le Zéro Déchet

Déroulement de votre parcours

• Préparation de notre 1^{ère} rencontre

Compléter et m'envoyer les résultats :

- Pétales de fleurs (voir cadeau de bienvenue)
- Anamnèse (Questionnaire sur vos antécédents médicaux et vos éventuels traitements)
- Bilan alimentaire (Etat de vos 7 terrains bio-nutritionnels)
- Croyances limitantes
- Blessures affectives (rejet, abandon, humiliation, trahison et injustice)
- Habitudes alimentaires
- Relation à votre alimentation et à votre corps
- Hygiène de vie
- Empreinte environnementale

• Avant chaque séance

Compléter un questionnaire et me l'envoyer au plus tard 48h avant notre séance pour que je puisse préparer celle-ci

• Nos séances de 1h30 dans mon cabinet ou par skype

- Nous commençons par partager chacun notre météo intérieure
- Vous partagez votre vécu au cours du mois écoulé
- Nous faisons le point sur ce que vous ont apporté les outils mis à votre disposition : vidéos, lectures et exercices

- Nous travaillons sur ce qui peut vous permettre de faire évoluer la dynamique de votre entreprise.
- Je m'assure que vous soyez apaisés à la fin de chaque séance et que vous ayez un bel élan pour continuer votre parcours.

Pour rendre nos séances particulièrement respectueuses et efficaces, je mets l'accent sur :

- **Ma posture** : Ecoute, empathie, bienveillance, tolérance, guidance, créativité et enthousiasme
 - **Une co-création**, c'est important pour moi que vous soyez acteur de votre cheminement
 - **Vos rendez-vous avec vous-même**, moment de vulnérabilité et pour vous permettre de le vivre en toute sécurité, je vous garantis d'être dans la bienveillance et de respecter le secret professionnel
 - **Ma transmission**, pour chacun des thèmes, j'adore transmettre mes connaissances et semer des petites graines pour qu'elles prennent vie en vous
 - **Votre confort sur place**, je vous accueille dans un espace calme, chaleureux et lumineux entouré d'un jardin nourricier inspiré par la philosophie de la permaculture.
 - **Votre confort d'accès**, mon cabinet est facilement accessible :
 - o à vélo (lieu sécurisé pour le garer),
 - o en tram (4, 51, 82, 97)
 - o en bus 98
 - o en bus (De Lijn et TEC)
 - o en train (gare de Calvoet)
 - o en voiture (à 5 minutes de la sortie d'autoroute E19 Drogenbos-Uccle, à 20 minutes du centre-ville et parking aisé dans la rue)
- **Entre les séances**
Je vous offre la possibilité de partager par mail vos réflexions ou des questions auxquelles je m'engage à répondre dans les 48h.

Ça semble répondre à votre besoin ?

Inscrivez-vous à votre **séance découverte gratuite** et vous serez fixé !