

SOINS ÉNERGÉTIQUES NANTES

5 ÉTAPES POUR
RENOUER AVEC LA

gratitude

même dans les moments difficiles

WWW.SOINS-ENERGETIQUES-NANTES.COM

Durant cette période que nous traversons, l'inquiétude s'est insidieusement invitée dans notre quotidien.

Et parfois, lorsque notre météo intérieure est "pluvieuse", nous pouvons avoir tendance à perdre confiance en nous, en nos capacités ou en la vie.

Vous voyez de quoi je parle n'est-ce pas ? Cela nous est tous arrivé ces temps ci.

Alors, comment garder le moral lorsque notre environnement extérieur est incertain ?

Comment retrouver de la confiance et de la légèreté en ces temps tourmentés ?



"Tout changement commence par soi-même, et cela se fait par petits pas"




LA GRATITUDE C'EST QUOI ?

La Gratitude c'est simplement être reconnaissant(e) envers quelqu'un, soi-même, la vie... C'est lorsque nous réalisons la saveur de ce que nous vivons, et que nous faisons attention à l'ensemble des détails et des petites choses de la vie :

- Un sourire,
- L'odeur d'un bébé, ou juste d'un café, d'un bon plat,
- Un rayon de soleil,
- Un moment entre amis,
- La joie d'avoir réalisé un projet ou atteint un objectif.

"La Gratitude, c'est vivre exactement la même vie mais en mieux." - Florence Servan Schreiber - sans changer les personnages, ni le décors mais juste notre manière de voir la vie.



"La Gratitude est
contagieuse
et bonne pour la santé"

À QUOI ÇA SERT ?

Des études révèlent que la Gratitude permet à notre cerveau d'être plus heureux !

En effet, d'après les études menées*, ressentir de la Gratitude nous permet de :

- Nous connecter à plus grand que nous et donc de nous sentir moins seul,
- Allonger notre espérance de vie et améliorer notre santé,
- Augmenter notre niveau de bonheur.


Mais comment fait-on pour ressentir de la Gratitude, quand rien ne va ?



Je vous livre un outil ci-dessous.



*ROBERT A EMMONS 1, MICHAEL E MCCULLOUGH - [HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/12585811/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12585811/)



Un exercice puissant pour renouer avec la Gratitude.

Je l'ai appelé :
"Regarder dans le rétroviseur"

3 choses essentielles à comprendre :

Avant de vous présenter cet exercice
ce que vous devez comprendre c'est que :

- Vous ne pouvez pas changer les autres ou l'environnement extérieur mais vous pouvez changer la manière dont vous regardez l'expérience,
- L'environnement extérieur n'est que le reflet de notre environnement intérieur (même si parfois cela nous semble douloureux de l'entendre),
- Tout changement part d'abord de soi-même.



Un exercice puissant

Regarder dans le rétroviseur

Voici un exercice simple et puissant, pour renouer avec le sentiment de Gratitude, et ce, même lorsqu'au premier abord, rien ne semble aller comme vous le souhaiteriez.

01

PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC SOI

Offrez-vous un moment, avec vous, en silence, loin des distractions du quotidien, peut-être en nature.

Il se peut que cela vous demande de changer vos habitudes ! Vous pouvez le faire !

02

REGARDER LE CHEMIN PARCOURU

- Reprenez votre agenda électronique ou papier
- Parcourez les 12 mois qui viennent de s'écouler
- Dressez la liste sur un papier de tout ce que vous avez vécu.

03

SE QUESTIONNER ET CONSTATER

Puis posez-vous ces trois questions :
tout en continuant votre liste

- **Qu'est-ce que j'ai réalisé cette année ?**
- **Qu'est-ce que je croyais impossible et que j'ai réussi ?**
- **Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ?**

04

ÊTRE RECONNAISSANT ENVERS SOI

En quoi suis-je reconnaissant envers moi, pour tout le chemin que j'ai parcouru ? (*Continuez à remplir votre liste*)

05

REEMPLIR VOTRE COFFRE DE GRATITUDE

Qu'est-ce que je mets dans mon "coffre" de Gratitude et qui me servira à présent (talents, compétences que j'ai développées, etc.) ?



CADEAU !

Voici ci-dessous votre cahier d'exercice pour construire, étape par étape, votre "coffre" de

gratitude

Qu'est-ce que je croyais impossible et que j'ai réussi ?

Exemples : garder votre calme, trouver des solutions, un heureux concours de circonstance qui vous a aidé, un coup de chance, une main tendue, etc.

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ?

Quelles sont les nouvelles croyances qui ont germées suite à ces expériences ?

Exemple : "il y a toujours des solutions même si elles arrivent au dernier moment, je peux donc faire confiance à la vie."

*En quoi suis-je reconnaissant(e) envers moi pour
tout le chemin que j'ai parcouru ?*

Exemple : j'ai dépassé mes peurs, j'ai su être créatif(ve), j'ai trouvé des solutions, etc.

Qu'est-ce que je mets dans mon coffre de Gratitude ?

(des talents, compétences que j'ai su développer), cette fiche est une synthèse que vous pouvez afficher quelque part chez vous.

Merci pour mon/ma / Je suis reconnaissante envers moi pour

•

•

•

•

•

•

•

•



Bravo !

Vous êtes maintenant riche de tous les apprentissages et qualités que vous avez su développer ces derniers mois.

Présentations

Qui suis-je ?

Que propose
Soins Energétiques Nantes ?



Qui suis-je



Je m'appelle Hanna, de nature intuitive et réceptive depuis mon enfance, j'ai au fil des années, appris à développer mon canal de réception et de connexion avec les mondes subtils.

Je me suis formée ensuite à différentes techniques :

Coaching, PNL, Soins Energétiques, Soins de Libérations Karmiques, Constellations Familiales, Hypnose Ericksonienne, Sylvothérapie, Reconnexion Sensorielle et Eco-psychologie.

J'accompagne depuis plus de 5 ans des bébés, enfants, et adultes sur le chemin d'évolution et dans leur connexion au Vivant

Ce qui m'anime se résumerait ainsi : "Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur, Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toutes limites. C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus. (...) Vous êtes un enfant de la Vie. Vous restreindre, vivre petit, ne rend pas service au monde. (...) Au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. En nous libérant de notre propre peur, notre puissance libère automatiquement les autres. Marianne Williamson, Un Retour à l'Amour.

Au plaisir de vous rencontrer.

Hanna

Pour découvrir ce que je propose, rendez-vous sur le site
WWW.SOINS-ENERGETIQUES-NANTES.COM



" Le plus beau livre que vous puissiez consulter au quotidien c'est celui de la Vie.

Si vous décidez de l'observer en conscience et de vous observer au quotidien vous y découvrirez de vrais trésors.

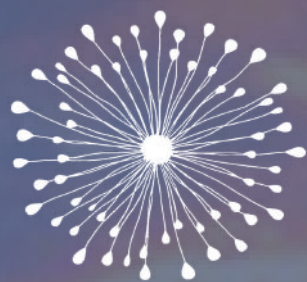
Ecoutez vos ressentis, pratiquez et pratiquez encore, avec votre cœur d'enfant, les pieds sur Terre et la tête dans les Etoiles. "



Hanna



WWW.SOINS-ENERGETIQUES-NANTES.COM



SOINS ÉNERGÉTIQUES NANTES

Retrouvez toutes les informations sur :
www.soins-energetiques-nantes.com

- Soins Énergétiques (Bébés, enfants, adultes)
- Constellations familiales individuelles
- Hypnose Ericksonienne

A distance ou en cabinet
Nantes et Vendée

WWW.SOINS-ENERGETIQUES-NANTES.COM