

A woman with long, straight blonde hair is seen from behind, sitting in a vast field of white daisies. She is wearing a light-colored, long-sleeved top. The field extends to the horizon, where there are rolling green hills and mountains under a sky filled with soft, white clouds. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

LE PLAN DE LA FORMATION

Reprendre sa vie en main, c'est avant tout avoir confiance en soi et se donner le droit de vivre pour soi, en se libérant du regard des autres.

Module 1 : Se sentir capable de reprendre sa vie en main

Vidéo 1 : Avoir confiance en soi : croire en soi et se croire à la hauteur

- Découvre ce qu'est réellement le manque de confiance en soi et applique une technique puissante pour croire en toi et te croire à la hauteur.

Vidéo 2 : Se re-conditionner : s'aimer soi-même

- Fais le tri dans tes croyances pour ne garder que celles qui te conviennent vraiment.

Vidéo 3 : S'affirmer : s'accorder le droit de vivre sa propre vie sans culpabiliser

- L'enfer c'est les autres ? Libère-toi de la culpabilité et sens-toi libre de reprendre ta vie en main.

Une fois que l'on se sent capable et digne de reprendre sa vie en main, nous pouvons poser un objectif qui a du sens et qui nous correspond vraiment.

Module 2 : Décider de comment reprendre ta vie en main

Vidéo 4 : Définir son objectif de coeur

- Détermine un objectif, selon une méthode simple et précise, pour vivre une vie passionnante et pleine de sens.

Atteindre un objectif ne demande pas que de la motivation. Il demande de savoir s'apaiser, écouter ses émotions, surmonter la peur et le stress et d'être capable de s'inspirer.

Module 3 – Atteindre son objectif et reprendre sa vie en main

Vidéo 5 : Combattre la peur par des petits pas

- Transforme ta peur en quelque chose de si petit que passer à l'action deviendra un jeu d'enfant.

Vidéo 6 : Gérer ses émotions et se laisser guider par elles

- Apprends à faire de tes émotions, tes meilleures alliées, pour vivre une vie qui a du sens.

Vidéo 7 : Se sentir bien : un rendez-vous quotidien avec soi-même

- Découvre 6 exercices qui ont le pouvoir de changer ta vie.

Vidéo 8 : Gérer son temps et vivre sereinement

- Prends conscience de la valeur de ton temps et découvre comment mieux l'utiliser pour vivre une vie qui vaut d'être vécue.

Vidéo 9 : Être motivé et le rester !

- Étudie les pièges de la motivation et applique des techniques simples mais puissantes pour persévérer dans la réalisation de ton objectif.

Vidéo 10 : Les 10 secrets d'une vie heureuse et réussie

- Vis en faisant de ton mieux pour faire de ces 10 secrets, tes principes de vie.