

# NEWSLETTER #2 - Avril 2015 . . . Ménage de Printemps !

## En route pour le changement . . .

Dans cette seconde Newsletter je vous propose un ménage de printemps... un **ménage de votre « intérieur »** avec un exercice simple et accessible à tous !



Quand vous décidez de faire le ménage dans votre maison, est-ce que vous allez chez le voisin pour lui suggérer de passer l'aspirateur ou de laver vos vitres ? NON ! Cette question peut vous paraître ridicule mais elle montre combien il est fréquent de tomber dans le piège de vouloir changer les autres ou les circonstances extérieures pour nous sentir mieux...

Nous croyons que la cause de nos problèmes se trouve à l'extérieur. C'est plus facile de rendre l'autre responsable ! Et si vous commenciez par changer **votre « intérieur »**, votre schéma de pensées, vos perceptions, vos mémoires, vos croyances... ICI et MAINTENANT ?

**Exercice . . .** Je vous propose de faire l'inventaire des affaires courantes qui vous préoccupent ou vous dérangent, et d'observer si le changement que vous attendez est à l'extérieur ou à l'intérieur de vous, comme l'exemple ci-dessous :

Situation	Quel changement j'attends ?	Où se trouve le changement ?	
		Extérieur de moi ?	Intérieur de moi ?
Mon patron	Qu'il m'augmente	X	
Mon meilleur ami	Qu'il m'appelle	X	

Pour chaque situation où vous avez répondu « à l'extérieur de moi », **observez** : Comment vous sentez vous ? Responsable ou Victime ? Qu'est-ce qui se passerait si, au lieu de chercher des solutions à l'extérieur, vous commenciez par créer un changement intérieur, soit dans la façon de regarder ou de vivre la situation ? Posez vous, fermez les yeux et demandez vous ce que vous pourriez **changer** pour faire évoluer cette situation qui vous préoccupe ?

**A vous de « jouer » maintenant... et ACTION !**

Sandra COÏC-LAUROY

Coach en développement personnel & professionnel

## Le coin Détente . . .

Vote collègue, dont le bureau est situé à 2 mètres du vôtre, hurle dans son téléphone ; vous venez de passer 2 h dans les embouteillages ; un coup de fil vient de vous horripiler Bref. . . **Vous craquez !**

### AYEZ LE BON SOUFFLE !

Soumis à un **stress intense**, on produit davantage de **cortisol** (l'hormone du stress), le rythme cardiaque s'accélère et les muscles se contractent. Mais vous pouvez inverser le processus : **respirer lentement permet de « tromper » le cerveau et de retrouver son calme.**



C'est la **RESPIRATION VENTRALE** qui envoie un maximum d'air au fond des poumons et fait ainsi **baisser le rythme cardiaque et la tension artérielle.**

Allongé ou assis, bien droit, posez une main au-dessus de la poitrine et l'autre en dessous du nombril, inspirez par le nez profondément et expirez par la bouche lentement. Seule la main posée sur le ventre doit bouger.

Prenez bien **conscience** de cette respiration et **répétez** aussi longtemps que nécessaire pour vous sentir vraiment **apaisé** et repartir du bon pied.

**TESTEZ et RESSENTEZ !**

## Interview du mois . . .

avec moi-même ! Je souhaite vous partager l'état d'esprit dans lequel je suis aujourd'hui au sujet de ma reconversion... mon nouveau projet de vie professionnelle je dirais même, depuis 2009 où tout a basculé et où tout a commencé !

**Moi : « En 3 mots comment résumerais-tu ta reconversion ? »** Moi : « Libérateur, salvateur et accomplissement ! »

**Moi : « Cette nouvelle orientation a-t-elle été une évidence au début ? »** Moi : « Au début non ! Mais, aujourd'hui cela m'apparaît comme une évidence, une révélation. J'ai laissé murir, j'ai observé, j'ai appris, j'ai tâtonné puis le train s'est mis en marche et ne s'est jamais arrêté depuis. Il y a eu des pauses, des grains de sable, des changements de cap, des remises en question mais toujours avec cette intime conviction que je fais bonne route »

**Moi : « Quels conseils pourrais tu apporter à toutes celles et ceux qui hésitent à changer de cap professionnel ? »** Moi : « Tout changement doit venir de VOUS d'abord ! En prenant en compte votre contexte personnel, vos attentes, vos besoins... Je dirais que pour amorcer votre nouveau projet de vie, il est important de faire un travail d'introspection et d'apprendre à mieux vous connaître... ce qui peut vous révéler de belles surprises sur vos capacités et vos ressources inattendues ! » **BON VOYAGE ! Sandra**

## A vos Agendas . . .

Prochain **Cercle de Femmes**, lundi 20 avril. Un moment unique rien que vous Mesdames & Mesdemoiselles, Venez vous ressourcer et booster votre énergie ! Infos & Inscription sur [Cercle de Femmes](#)

**NOUVEAU ! Atelier Mieux Etre**, samedi 18 avril. Apprenez à mobiliser vos ressources pour mieux gérer les aléas de votre quotidien. Une séance collective alternant sophrologie et coaching participatif. Infos & Inscription sur [Atelier Mieux Etre](#)