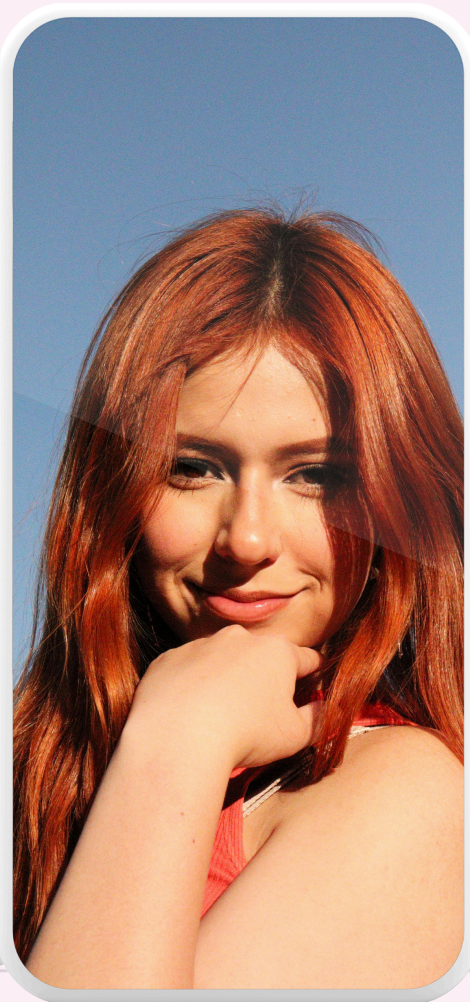
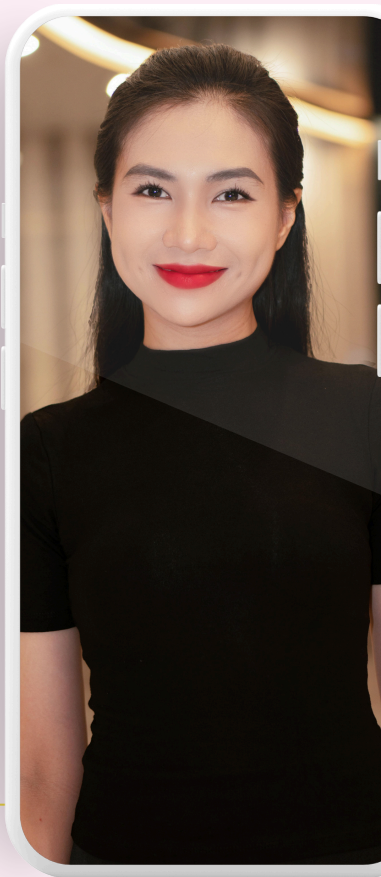


5 ÉTAPES POUR ALLÉGER SA CHARGE MENTALE ET RETROUVER DE LA CLARTÉ

Un mini-guide simple pour femmes débordées
qui veulent reprendre les rênes de leur vie.





Tu n'es pas désorganisée,

Tu es simplement saturée,

Ce guide est là pour t'aider à faire le tri.



Etape 1

✦ *Mets à plat ce qui t'encombre*

Ecris absolument tout ce qui t'encombre mentalement

01

Etape 2

Identifie ce que tu subis



Ce que je subis :

01

Ce que je choisis :

01





Etape 3

Repères ce qui te vide

Ce qui m'épuise :



Ce qui me nourris :



Etape 4

Définis tes priorités

Définis 3 priorités essentielles

Pas 15
3



Etape 5

✦ *Un micro-engagement pour toi*

Une action simple à mettre en place cette semaine :

01



Et maintenant ?

Si ce workbook t'a permis d'y voir plus clair, de souffler un peu ou de te reconnecter à toi-même, alors ce moment a déjà de la valeur.

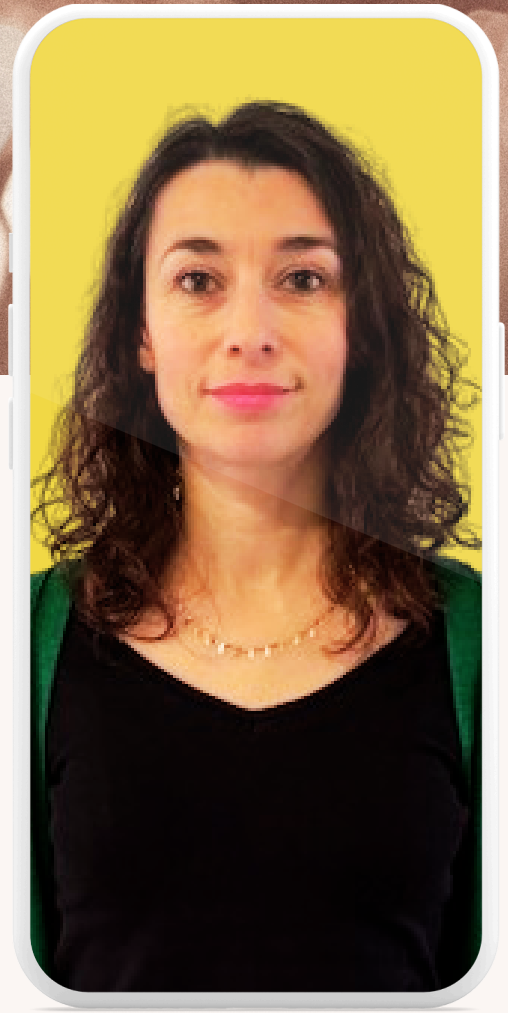
Parfois, quelques pages d'écriture ouvrent une porte.

Mais certaines étapes sont plus faciles à traverser lorsqu'on est accompagnée.

C'est exactement ce que je te propose.



*Un accompagnement
pour aller plus loin*



Je t'accompagne avec une approche bienveillante, intuitive et orientée solutions, pour t'aider à :

- retrouver ta clarté intérieure
- reprendre confiance en toi
- sortir de situations qui ne te conviennent plus
- te remettre au centre de ta vie
- avancer concrètement, à ton rythme

Chaque accompagnement est un espace d'écoute, de compréhension et de transformation.





Séance découverte offerte

Si tu souhaites faire un premier pas, tu peux réserver une séance découverte.

Cette séance offerte et sans engagement d'une durée de 30 à 45 min te permettra de :

- faire le point sur ta situation
- clarifier ce que tu vis
- repartir avec des premières pistes concrètes

Réservation :

<https://calendly.com/kristell-jouanno/seance-decouverte>

Perspective

Kristell Jouanno - Coach de vie

www.perspective-kristelljouanno.com

