



COACH & SENS
Stéphanie Laurence

HARMONIE ÉMOTIONNELLE BLOG 2

SOMMAIRE
ARTICLE 1

ÉDITO

PRATIQUER LA GRATITUDE

VIVRE DANS LE MOMENT
PRÉSENT

CULTIVER DES RELATIONS
POSITIVES

PRENDRE SOIN DE SOI

PRATIQUER LA BIENVEILLANCE
ENVERS SOI-MÊME

CULTIVER DES PASSIONS

«Vous aimeriez vous sentir bien, pleine d'énergie et avec un état d'esprit positif toute la journée ?

Votre équilibre émotionnel fait le yoyo ?

Vous avez tendance à voir le verre à moitié vide, à ressasser et à vous accrocher au négatif ?

Vous avez besoin d'outils, de conseils ou d'astuces pour changer d'état d'esprit ?»

Cet article est fait pour vous !

Je vais partager avec vous des conseils concrets pour transformer votre état émotionnel en mettant de la joie dans votre quotidien. Il ne s'agit pas de se convaincre que tout va bien, mais plutôt d'ouvrir les yeux ou de changer de lunettes pour voir plus de beauté dans ce que vous vivez et ce qui vous entoure.

Cultiver sa joie au quotidien implique d'adopter certaines pratiques et attitudes qui favorisent un état d'esprit positif et épanouissant. Dans cet article découvrez mes six conseils pour y parvenir.

Avec toute mon énergie positive.

Stéphanie



COACH & SENS
Stéphanie Laurence

1

PRATIQUER LA GRATITUDE

Prenez quelques instants chaque jour pour exprimer de la gratitude envers les petites choses de la vie. Cela peut être aussi simple que savourer un bon repas, profiter d'un moment de détente, recevoir un sourire chaleureux ou un remerciement, voir un rayon de soleil, jouer avec vos enfants ou leur faire un câlin...

Comment l'appliquer dans ma vie ?

Choisissez le meilleur moment pour vous dans la journée (au réveil pour bien commencer la journée ? Le soir au coucher pour vous endormir avec des pensées positives ?). Faites l'exercice soit par écrit et notez dans un cahier de gratitude 2 ou 3 situations/moments soit dans votre tête. Faites cela chaque jour et au même moment.

Mon expérience :

Chaque soir, avant de me coucher, je prends quelques minutes pour noter dans mon journal de gratitude trois choses pour lesquelles je suis reconnaissante dans ma journée. Ça me fait me sentir bien. Hier, j'ai écrit sur les mots d'encouragement de mes enfants par rapport à mon site internet. Je me suis sentie remplie d'amour et tellement reconnaissante ! J'adore m'endormir sur des pensées heureuses.

VIVRE DANS LE MOMENT PRÉSENT

2

Essayez de vous ancrer dans le moment présent en vous concentrant sur ce que vous faites actuellement, plutôt que de vous perdre dans des pensées anxieuses sur le passé ou le futur. Ressasser le passé ou anticiper le futur vous empêche de vivre pleinement le moment présent.

Comment l'appliquer dans ma vie ?

L'objectif est d'être dans le présent le plus possible, le plus souvent et le plus naturellement possible. Pour être dans le présent, il faut être dans son corps.

Choisissez un moment pour pratiquer chaque jour. Je vous invite à faire un scan corporel en passant en revue chaque partie de votre corps en commençant par la tête, les yeux, le nez, la bouche, le menton, le cou, la nuque, les épaules, le bras droit, la main droite... et cela jusqu'aux bouts des orteils.

Ce même exercice d'ancrage peut être fait lorsque vous êtes envahie par des pensées en boucle ou une émotion inconfortable.

Mon expérience

Suite à une discussion, j'ai pris conscience de mon anxiété à propos de l'avenir. J'ai choisi de ramener mon attention au moment présent en me concentrant sur ma respiration.

En prenant quelques respirations profondes, en me concentrant sur le mouvement de mon souffle et en visualisant le négatif partir à l'expiration et le positif entrer à l'inspiration, j'ai pu calmer mon esprit, revenir dans mon corps et aborder le sujet avec moins d'émotion et plus d'objectivité.



COACH & SENS
Stéphanie Laurence

Entourez-vous de personnes qui vous inspirent et vous apportent de la joie. Passez du temps avec vos proches, partagez des moments de complicité, de rire, des moments sincères et authentiques. L'énergie est communicative et se transmet, alors ne vous laissez pas tirer vers le bas !

Comment l'appliquer dans ma vie ?

Choisissez les personnes que vous côtoyez. Soyez à l'écoute de ce que vous ressentez dans votre corps au contact d'une personne. Sentez si vous êtes toujours en énergie. Si vous vous sentez vidée, fatiguée, lasse, c'est peut-être le moment de s'interroger sur cette relation. Suivez votre intuition et pensez à vous !

Mon expérience :

Récemment, j'ai passé du temps avec un ami proche qui a toujours le don de me faire rire. Ce moment passé à partager des histoires et à rire ensemble m'a apporté une grande joie et m'a mise en énergie. Cet état d'esprit a perduré toute la soirée et tout le monde a bénéficié de la bonne ambiance à la maison ! .

PRENDRE SOIN DE SOI

4

Accordez-vous du temps pour faire des activités qui vous plaisent et vous ressourcent. Que ce soit une séance de relaxation, de respiration, de méditation, un massage, une promenade en pleine nature, une séance de sport, un bon film... écoutez vos besoins et offrez-vous des moments de bien-être et de détente.

Comment l'appliquer dans ma vie ?

Nos vies à cent à l'heure nous donnent souvent l'impression que nous n'avons pas suffisamment de temps pour prendre soin de nous.

Il est cependant essentiel de le faire pour pouvoir prendre soin des autres.

Alors, pour vous assurer un moment pour vous dans la semaine, chaque fin ou début de semaine, planifiez et inscrivez dans votre agenda le créneau où vous allez faire cette activité qui vous fait du bien.

Mon expérience

Après une semaine bien chargée, j'ai décidé de m'offrir un moment de détente à la maison.

J'ai allumé des bougies, pris un bain relaxant, et lu mon livre du moment.

Ce moment de calme et de douceur m'a permis de me ressourcer et de me sentir plus apaisée..



COACH & SENS
Stéphanie Laurence

Apprenez à vous parler avec gentillesse et compassion. Acceptez vos imperfections et traitez-vous avec la même douceur que vous le feriez avec un ami cher. Les mots que vous vous dites et les pensées que vous avez impactent tout votre corps, votre énergie, votre bien-être.

Comment l'appliquer dans ma vie ?

Dans un premier temps, prenez conscience de la manière dont vous vous traitez, dont vous vous parlez, des exigences que vous vous imposez. Et à chaque fois que vous avez des pensées ou des mots négatifs vis-à-vis de vous-même, prenez une minute pour prendre un autre point de vue et transformer ce que vous vous dites avec bienveillance. Vous pouvez aussi sensibiliser les personnes autour de vous et leur faire remarquer les phrases négatives qu'elles se disent à elles-mêmes parfois.

Mon expérience :

J'ai récemment commis une erreur professionnelle en envoyant une mauvaise pièce jointe pour une proposition d'atelier. J'ai choisi de traiter la situation avec compassion plutôt que de me critiquer. J'ai reconnu que tout le monde fait des erreurs de temps en temps, que ce n'était pas si grave puisque j'ai pu rattraper la situation et j'ai décidé de tirer des leçons de cette expérience au lieu de me blâmer. Et je vérifie désormais toujours l'aperçu de la pièce jointe que j'envoie !

CULTIVEZ DES PASSIONS

Investissez du temps dans des activités qui vous passionnent et vous apportent de la joie. Que ce soit la musique, le chant, la peinture, la danse ou toute autre activité créative, laissez-vous aller à votre élan créatif.

Comment l'appliquer dans ma vie ?

Qu'est-ce qui vous met en énergie ?

Trouvez ce qui vous booste, ce qui vous fait vibrer et intégrez cela le plus possible dans votre quotidien.

Lorsque votre énergie est déjà au beau fixe, elle n'en sera que décuplée. Si, au contraire, vous vous sentez plutôt triste ou déprimée, ces activités ressources vous aideront à sortir de votre torpeur et à remonter en énergie !

Mon expérience

Depuis quelques temps, je prends des cours de chant. Une vraie révélation pour moi !

1h par semaine pendant laquelle j'apprends (encore plus) à sortir de ma zone de confort, j'apprends à ne pas me juger tout en développant mes compétences vocales.

Cela m'apporte beaucoup de joie, de fierté et d'amusement. J'adore !



COACH & SENS
Stéphanie Laurence

En pratiquant régulièrement ces conseils, vous pouvez cultiver un état d'esprit positif et vivre chaque jour avec plus de joie et d'épanouissement. Maintenant, c'est à vous de mettre plus de joie dans votre vie ! Choisissez dès aujourd'hui une pratique qui vous inspire et commencez à cultiver la joie dans votre vie.

Comme vous le savez sûrement, il faut généralement un certain temps pour intégrer de nouvelles habitudes dans notre vie quotidienne. Des recherches ont montré que cela prend environ 21 jours pour qu'une habitude soit vraiment ancrée dans nos routines. Cependant, ce chiffre peut varier en fonction de divers facteurs tels que la complexité de l'habitude, la motivation individuelle et les circonstances personnelles.

Lorsque vous commencez à mettre en pratique les conseils que je partage dans cet article, il est important de vous rappeler que le changement ne se produit pas du jour au lendemain. Il faut souvent faire preuve de patience, de persévérance et de détermination pour intégrer de nouvelles habitudes dans notre vie.

Au début, il peut sembler difficile de maintenir une nouvelle pratique régulière. Vous pouvez rencontrer des obstacles, des résistances internes ou externes, et même parfois vous sentir découragée. C'est tout à fait normal ! Le processus de changement comporte souvent des hauts et des bas, et il est important de vous donner la permission d'être imparfaite. Faites donc un effort conscient et soutenu pour mettre en place ces nouvelles pratiques dans votre vie.

Choisissez un moment privilégié chaque jour pour vous engager dans ces activités, même si cela signifie commencer par de petites étapes. Soyez indulgente envers vous-même et rappelez-vous que chaque petit pas compte.

Avec le temps et la répétition, vous constaterez que ces nouvelles pratiques deviendront de plus en plus naturelles et automatiques. Elles s'intégreront progressivement dans votre quotidien, et vous commencerez à ressentir les bienfaits sur votre bien-être émotionnel, mental et physique.

Petit à petit, cette nouvelle routine deviendra une partie essentielle de votre vie, un pilier sur lequel vous pourrez vous appuyer pour cultiver la joie et l'épanouissement au quotidien. Alors, faites cet effort les premiers temps, restez persévérante, et rappelez-vous que chaque jour est une opportunité de progresser vers une vie plus joyeuse et plus épanouissante.

J'espère que cet article vous aura inspirée et que vous allez passer à l'action dès aujourd'hui. Pour ne pas louper mes prochains articles, pensez à vous abonner à ma newsletter en cliquant sur ce lien **Je m'abonne à la newsletter !**

Avec toute mon énergie positive !
Stéphanie