

Infolettres

Le MIDI PILE COACHING

Mot d'introduction de l'auteure...

Pour vous abonner gratuitement à l'infolettre Le MIDI PILE COACHING, indiquez simplement votre adresse courriel dans le formulaire figurant à droite de votre écran, et recevoir un pdf cadeau sur le bonheur! ☐ Vous recevrez de temps à autre un courriel vous avisant qu'une nouvelle infolettre a été publiée.

Derniers articles

- Visualiser pour exceller!
- Bonne année 2021 à tous!
- Joyeuses fêtes et bonne année 2021
- Les bienfaits de la pleine pleine conscience en quelques minutes!
- La gestion de nos émotions et de nos cerveaux!
- Baisser votre stress en 3 minutes avec la cohérence cardiaque
- Bonne rentrée 2020! fébrilité ou stress?
- Bon été et bonnes vacances!
- Le tableau de visualisation: pour maintenir ses rêves et objectifs vivants
- En cette période de grand changement, faites de votre cerveau votre meilleur allié!
- Connais-toi toi-même! -Socrate
- Les étapes de l'apprentissage et du changement; un processus !
- Joyeuses fêtes et heureuse année 2020: SAVOUREZ la vie...en pleine conscience!
- Notre état d'esprit et notre environnement; notre

pouvoir de changer!

- Comment optimiser votre quotient « émotionnel »?
- Des vacances, ça fait du bien!
- Mode de vie, attitudes et aptitudes au bonheur
- Communiquer avec bienveillance pour prévenir ou mieux gérer les conflits
- Heureuse période des fêtes et une merveilleuse année 2019
- Orientation de votre motivation: aller vers ou éviter de?
- Comment accéder à un état psychologique optimal
- Bon midi, bonne rentrée et bon début de septembre
- Bon été et bonnes vacances!!!
- Les neurosciences, la science de l'avenir et du changement
- La puissance de l'esprit pour atteindre l'excellence!
- Le pouvoir des affirmations positives
- Bilan 2017 et objectifs 2018: coaching PNL et neurosciences en action!
- De très joyeuses Fêtes et une heureuse année 2018
- Prenez le CAP sur un cerveau optimal et heureux
- La loi d'Eisenhower et sa matrice
- La rentrée: entraînez votre esprit à la confiance et au succès
- « La stamina « : énergie pour atteindre ses buts, se dépasser et à se réaliser!
- Prendre des vacances!
- Recadrer pour reprogrammer son cerveau positivement
- OSEZ!
- Le lâcher- prise
- Joyeuses Fêtes et bonne année 2017!
- Méditez, c'est bon pour la santé...et la « neuroplasticité » !
- La puissance de votre « esprit » , un atout puissant dans le sport!
- Un nouveau festival cet été! le Festizen en folie :du 8 au 10 juillet à L'Anse St-Jean, Saguenay

- Joyeuses Fêtes et une merveilleuse année 2016!
- Les bienfaits des affirmations positives! Inspirons-nous de celles de Louise L. Hay
- Les 4 attitudes dans un conflit!
- État d'esprit OPTIMAL: Physiologie, émotions, ancrages sensoriels et... chromothérapie
- Les fabuleux pouvoirs du cerveau: psychologie et physiologie du « bonheur » !
- L'estime de soi, la clé pour être heureux!
- Les 5 plus grands regrets...
- Recréer la magie de Noël...en vous!
- Créer en soi!
- Les bases scientifiques de la PNL
- Les 4 accords toltèques: 4 règles de vie pour atteindre plus de bonheur, harmonie et d'amour
- Imagerie mentale : auto-entraînement pour le mieux-être et l'excellence !
- Le doute: un ami!
- le pouvoir des Questions... dynamisantes
- État d'esprit et « physiologie »
- l'auto-empathie, ça fait du bien!
- l'itinéraire du changement
- Faites comme si...
- La psychologie positive et le bonheur
- Activez votre SAR...pour réaliser vos rêves et vos objectifs
- Mieux gérer le stress
- Courir pour la vie, Édition 2012! Pour une bonne cause
- Les bienfaits de l'humour
- La visualisation mentale dans le sport
- Les deux loups
- CAP sur un quotient « émotionnel » optimal!
- Recréez la magie d'un souvenir agréable!
- Gestion du temps ou Gestion d'énergie ou...les deux?
- La puissance de votre ATTITUDE!
- Comment tendre vers son idéal et son équilibre de vie
- Les bienfaits du « grand ménage » : Je me libère et

j'accueille

- L'Art de l'ancrage d'états émotionnels et psychologiques positifs et optimaux!
- Cohérence et niveaux logiques: pour se sentir enligné!
- Comment être plus productif...et, plus heureux!
- Développer une habileté ou une compétence par la modélisation
- L'art d'entrer en relation par la synchronisation
- L'approche solution
- Le pouvoir des croyances « dynamisantes »!
- La visualisation et l'imagination
- Perception et expérience...subjective!
- Développez votre plein potentiel de concentration
- L'Auto-motivation
- Le moment présent: pour vous libérer du syndrome du « hamster »!
- Vous souhaitez améliorer vos relations personnelles et professionnelles et mieux communiquer?
- La mémoire...une faculté qui « se souvient »!
- Stratégie de créativité de Disney
- Le muscle de la Gratitude
- Marcher dans les souliers de l'autre: pour mieux le comprendre...et se sentir mieux!
- Combinaison chanceuse : « quotient sensoriel » et attitude positive
- Décision et ambivalence
- Votre vie professionnelle est-elle alignée à votre vision?
- Prenez le volant de vos pensées!
- Comment clarifier votre objectif et le vivre pleinement
- Prendre soin de soi en s'offrant un coaching PNL