

Les habitudes qui me permettent d'être en forme :

J'ai toujours eu une grande valeur de santé et j'ai très tôt mis en place des comportements de santé.

👉 J'ai vécu autour de mes 16 ans une émancipation à ce niveau-là vis-à-vis de ma famille, en ayant des habitudes de vie différentes et en mangeant des repas complètement différents.

À l'époque, j'agissais sur mon corps surtout via le sport et l'alimentation.

Après mes études d'ingénieur, j'ai malheureusement développé une maladie auto-immune rare.

🔑 **À ce moment-là, j'ai découvert que la santé se bâtissait sur d'autres dimensions que le niveau physique : sur la dimension mentale et émotionnelle également.**

Si tu ne le sais pas encore, c'est suite à cette maladie que j'ai plongé dans le développement personnel et plus tard, intégré une école de coaching certifiante.

👉 Depuis, j'ai enrichi mes connaissances et mis en place d'autres habitudes.

👉 Par ailleurs, je continue d'évoluer sur ce sujet selon mes besoins, mais aussi parce que ça me passionne et que **la santé est une démarche active et non passive.**

De ce côté-là, je ne suis pas née avec de belles cartes en main : il y a beaucoup de maladies dans ma famille.

🔑 **Je n'ai clairement pas de contrôle sur les cartes qui m'ont été distribuées, mais j'agis là où j'ai du pouvoir pour donner et vivre mon meilleur.**

👉 **Et ce n'est pas parce qu'à un moment j'ai été en mauvaise santé, que je n'ai pas pu récupérer ma santé et ma vitalité.**

Cet événement a été difficile notamment parce que j'étais forcée de rester alitée 6 mois... **Mais j'en ai tiré des sagesses, des forces et du sens.**

❤️ Je sais qu'il y a plusieurs femmes résilientes parmi vous qui se reconnaîtront dans mes mots et mon chemin.

☀️ **Sans plus tarder, voici les habitudes du moment qui me permettent d'être et de me sentir en forme :**

(et tu verras que ce n'est pas juste m'offrir de temps en temps des massages ! Ça en fait partie et j'adore ça, mais pas que. Il y a différentes façons de prendre soin de soi, plus ou moins en profondeur).

Dormir suffisamment et avoir un sommeil de qualité :

Cela semble évident, mais tout le monde ne dort pas suffisamment la plupart du temps. De mon côté, je sais combien d'heures de sommeil j'ai besoin pour me sentir en forme et je respecte cela au maximum. Par ailleurs, je sais aussi ce qui me permet (et ce qui ne me permet pas) d'avoir un sommeil de qualité.

Alimentation :

J'ai un rapport sain à la nourriture. Je mange vraiment bien et je me fais plaisir. J'offre à mon corps des aliments de qualité et nutritifs la plupart du temps et surtout, je m'écoute. Cela m'arrive par exemple de ne pas terminer mon assiette (y compris au restaurant ou lorsque je suis invitée chez des gens). En ce moment, j'enrichis particulièrement mon alimentation avec la naturopathie.

Bouger tous les jours :

Pour bien dormir, j'ai besoin de me dépenser physiquement. Par ailleurs, faire du sport me permet de rester tonique, dynamique et bien dans mon corps. Par contre, le sport n'est pas une contrainte. Je fais des activités que j'adore : Balade de plus ou moins 10 000 pas, Running et STEP principalement en ce moment.

Mettre des limites :

Je sais dire non. Je ne me force pas à aller à des événements pour faire plaisir à d'autres personnes par exemple. Je ne suis pas systématiquement mon conjoint (ou le groupe). Je m'offre très souvent des moments seule.

Gérer son temps :

Mon organisation est optimisée et au service de mon bien-être. Je suis outillée et je travaille régulièrement mon rapport au temps pour ne pas me sentir stressée, débordée et dans l'urgence.

S'entourer de positif :

Je regarde des films, je lis des livres, j'écoute des podcasts, je m'entoure de personnes au maximum qui me font me sentir bien.

Prendre son pouvoir personnel :

Je change de médecin si celui que je vais voir ne me convient pas (*heureusement, sinon, je serais restée alitée beaucoup plus longtemps*). Je pose des questions et je m'informe. Je cherche à me comprendre et à comprendre. Je fais preuve de discernement. Je n'hésite pas à penser "out of the box" pour trouver d'autres solutions.

Prendre soin de sa vie intérieure :

Il y a des pensées qui soignent, qui renforcent, qui soutiennent et des pensées qui fragilisent, blessent et limitent.

Je switche régulièrement mes pensées. Le coaching et ses outils me permettent d'avoir un état d'esprit qui me fait me sentir bien VS un état d'esprit qui me fatigue.

Par ailleurs, j'ai une belle relation avec mes émotions. Je les comprends et je les laisse circuler.

Je médite souvent. Je prends le temps de souffler et de me focaliser sur mes sensations intérieures. La méditation me sort de ma to-do, de l'agitation et parfois du mode survie. Elle participe aussi à évacuer mes pensées parasites, mes émotions, à calmer mon mental et à détendre mon corps. C'est un outil qui me correspond vraiment bien.

Dire OUI à ses projets de cœur :

J'accorde de l'importance à mes besoins, mais aussi à mes désirs. Ils me font me sentir en vie en allumant ma flamme intérieure (VS faire des choses qui ne m'animent pas et m'éteignent à petit feu, ou n'être que dans les besoins : ça manque de joie).

👉 À la lecture de ces lignes, y a-t-il un point en particulier que tu voudrais visiter ? Une habitude que tu aimerais mettre en place ? Si oui, quel premier petit pas pourrais-tu faire ?

👉 Comment prendre encore plus soin de toi ?

✨ Et si c'est le moment de prendre davantage ta vie en main en conciliant ambitions de cœur et bien-être pour bâtir une vie vibrante, alors mon coaching WOMAN SOUL est fait pour toi.

C'est un accompagnement de 6 ou 9 séances pour dépasser ce qui te bloque et t'empêche de concrétiser ce qui te tient à cœur.

👉 **Ta première étape est de réserver ta première séance de 30 minutes offerte.** En cliquant sur le lien ci-dessous, tu accèderas directement à mon calendrier.

Je réserve mon premier échange

À très bientôt,

Marjorie ❤️



Posez-moi votre question et j'y réponds dans les Lettres de Coaching.

Pour cela, partagez-moi votre question ici et découvrez ma réponse dans mes prochains mails.



"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](#)