



▣ Je vous souhaite une merveilleuse année 2024 ▣

À l'occasion de la nouvelle année, j'ai pour habitude de réaliser **mon bilan des 12 derniers mois** et d'établir ensuite **mon cap pour la nouvelle année**.

▣ En prenant du recul sur 2023, je me suis rendue compte à quel point j'ai été plus loin dans la prise en main de ma santé.

▣ J'ai notamment enrichi mes connaissances ainsi que mon alimentation. J'ai augmenté mon activité sportive via des activités que j'adore et pratique avec régularité. Mon corps s'est affiné et tonifié. Dernière chose, mais pas des moindres : j'ai significativement développé mon énergie personnelle ▣

▣ L'une des grandes leçons de 2023 en lien avec ce thème est que **la santé se bâtit à différents niveaux** : physique (le plus connu) mais aussi mental, émotionnel, énergétique et même spirituel.

Cela vous intéresserait-il que je vous en parle prochainement plus en détails ?

Une autre gratitude de 2023 est le développement de **ma sphère sociale** à Rennes : aussi bien du côté du réseau professionnel que

des amitiés. J'avais défini cet objectif lors de mon bilan 2022 et planification 2023. Au cours de l'année, j'ai mis en place plusieurs actions pour améliorer cette dimension et y créer plus de satisfaction ☐

☐☐☐ Je suis aussi fière d'avoir mis sur pied **des nouveaux projets et piliers professionnels** comme :

- L'expérience ***Femme Confiante, Audacieuse & Libérée*** que je suis heureuse de vous offrir gratuitement.
- Mes écrits ici avec ***la Lettre de Coaching*** ainsi que mes articles de blog remplis de clés de coaching au féminin.
- Mon premier coaching de groupe à l'écrit ***Les Bâtisseuses***, qui a été un bel activateur de puissance pour mes coachées.
- Des collaborations et le développement de partenariats avec des entreprises à impact social.
- La mise à jour de mon accompagnement principal : ***Woman Soul, de l'intuition à l'action*** pour les Femmes Ambitieuses.
- La création de ***Shift***, une offre de coaching courte spéciale déblocage, qui a généré des prises de conscience libératrices chez mes coachées.

☐ Et du côté des formations pour évoluer et **acquérir de nouveaux outils pour vous accompagner**, j'ai principalement approfondi mon expertise sur le sujet de **la Confiance en Soi**.

☐ **Et vous ? Quelles sont vos principales gratitudes de 2023 ? De quoi êtes-vous la plus fière ?**

☐ Je vous partage ici **la finalité** après avoir pris du recul sur mes 12 derniers mois.

Mais j'ai vécu sur ce chemin plusieurs défis comme des échecs, du découragement, des remises en question, de l'insécurité, de l'anxiété, ...

J'ai réussi (et appris) à **rebondir, à persévérer, à transformer certains challenges en opportunités** et surtout à faire de plus en plus preuve **d'auto-compassion pour trouver ma voie dans la difficulté**.

□ LAST CALL : Je vous rappelle que j'ai créé à l'occasion de la nouvelle année un super outil à prix doux pour vous accompagner dans **vos bilan 2023 et préparation 2024**.
Vous pouvez vous le procurer [jusqu'au 06/01](#).

Détails + Commande

Je vous partage ci-dessous 3 apprentissages de 2023 :

□ **Votre passé ne détermine pas votre futur.**

Complétez cette phrase : « Ce n'est pas parce qu'en 2023 je n'ai pas... qu'en 2024 je ne vais pas pouvoir... » ou « Ce n'est pas parce que par le passé... qu'aujourd'hui... »

□ **Invitez la gratitude pour ce qui ne s'est pas passé.**

Comment pouvez-vous inviter la gratitude pour ce qui ne s'est pas passé en 2023, en partant du principe que la vie est de votre côté et que vous comprendrez plus tard pourquoi ce que vous désirez ne s'est pas encore réalisé ?

□ **Ouvrez-vous aux possibilités.**

Ce qui m'aide quand je me sens bloquée et limitée, c'est de me dire qu'il existe plein de solutions à mon problème que je n'ai pas encore trouvées ! Je pose simplement l'intention de m'ouvrir aux possibilités les jours suivants. Et très souvent, en lâchant prise et en étant à l'écoute, les réponses émergent et se présentent.

Quel est votre grand désir de coeur pour 2024 ?

Je vous souhaite de le réaliser ♥

D'ailleurs, c'est le sujet de mon dernier article de blog : [Comment atteindre ses objectifs de coeur ? Dépassez ce qui vous empêche](#)

♥ **Enfin, j'en profite pour vous remercier.**

Merci de me suivre ici, merci pour vos retours, vos témoignages, vos partages.

Merci pour votre confiance et merci infiniment à celles qui recommandent mes services. Tout cela est hyper hyper précieux ☐

Très belle fin de semaine et à très bientôt,

Marjorie ♥



Si vous avez des questions et des sujets que vous aimeriez que j'aborde dans cette Lettre de Coaching : n'hésitez pas à me les partager en répondant directement à ce mail.



"J'aide les Femmes à se sentir confiantes, audacieuses et libérées pour bâtir une vie en harmonie avec leur nature et envies profondes."

Marjorie DS, Coach Professionnelle Certifiée

Tu reçois ce mail après t'être inscrite via un formulaire sur mon site ou parce que tu as été l'une de mes coachées ♥

[Se désabonner](#)

