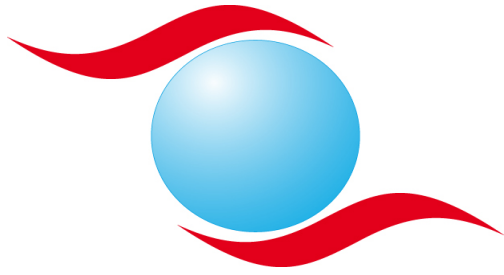

Répertoire des Lettres-conseil.

• Pascale MORAND • Relaxologue • 21 rue de la République • 25000 Besançon •



Progresser ensemble par
une aide psychologique en ligne !



Bienvenue dans la bibliothèque numérique
de sos-confiance !

Les lettres-conseils sont toutes rédigées sous
2 niveaux de recherche personnelle.

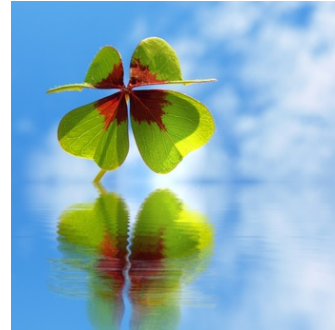
48 aides sont donc accessibles
permettront apporter un soutien,
réconfort à votre besoin !

Bonne découverte !

CONTACT : morand.relaxologue@wanadoo.fr

Quatre clés pour réussir votre exploration.

Donnez des ailes à votre autonomie !



incertitude

Dans la vie rien n'est magique et vous avez en vous les forces et les solutions pour répondre à toutes les difficultés de votre vie. Seul votre sentiment sincère d'y voir plus clair est fondamental à votre réussite ! Faites le point avec vous-même. Le travail est déjà en cours.



souplesse

La mise en difficulté et la souffrance apportent une fermeture et un besoin de contrôle (c'est un réflexe de survie normal). Y rester ou s'y complaire trop longtemps est plus problématique. "Je reste souple" veut dire ici : je reste disponible à toute forme de solution et je suis conscient(e), que je me suis peut-être enfermé(e) dans une forme de rigidité. Ca va passer !!



implicité

Les outils sont simples, et oui... mais aussi très efficaces. C'est le début d'une forme d'humilité, un regard autre sur le changement. N'oubliez pas que nous sommes conditionnés dans des formes complexes toujours en mouvement et à mettre de côté le repos et la récupération de notre corps et de notre système nerveux. Stop... Je retrouve mon corps... et la lumière revient.



sécurité

Pour débiter votre pratique, il est important que vous sachiez ou que vous réappreniez à vous isoler et à vivre l'instant présent. Ne faites qu'une seule chose à la fois pendant que vous vous investissez. Coupez les téléphones, productions sonores, écrans... Vous retrouverez un sentiment de sécurité, en étant sûr(e) de ne pas être dérangé(e). Enfin, pour sortir du virtuel, tirez votre pdf "bulle-conseil" sur papier ou recopiez son contenu. Vous êtes prêt à retrouver votre espace d'intimité.

CATALOGUE GÉNÉRAL DES 24 LETTRES DISPONIBLES.

Solutions -- perte de contrôle.

- 1- Je prends le temps de me ressourcer.
- 2- J'élimine certaines tensions physiques.
- 3- Et les émotions, comment ça va ?
- 4- J'arrête de cogiter.

Solutions -- santé.

- 5- Reprendre confiance avec mon corps.
- 6- Équilibre de vie et sommeil.
- 7- Me préparer à une échéance médicale.
- 8- Baisse de moral, repartir.

Solutions -- relations.

- 9- Plus de clarté dans une relation
- 10- Réagir après une agression.
- 11- Faire le deuil, cela signifie.
- 12- Sortir d'une relation épuisante.

Solutions -- travail.

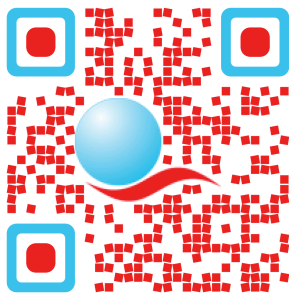
- 13- Gérer le sentiment d'insécurité.
- 14- Réagir à une situation de conflit.
- 15- A propos des situations de harcèlement.
- 16- Décider, changer, créer.

Solutions -- isolement.

- 17- Gérer le sentiment d'abandon.
- 18 - J'apprends à exprimer mes besoins,
- 19 - Je reprends confiance dans la relation.
- 20- Je négocie en préservant mon besoin.

Solutions -- fatigue.

- 21- Réagir et retrouver une dynamique.
- 22- Donner du sens à sa vie,
- 23 -Vers un nouveau départ.
- 24 - Savoir éviter le pire.



Prix de la fiche pédagogique :
9,90 € net.
TVA non applicable, article 293 B du CGI.

Les lettres-conseil sont rédigées sous deux niveaux de recherche personnelle. 48 outils sont donc accessibles et disponibles sur le site !

BESOIN D'UN CONSEIL !

morand.relaxologue@wanadoo.fr

