



J'ai découvert en 2023 un nouvel outil qui a eu un impact majeur sur la qualité de la relation que j'entretiens avec moi-même.

🔑 **Cette ressource qui me manquait pour me sentir solide et profondément épanouie, c'est l'auto-compassion.**

Et j'ai pris conscience à quel point, nous les femmes, en avons grandement besoin !

Après avoir cheminé avec cette précieuse clé pour me réconcilier avec moi-même, j'ai ressenti un élan fort de l'ajouter à ma contribution et de vous partager mes découvertes.

👉 C'est pourquoi, j'ai eu envie d'ajouter en plus des 4 séances personnalisées, une ressource entière dédiée à l'auto-compassion dans ma nouvelle offre sortie à l'occasion de l'été : PUISSANTE.

Se juger sévèrement, être dure et exigeante envers soi-même, se parler sans indulgence, pointer du doigt ses manquements,... Tu le fais, car tu penses certainement que cela va t'aider à t'améliorer. Si tu t'auto-critiques, c'est pour te mettre la pression et avancer.

👉 Cela peut fonctionner dans une certaine mesure, mais à quel prix ? Au prix d'un mal-être intérieur.

Sur le long terme, c'est une stratégie qui n'est pas du tout à ton service.

✨ Je l'ai vécu et je peux te dire que **l'amour de soi**, en plus d'être plus agréable, est beaucoup plus bénéfique et source de motivation.

Voici à quoi ressemble l'auto-compassion au quotidien :

- Tu te parles avec un ton de complicité et de connexion. Tu t'apportes de la chaleur, du réconfort et de la douceur, créant ainsi un climat intérieur sain, soutenant et valorisant, aussi bien dans les bons et que dans les mauvais moments.
- Tu te sens en paix avec la Femme que tu es. Tu te sens plus apaisée et tu ne te compares plus négativement aux autres.
- Tu reconnais tes capacités et tu crois en toi. Quoi qu'il arrive, tu sais que tu peux compter sur toi, que tu es là pour toi. Tu es plus fière de toi.
- Tu es plus consciente, tu te comprends mieux et tu es plus lucide envers toi-même, y compris vis-à-vis de tes vulnérabilités. Et cela, non pas pour t'enfoncer, mais pour toi et pour la vie que tu veux vivre.

❤️ **Cette relation de qualité avec soi-même n'a pas de prix.**

Tu mérites de te sentir profondément épanouie.

☀️ Si tu veux **déployer ta confiance** et **faire avancer tes objectifs de vie vibrants**, c'est ce que je te propose avec PUISSANTE en Juillet avec :

- 4 séances individuelles personnalisées.
- Une ressource sur l'auto-compassion : un outil puissant pour sortir de l'auto-critique et développer une relation plus bienveillante et aimante envers soi-même.
- Une méthode pour identifier ta zone de génie : un outil d'introspection + un test professionnel performant pour mieux connaître tes moteurs, tes atouts et ton fonctionnement.
- Mon soutien à l'écrit entre les séances.

📞 **Si PUISSANTE semble être ta prochaine étape, c'est avec plaisir que je te propose d'en discuter de vive voix :**

Réserver un échange

À très bientôt,

Marjorie ❤️



J'aide les Femmes qui sont bloquées et qui manquent de confiance à bâtir une vie vibrante et épanouissante.

Marjorie Deshayes

Coach Professionnelle Certifiée - Confiance au Féminin

✉️ marjorieds.coach@gmail.com

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](#)