



7 JOURS
**POUR SE CONNECTER
A SES ÉMOTIONS**

Mini-programme découverte proposé par
Isabelle Dejean,
coach certifiée
en développement professionnel et personnel.

7 JOURS POUR SE CONNECTER A SES ÉMOTIONS



by Isabelle Dejean

QUI SUIS-JE ?

*Je suis coach certifiée
en développement
professionnel et personnel,
et j'exerce depuis 30 ans
dans le domaine de
l'accompagnement.*

*J'ai été formée à la CNV,
à la systémie,
à la réduction du stress par
la pleine conscience,
à la relaxation.*

*Toute mon approche est
centrée sur la personne,
et je vous aide notamment
à traverser les transitions
de vie et les périodes de
changement avec sérénité.*

*Ma devise ?
« Au bonheur de l'être »...*

*Retrouvons-nous sur
www.dolcecoaching.fr*



Vous vous sentez perdu.e, désemparé.e, désenchanté.e ?
Vous ressentez le besoin de vous retrouver ?

Et si vous commenciez par quelques actions simples pour prendre soin de vous et vous (re)connecter à vos émotions ?

Je vous propose ce **mini-programme de 7 jours** pour éveiller votre curiosité et découvrir quelques pistes et inspirations sur le chemin du mieux-être...

Le temps d'une semaine que vous aurez choisie de vous consacrer, réalisez au quotidien l'exercice présenté, et je vous conseille d'écrire vos réponses, vous pourrez ainsi y revenir.

Effectuez ces exercices autant que possible sans jugement. Si vous y parvenez, c'est bien, si vous n'y parvenez pas, c'est bien aussi... Et autant que possible, faites-en un jeu !

Envie de partager ? Faites-moi part de vos découvertes, de vos questionnements, de vos prises de conscience ou des changements que vous voudriez mettre en place...

Envie d'aller plus loin ? Je peux vous accompagner en coaching individuel ou en ateliers de groupe. Mon prochain événement : **RETROUVEZ LE CHEMIN DE VOS ÉMOTIONS**, un programme multi-expérientiel de 8 ateliers pour explorer et exprimer ses émotions, en petit groupe de 4 personnes maximum. Démarrage le 13 septembre, tous les détails [ici](#), il est encore temps de nous rejoindre !

Au plaisir d'échanger avec vous, à bientôt !

Isabelle Dejean

dolcecoaching@gmail.com

06.83.70.07.43

“ *Le véritable lieu de naissance est celui où l'on a porté un coup d'œil intelligent sur soi-même.* ”

Marguerite Yourcenar, Mémoires d'Hadrien

JOUR 1

Nommer ses émotions



L'EXERCICE DU JOUR

Rappelez-vous, au cours des 2 jours précédents, un moment intense, désagréable ou agréable, gênant, enthousiasmant...
Qu'avez-vous ressenti ? Quelle(s) émotion(s) étaient présentes ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LA LECTURE INSPIRANTE DU JOUR

« Cessez d'être gentil, soyez vrai ! »
de Thomas d'Ansembourg

>> Pour apprendre à être soi-même...



Savourez ce moment rien que pour vous !



L'EXERCICE DU JOUR

Dans le moment que vous avez choisi au Jour 1, selon vous, comment avez-vous vécu cette ou ces émotions ?

L'avez-vous ou les avez-vous écoutée(s), exprimée(s), évitée(s) ?

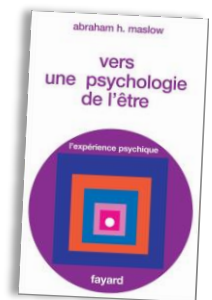
Ecrivez ce que vous aimeriez pouvoir faire une autre fois...



LA LECTURE INSPIRANTE DU JOUR

« Vers une psychologie de l'être »
d'Abraham H. Maslow

>> Pour aller en profondeur vers une réalisation de soi ...



Savourez ce moment rien que pour vous !



L'EXERCICE DU JOUR

Que faites-vous dans votre vie pour être en contact avec vos émotions, pour les accueillir ?

Trouvez un moment aujourd'hui en étant au calme et isolé pour fermer les yeux et laisser venir...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

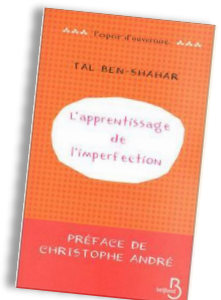
.....



LA LECTURE INSPIRANTE DU JOUR

« L'apprentissage de l'imperfection »
de Tal Ben-Shahar

>> Pour aller vers le non jugement et l'acceptation...



Savourez ce moment rien que pour vous !



L'EXERCICE DU JOUR

Que faites-vous dans votre vie pour stimuler les émotions positives ?
Trouvez au moins 2 choses que vous avez récemment faites ou mises en place
pour activer cette stimulation.
Si vous ne savez pas, imaginez ce que cela pourrait être, une chose à mettre en
place ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LA LECTURE INSPIRANTE DU JOUR

« La puissance de la Joie »
de Frédéric Lenoir

>> Parce que c'est juste, fort et réjouissant !



Savourez ce moment rien que pour vous !



L'EXERCICE DU JOUR

Quand vous rencontrez quelqu'un que vous appréciez, que ressentez-vous ? Quelles émotions, conditions sont nécessaires pour que vous vous sentiez bien ? Essayez d'en prendre conscience la prochaine fois que vous verrez une telle personne.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

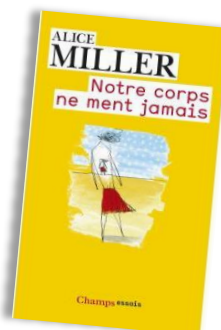
.....



LA LECTURE INSPIRANTE DU JOUR

« Notre corps ne ment jamais »
d'Alice Miller

>> Pour comprendre les origines de la violence et être attentif aux signaux d'alerte de son corps



Savourez ce moment rien que pour vous !



L'EXERCICE DU JOUR

Que serait pour vous : savourer la vie ?
Ecrivez ces moments où vous l'avez ressenti pleinement, en prenant en compte les 5 sens.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LA LECTURE INSPIRANTE DU JOUR

« Méditer jour après jour » de Christophe André
>> Un magnifique ouvrage, pour apprendre à méditer et ouvrir le champ des émotions par la peinture...

Et aussi ... : « L'art d'être oisif » de Tom Hodgkinson,
>> Un ouvrage plein d'humour pour être davantage dans le plaisir et s'éloigner de son sentiment de culpabilité !



Savourez ce moment rien que pour vous !

Cette semaine de découverte s'achève ici, j'espère que ces quelques exercices, réflexions et inspirations vous auront ouvert une nouvelle fenêtre sur vos émotions. Peut-être vous auront-ils aidé à en apprendre un peu plus sur votre manière de les aborder, de les ressentir, de les exprimer...

Avez-vous (re)découvert des choses sur vous-même ?

Qu'aimeriez-vous approfondir ?

Qu'aimeriez-vous changer ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Peut-être avez-vous aussi envie de partager et vous exprimer à ce sujet : je serais ravie que vous me fassiez part de vos réactions, de vos prises de conscience ou de vos questionnements.

Envie d'aller plus loin et d'être accompagné.e sur ce chemin ? Coaching, ateliers, programmes, en individuel ou en groupe, je vous propose de multiples possibilités que vous pourrez découvrir sur www.dolcecoaching.fr ou en me contactant directement.

*J'aurai dans tous les cas grand plaisir à échanger !
A bientôt*

Isabelle Dejean
dolcecoaching@gmail.com
06.83.70.07.43