

Le bonheur d'être soi

4 étapes pour être soi-soi-même et être heureux

Vidéo 1 : Bienvenue dans la formation. Comment ça va se passer ?

Première étape : Je me libère de ce qui m'empêche d'être moi-même et d'être heureux

Vidéo 2 : Vivre une relation plus harmonieuse avec mon mental

Vidéo 3 : Je me libère de mon juge intérieur

Vidéo 4 : Je me libère de mon passé

Vidéo 5 : Je cesse de m'imaginer un futur catastrophique

Vidéo 6 : Je médite pour mieux penser

Vidéo 7 : Je pratique la pleine conscience pour mieux penser

Vidéo 8 : Je pratique la pensée positive pour mieux penser

Vidéo 9 : Je pratique la gratitude pour mieux penser

Vidéo 10 : Je me débarrasse de ma croyance : je ne suis pas capable

Vidéo 11 : Je me débarrasse de ma croyance : ce sera trop difficile

Vidéo 12 : Je me débarrasse de ma croyance : je vais décevoir ma famille

Vidéo 13 : Je me débarrasse de ma croyance : je n'ai pas confiance en moi

Vidéo 14 : Quelle est ma vie idéale ?

Vidéo 15 : Pourquoi est-ce que je ne vis pas ma vie idéale ?

Vidéo 16 : Petits rappels et conseils de lecture

Deuxième étape : Je découvre qui je suis, où j'en suis et ce que j'aime

Vidéo 17 : J'invite la joie de vivre dans mon quotidien

Vidéo 18 : Des listes pour savoir qui je suis

Vidéo 19 : Des listes pour savoir où j'en suis

Vidéo 20 : 7 jours pour découvrir ce que j'aime

Vidéo 21 : Je me libère de la peur du regard de l'autre

Vidéo 22 : Quelle est ma passion ?

Vidéo 23 : Comment m'aimer et m'accepter un peu plus chaque jour ?

Vidéo 24 : Ce que je garde et ne garde pas de mon quotidien

Vidéo 25 : Petits rappels et conseils de lecture

Troisième étape : Je me projette. Je sais ce que je veux et comment l'obtenir

Vidéo 26 : La liste de mes 100 rêves

Vidéo 27 : Je choisis mon objectif de coeur

Vidéo 28 : Je formule mon objectif de coeur

Vidéo 29 : J'avance avec de petits pas

Vidéo 30 : 3 actions pour me motiver et le rester

Vidéo 31 : Petit rappels et conseils de lecture

Quatrième étape : Je surmonte les obstacles du quotidien, en avançant doucement, mais sûrement

Vidéo 32 : « Chassez le naturel, il revient au galop »

Je gère mieux mes émotions fortes

Vidéo 33 : Mes émotions m'aident à être moi-même

Vidéo 34 : Quand je ressens de la peur, que faire ?

Vidéo 35 : Quand je ressens de la colère, que faire ?

Vidéo 36 : Quand je me sens triste, que faire ?

Je gère mieux mon temps et mon stress

Vidéo 37 : 2 actions puissantes pour se libérer du stress

Vidéo 38 : 3 actions pour ne plus manquer de temps

Vidéo 39 : 3 listes pour organiser efficacement sa vie

J'ai des relations plus apaisées avec mon entourage

Vidéo 40 : 3 pensées pour se libérer de la peur d'être jugé par les autres

Vidéo 41 : 5 pensées pour ne plus juger les autres et mieux les accepter

Vidéo 42 : Que faire pour que les autres m'écoutent et me soutiennent ?

Vidéo 43 : Que faire pour être une personne vers qui les autres ont envie d'aller ?

Je prends soin de moi au quotidien

Vidéo 44 : J'ai une routine matinale

Vidéo 45 : Je fais le tri autour de moi en 3 étapes

Vidéo 46 : J'ai une meilleure hygiène de vie en 2 actions

Vidéo 47 : Les 7 secrets pour être soi-même et être heureux : Mes derniers mots pour toi