

LE GUIDE INDISPENSABLE POUR CULTIVER L'AMOUR DE SOI

Votre Instant
Thérapie

EBOOK OFFERT

Martha LEDDA
psychopraticienne en ligne

INTRODUCTION

L'AMOUR DE SOI EST UN CONCEPT ESSENTIEL POUR LE BIEN-ÊTRE ET L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL.

TROP SOUVENT, NOUS AVONS TENDANCE À NOUS CRITIQUER, À NOUS JUGER SÉVÈREMENT ET À NOUS COMPARER AUX AUTRES. POURTANT, IL EST PRIMORDIAL DE S'AIMER ET DE PRENDRE SOIN DE SOI POUR ÊTRE EN HARMONIE AVEC SOI-MÊME ET POUVOIR RAYONNER DANS SA VIE.

DANS CET EBOOK, NOUS ALLONS ABORDER DIFFÉRENTES ASTUCES ET CONSEILS POUR APPRENDRE À S'AIMER, À LÂCHER LE REGARD DES AUTRES, À PRATIQUER L'AUTO-COMPASSION ET À FAIRE DE SOI UNE PRIORITÉ. CES CONSEILS SIMPLES ET EFFICACES VOUS AIDERONT À VOUS ACCEPTER TEL QUE VOUS ÊTES ET À VOUS ÉPANOUIR PLEINEMENT DANS VOTRE VIE.

CONTENU

01

APPRENDRE À
S'AIMER

02

LÂCHER LE REGARD
DES AUTRES

03

PRATIQUER L'AUTO-
COMPASSION

04

FAIRE DE SOI UNE
PRIORITÉ

C H A P I T R E

01

Votre Instant
Thérapie



APPRENDRE À S'AIMER

POUR COMMENCER, IL EST IMPORTANT DE PRENDRE CONSCIENCE DE L'IMPORTANCE DE S'AIMER SOI-MÊME. APPRENEZ À VOUS REGARDER AVEC BIENVEILLANCE, À VOUS FÉLICITER POUR VOS RÉUSSITES, À VOUS PARDONNER VOS ERREURS ET À VOUS ACCEPTER TEL QUE VOUS ÊTES. PRENEZ LE TEMPS DE VOUS CHOUCHOUTER, DE PRENDRE SOIN DE VOTRE CORPS ET DE VOTRE ESPRIT, ET D'ÉCOUTER VOS BESOINS ET VOS ENVIES.

POUR CE FAIRE AYEZ UNE DISCIPLINE MEME LES JOURS OÙ VOUS AUREZ MOINS ENVIE.

DANS VOTRE PLANNING DE VOTRE SEMAINE DOIT APPARAÎTRE LA PRATIQUE D'UN SPORT; UN TEMPS CHAQUE JOUR POUR SOI; CHOUCHOTER SON CORPS AU MINIMUM 1 FOIS PAR MOIS EN S'OFFRANT UN PETIT MASSAGE OU UNE BELLE MANUCURE!

A VOUS DE CHOSIR CE QUI VOUS CONVIENT ET SURTOUT DE NE JAMAIS CASSER CETTE DISCIPLINE.

C H A P I T R E

02

Votre Instant
Thérapie



LÂCHER LE REGARD DES AUTRES

IL EST TEMPS DE LÂCHER LE REGARD DES AUTRES ET DE VOUS LIBÉRER DU JUGEMENT DES AUTRES.

APPRENEZ À VOUS AFFIRMER, À DIRE NON LORSQUE C'EST NÉCESSAIRE, À VOUS ENTOURER DE PERSONNES BIENVEILLANTES ET POSITIVES, ET À VOUS CONCENTRER SUR CE QUI VOUS FAIT DU BIEN. NE LAISSEZ PAS LES OPINIONS DES AUTRES DICTER VOTRE VIE, MAIS ÉCOUTEZ VOTRE VOIX INTÉRIEURE ET SUIVEZ VOTRE PROPRE CHEMIN.

POUR PASSER A L'ACTION PETIT A PETIT, VOUS POUVEZ COMMENCER CHAQUE SOIR PAR LISTER DANS VOTRE JOURNÉE CHAQUE FOIS OÙ LE REGARD DES AUTRES VOUS A EMPECHEZ D'ÊTRE VOUS-MÊME. NOTEZ LA PENSÉE QUI VIENT AINSI QUE LES EMOTIONS. ENSUITE VOUS POUVEZ LISTEZ DES PENSÉES ALTERNATIVES.

C H A P I T R E

03

Votre Instant
Thérapie



PRATIQUER L'AUTO-COMPASSION

L'AUTO-COMPASSION EST UNE QUALITÉ ESSENTIELLE POUR APPRENDRE À S'AIMER SOI-MÊME. APPRENEZ À VOUS PARLER GENTILEMENT, À VOUS ENCOURAGER, À VOUS SOUTENIR DANS LES MOMENTS DIFFICILES ET À VOUS ACCORDER DE LA BIENVEILLANCE ET DE LA COMPASSION. N'OUBLIEZ PAS QUE VOUS ÊTES HUMAIN, QUE VOUS AVEZ LE DROIT DE FAIRE DES ERREURS ET QUE VOUS MÉRITEZ D'ÊTRE AIMÉ ET RESPECTÉ, Y COMPRIS PAR VOUS-MÊME.

IMAGINEZ COMMENT VOUS PARLERIEZ À UN AMI. NOUS POUVONS SOUVENT ADRESSER DES MOTS GENTILS, DE L'ESPOIR ET DES ENCOURAGEMENTS À NOS AMIS OU À NOS PROCHES. LORSQUE VOUS TRAVERSEZ UNE PÉRIODE DIFFICILE, PRENEZ LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR À LA FAÇON DONT VOUS RÉPONDRIEZ À UN AMI PROCHE S'IL TRAVERSAIT UNE SITUATION SIMILAIRE.

C H A P I T R E

04

Votre Instant
Thérapie



FAIRE DE SOI UNE PRIORITE

ENFIN, IL EST IMPORTANT DE FAIRE DE SOI UNE PRIORITÉ DANS SA VIE. PRENEZ LE TEMPS DE VOUS ÉCOUTER, DE PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ ET DE VOTRE BIEN-ÊTRE, DE VOUS ACCORDER DES MOMENTS DE DÉTENTE ET DE PLAISIR, ET DE VOUS ENTOURER DE PERSONNES QUI VOUS SOUTIENNENT ET VOUS INSPIRENT. N'OUBLIEZ PAS QUE VOUS ÊTES LE PLUS IMPORTANT DANS VOTRE VIE, ET QUE VOUS MÉRITEZ DE VOUS ÉPANOUIR PLEINEMENT.

POUR VOUS AIDER DANS CETTE ÉTAPE TOUT SIMPLEMENT DÉTENDEZ-VOUS ET LAISSEZ VOTRE ESPRIT PARTIR À LA RECHERCHE DE VOS BESOINS EXISTENTIELS : RÉALISATION DE SOI, COUPLE, TRAVAIL, FAMILLE, CADRE DE VIE... NE VOUS CENSUREZ PAS, NE VOUS JUGEZ PAS, LAISSEZ SIMPLEMENT REMONTER À LA SURFACE VOS DÉSIRS ET BESOINS PROFONDS, ET NOTEZ-LES DANS L'ORDRE D'IMPORTANCE QUI VOUS CONVIENT. CES MOTS VONT TRADUIRE L'ESPRIT DE L'ORIENTATION QUE VOUS AIMERIEZ DONNER À VOTRE VIE. ILS SONT LE POINT DE DÉPART INDISPENSABLE À TOUS VOS CHOIX ET DÉCISIONS À VENIR.

N'hésitez pas à demander de l'aide

En pratiquant l'amour de soi, en lâchant le regard des autres, en pratiquant l'auto-compassion et en faisant de vous une priorité, vous pourrez enfin vous épanouir pleinement dans votre vie. Prenez le temps de vous aimer, de vous chérir et de vous respecter, car vous êtes unique et précieux. Vous méritez d'être heureux et épanoui, alors prenez soin de vous et rayonnez dans votre vie.



Cependant n'hésitez pas à demander de l'aide si vous ressentez qu'il est difficile pour vous d'être autonome dans l'atteinte de votre objectif et que vous ressentez le besoin d'être soutenu et guider...

Ou tout simplement parce que vous vous sentez bloqué que ça soit avec l'aide de mon ebook ou bien d'autres ebooks ou articles que vous avez déjà essayé sans résultat. La procrastination est très souvent là et vous n'arrivez pas à passer à l'action.