



**COMMENT INTÉGRER  
UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE DURABLE  
DANS VOTRE QUOTIDIEN ?**

- 1 - Quelques définitions du Bien-Être ?**
- 2 - Pourquoi choisir le Bien-Être ?**
- 3 - Définir ses Intentions**
- 4 - Intégrer une « routine »**
- 5 - Des idées pour prendre soin de Soi**

**PARTONS A LA DÉCOUVERTE DE VOUS ...**  
**PARTONS A LA DÉCOUVERTE DE VOTRE BIEN-ÊTRE**

C'est pour moi un réel plaisir de vous offrir des astuces/conseils pour prendre soin de Vous  
Mon Intention est de vous aider à intégrer la Conscience du Bien-Être dans votre quotidien.



Citation de Voltaire

**« J'ai choisi d'être heureux parce que c'est bon pour la santé »**

## 1 - Quelques définitions du Bien-Être ... selon VOUS ...

- \* écouter la nature,
- \* farniente
- \* bien se nourrir
- \* méditer
- \* se faire dorloter
- \* recevoir des massages
- \* absence de souffrance
- \* être en paix, détendu
- \* couvrir ses besoins essentiels
- \* être à l'aise dans son corps
- \* être en vie et vivre pleinement
- \* c'est difficile à avoir
- \* rester centré sur ici et maintenant
- \* un corps silencieux
- \* un esprit paisible, joyeux
- \* se sentir bien dans son environnement

### et selon moi ... 😊

J'ai toujours eu le goût d'intégrer au quotidien le Meilleur pour Soi et pour les Autres. Je sais que tout est en nous, notamment la Joie ainsi qu'une puissance d'auto-guérison physique/émotionnelle parfois insoupçonnée.

Mon souhait est que chacun reconnaisse les bienfaits d'un État de Bien-être dans tous les domaines de sa vie.

Les recherches scientifiques le démontrent : Votre Bien-Être intérieur influence votre santé sur un plan émotionnel, physique, relationnel, professionnel...

Le Bien-Être c'est un ÉTAT que l'on choisit, que l'on cultive.  
C'est un acte d'Amour pour soi, c'est un acte d'Amour pour le Monde

## 2 - Pourquoi choisir le Bien-Être ?

Savez-vous qu'en faisant du bien à votre corps vous faites du bien à votre tête ? 🧘

Et si le Bien-Être c'est vivre dans la Joie, indépendamment des événements extérieurs ?

Des études ont fait le lien entre nos états intérieurs, nos pensées, nos habitudes et les événements de notre existence : **ils sont toujours en résonance les uns avec les autres !**

Si vous êtes en train de me lire c'est qu'au fond de vous, vous SAVEZ combien il est essentiel et agréable de cultiver votre Bien-Être 😊

Notamment lorsque il semble inévitable de se laisser submerger par le stress, surmenage intellectuel, physique jusqu'à déclencher une maladie, accident, rupture sociale ....



### 3 – Définir vos Intentions ... pour Vivre le Bien-Être

Je vous propose de faire l'exercice de « l'écriture » : écrire permet d'aller à votre rencontre, revenir dans votre cœur, vous rapprocher de votre **INTENTION** pour ainsi la nommer chaque matin et chaque soir. Puis posez-vous des questions. Et voilà le secret pour atteindre VOTRE objectif.

- ★ Combien de temps pensez-vous vous accorder ?
- ★ A quel moment de la journée ?
- ★ Que recherchez-vous ?
- ★ Êtes-vous prêt.e à vous choisir ?
- ★ Quelle sera la contribution pour votre vie, votre entourage ?
- ★ Est-ce que ce sera fun pour vous ?
- ★ Votre corps aura-t-il de la gratitude ;) ?
- ★ Qu'allez-vous créer d'encore plus grand ?

#### **Quels seraient les bienfaits ?**

- ★ ressentir la paix intérieure, s'émerveiller
- ★ mieux « gérer » les émotions
- ★ transformer les mémoires limitantes
- ★ transformer des schémas récurrents
- ★ détendre le corps et les muscles
- ★ rajeunir le visage et le corps
- ★ être en paix avec son corps, avec la vie, avec les autres
- ★ stimuler la circulation sanguine, lymphatique
- ★ retrouver confiance en soi, estime de soi
- ★ avoir un bon sommeil et des nuits réparatrices
- ★ prendre conscience de son corps
- ★ prendre le temps de s'honorer, célébrer la vie
- ★ retrouver sa créativité, le pouvoir du choix

## 4 – Intégrer une « routine » au quotidien

Plus votre vie sera trépidante plus il sera souhaitable de vous accorder des **pauses**.

Votre état de Bien-Être aura un fabuleux pouvoir sur votre entourage ; vos actions seront plus alignées avec vous même, votre présence sera de qualité.

Vous vivrez en Conscience avec votre corps et reconnaîtrez l'Abondance que vous êtes et l'abondance qui vous entoure. Le Bien-Être es un gage de Joie, de Bonheur, de Jeunesse, de Santé, d'une Énergie décuplée...

Après avoir « posé » votre Intention , vous allez vivre différentes phases. L'important est de ne pas juger ces moments, ces jours où vous « oublierez » de penser à vous, où vous «oublierez » de prendre une pause bien-être.

90 jours de « répétition » permettent d'intégrer de nouvelles habitudes, pensées, comportements.

A vous d'imaginer « LA » technique qui vous soutiendra dans ce défi/challenge 😊

C'est une « discipline » et quelque soit le domaine c'est la répétition et la durée dans le temps qui donnent des résultats.

C'est pourquoi **prendre le temps** de noter par écrit vos intentions vous offrira l'opportunité de CHOISIR le Meilleur pour vous : étape pas toujours simple pour certain.e.s !

Comprenez que chaque action du quotidien est un CHOIX !

Oubliez-vous d'aller travailler, de vous occuper de vos enfants, de vos animaux, de vous brosser les dents, de vous détendre sur les réseaux sociaux .... ?



**« L'homme est malmené non pas tant par les événements que par ce qu'il pense des événements. »  
Michel de Montaigne**



## 5 – Des idées pour prendre soin de Soi



### Respirer

Vous arrive-t-il de bloquer votre respiration ?

La respiration est un outil merveilleux pour vous soutenir au quotidien. Chaque fois que nécessaire c'est grâce à elle que vous surmontez une situation stressante ou difficile.

La respiration est directement liée à votre système nerveux : elle accélère ou ralentit le rythme du cœur. L'effet mécanique agit instantanément sur votre corps et la gestion de vos émotions 💞

De nombreuses techniques sont offertes sur **You Tube**, accompagnée ou pas de pratiques corporelles .

Le yoga – le taï-chi – la méditation – EFT – la cohérence cardiaque – la sophrologie – etc....

Pour ma part lorsque je rencontre l'enseignant qui me convient je m'accorde l'espace pour vivre et pratiquer une de ces approches bienfaites pour mon corps et mon esprit.

La « respiration consciente » est utile à votre état de Bien-Être. C'est un « outil » formidable, bio-disponible, pensez-y !

° Retrouver le calme : inspirer en gonflant le ventre et souffler lentement

° Stimuler l'énergie : inspirer avec la poitrine + rétention 3s , expirer

° Cohérence cardiaque aux multiples bienfaits / 6 mn 3 fois par jour

## Phrases ou mantras = vibration énergétique puissante

- Sophie Merle : Amour, Paix et Lumière
  - Luc Bodin : Je t'aime je te bénis je te remercie
  - EFT : Je m'aime et je m'accepte tel.le que je suis
  - Remplacez « problème » par « opportunité »
- L'idée est de se connecter à plus de joie ... ☀

## La posture de votre corps influence votre état de Bien-Être

Quelque soit votre activité journalière :

- Ouvrez vos épaules et bombez la poitrine plusieurs fois par jour.
- Monter vos bras en V, fermez les yeux et ressentez la plénitude.
- Surveillez vos paroles : par exemple remplacez le mot « problème » par le mot « opportunité » , l'idée est de s'amuser;)

## Stimuler votre immunité

- Tapotez votre thymus, chauffer vos reins à l'aide de vos mains
- Écouter de la musique qui vous fait du bien. Au réveil cela donnera la couleur de votre journée même sous un ciel gris (sans doute plus belle que celle proposée par les réseaux sociaux ou les actualités 😊 ) ... La musique en 432 hz a un pouvoir anti-stress et relaxant. Les fréquences sonores spécifiques agissent sur nos ondes cérébrales.



## Se connecter à la Joie et pratiquer le Sourire intérieur

- Au réveil devant le miroir et le soir avant le coucher



## Bénéficiez de la richesse de la Nature

- Elle nous offre des plantes pour protéger et stimuler notre vitalité. Vous pouvez les utiliser en infusions ou en compléments alimentaires

à Marseille, l'incontournable <https://boutique.pereblaize.fr/>

J'ai choisi ces 2 laboratoires pour la qualité de leurs produits et le sérieux de fabrication.

<https://www.phytoquant.net/shop/contact-form-1>

<https://www.la-royale.com/contact.php>

- Les huiles végétales ou essentielles sont extraordinaires lorsqu'elles sont bien utilisées : aromathérapie, massages, soins cutanés ...

Pour votre beauté naturelle , je vous conseille des huiles préparées avec amour par Stéfanie qui cueille elle-même les fleurs en Drôme Provençale

<https://www.bellisnobilis.fr/>

## L'alimentation, notre première médecine ;)

Parce qu'elle détermine l'état de notre microbiote et donc l'état de notre santé physique, mentale, émotionnelle.

Si vous êtes à l'écoute, votre corps saura vous enseigner et vous renseigner si tel aliment vous convient.

Aujourd'hui on ne peut plus ignorer les effets inflammatoires des laitages d'origine animale, des farines et sucre raffinés pour notre organisme.

Les légumes restent les meilleurs alliés pour conserver une meilleure santé. La priorité est d'avoir une alimentation locale et de saison.

Le mode de cuisson est essentiel : j'adore le Vitaliseur de Marion Kaplan (cuisson douce » [contact@vitaliseur.net](mailto:contact@vitaliseur.net)

## L'eau : tellement précieuse et incontournable

° Dès le réveil prenez un verre d'eau tiède nature ou bien additionnée de jus de citron ou bicarbonate (alcanisants).

Pensez à faire toujours une pause d'une semaine si vous choisissez d'effectuer une cure.

° Tout au long de la journée et entre les repas boire de l'eau fournira l'**énergie nécessaire pour votre cerveau** . C'est un détail également essentiel pour les enfants scolarisés qui ne boivent pas durant les cours :(

## Votre peau

Est un organe vivant : pensez-y chaque fois que vous la mettez en contact avec les produits utilisés couramment : cosmétiques, lessives, parfum.

Elle vous renseigne également sur un état de stress émotionnel.

## Vos yeux

Sont très sollicités par les écrans. Il existe là aussi de nombreux tutos sur You-Tube pour pratiquer le Yoga des Yeux

- ° La **technique du Palming** : couvrez chaque œil ouvert avec chaque paume des mains en forme de coque (elles reposent sur les sourcils et les joues) : créez l'obscurité totale 30 secondes
- ° **Regardez le plus loin** possible et clignez des yeux pour stimuler les glandes lacrymales et humidifier les yeux.

## TOUT EST POSSIBLE QUAND ON CHOISIT !

Souvenez-vous du Pouvoir Magique de « l'écriture » et choisissez Le carnet qui vous plaît !

Écrivez vos émotions, votre gratitude, vos rêves, vos projets, vos inventions, vos victoires, vos prises de conscience, vos blocages. Vous vous permettez ainsi d'explorer votre monde intérieur, de rester présent.e à vous même, de créer.

Quand vous savez qui vous êtes vous prenez des décisions alignées avec votre Être.

La Clef pour transformer : Reconnaissez et accueillez vos émotions pour vous en libérez .

Une émotion est une énergie en mouvement : le plus souvent elle ne dure que quelques secondes, mais nous avons le pouvoir de la rendre solide pour construire notre histoire ! 🧠 😞

Nous pouvons choisir de la couler dans le marbre ... OU PAS !

Pour de nombreuses personnes la reine des émotions est la « peur », elle dirige les choix et les actes ....

Et si on remplaçait la peur par la Joie, l'Amour inconditionnel pour l'être que nous sommes ? Comment serait notre vie ?

Aimeriez-vous être le créateur et l'acteur de votre vie ?

Oubliez le Passé et vivez Aujourd'hui !



## Comment faire pour ne pas oublier les bonnes intentions ?

L'écran d'accueil de votre mobile ou ordinateur peut servir de pense-bête, une alarme récurrente, une affiche dans votre salle de bain, un objet, faire partie d'une communauté .... soyez inventifs et amusez-vous.

Ce n'est pas une contrainte, ni une obligation, c'est un acte d'Amour pour Vous qui aura des répercussions bénéfiques pour ceux que vous aimez, pour le Monde.

Si votre **enfant intérieur** s'est mis en sourdine, allez le chercher. Regardez les jeunes enfants, ils nous enseignent tellement !

Notre état intérieur peut être fluctuant et c'est normal.

Plus vous vous reconnectez à votre être plus vous garderez une énergie haute .

Dites MERCI dès le réveil, toute la journée, au coucher : à vous même, pour les belles choses, les belles personnes, et aussi aux mauvaises rencontres, aux expériences désagréables ;) oui oui ....

Quand nous nous éloignons des jugements du bien et du mal, nous profitons de chaque événement de notre vie pour « grandir »

**« Sourire plusieurs fois par jour peut sembler dérisoire, mais en réalité c'est un moyen de propager des ondes merveilleuses dans votre cerveau, votre corps, votre esprit, vos relations. »**

**Rick Hanson**

## – QUI SUIS-JE ?

Je suis Catherine  
la spécialiste de Votre Bien-Être



Je vous propose des soins pour vous apporter  
la détente et la relaxation grâce aux différents  
massages du Monde .

Je vous accompagne également dans votre  
désir de transformation à l'aide des Processus  
Corporels d'Access Consciousness : outils  
très puissants créés par Gary Douglas et Dain  
Hear

J'ai été formée au Massage des 5 Continents  
mis au point par Olivier Honsperger



Vous l'avez compris, pour moi le bien-être représente la Base pour une qualité de vie optimum

Le corps est le meilleur chemin à emprunter, c'est notre meilleure guidance.

C'est de façon totalement intuitive que j'ai choisi de me former aux massages du monde et chaque jour je perçois à quel point toutes les transformations et prises de conscience passent par ce Meilleur Ami au monde que nous ayons : LE CORPS

Les Massages ont une puissance incomparables pour détendre, soulager, guérir. Ils agissent à tous les niveaux de l'être , c'est en cela que réside leur puissance de transformation sur nos blocages conscients et inconscients, et sur le rapport que nous entretenons avec le monde extérieur !

Également les processus énergétiques que je propose sont d'autant plus puissants qu'ils passent par le corps qui est un merveilleux alchimiste.

**Quand vous êtes en paix avec votre corps, vous êtes en paix avec vous-mêmes, vous êtes en paix avec le Monde.**

**Vous retrouver votre Joie innée !**

**Et votre Santé !**

Parfois « nous oublions » que nous avons la capacité de transformer notre quotidien.

Mon rêve et ma passion est de vous permettre de vous reconnecter à tout votre potentiel.

Quand vous investissez en Vous , vous allez recevoir beaucoup plus !

Par mon énergie je vous invite à reprendre conscience de votre puissance, à retrouver votre Joie, quel que soit le rythme de votre vie familiale, financière, professionnelle...

Pour créer « Votre espace » dans la sérénité et la joie.

Les **Massages du Monde** que je propose ont chacun leur philosophie :

\* le **Massage traditionnel indien** issu de l'**Ayurvéda** soutient votre énergie vitale,

\* pour un rééquilibrage énergétique, les Thaïlandais ont mis au point un protocole qui transforme une **réflexologie plantaire** en un moment de détente absolue,

\* les Hawaïens vous invitent à un véritable voyage des sens et de transmutation grâce à la technique particulière du **Lomi-lomi**,

\* au XVe siècle, les Japonais ont mis au point un **massage complet et raffiné** pour stimuler la **jeunesse du visage** tout en boostant l'énergie,

\* Olivier Honsperger a mis au point le meilleur massage du monde, aux huiles végétales précieuses et aux huiles essentielles, un **massage- thérapie** pour le corps et l'esprit : le **Massage des 5 Continents®**

\* des États Unis , Gary Douglas et Dain Heer nous transmettent depuis près de 30 ans des outils qui transforment la vie de millions de personnes dans le Monde : je vous propose de recevoir un des nombreux processus énergétiques tels les les **Bars®d'Access Consciousness®** pour retrouver confiance en soi, les processus corporels dont le **Lifting Facial Énergétique®** qui régénère vos cellules, MTVSS pour booster les capacités et l'immunité de votre corps.

**Je vous accueille dans un espace bienveillant où vous serez AU CŒUR de mon activité. .**



## ATELIER BIEN-ÊTRE

**Apprenez à vous masser les pieds, les mains, le visage, la tête.**

Venez découvrir des techniques simples et efficaces pour entretenir votre bien être et votre équilibre général, soutenir votre énergie au quotidien et retrouver votre harmonie intérieure.

### LIENS UTILES POUR NOUS RETROUVER ☺



<https://initiativebienetre.com/>



<https://www.facebook.com/InitiativBienEtre/?ref=bookmarks>



<https://www.instagram.com/initiativbienetre/>



[initiatvebienetre@gmail.com](mailto:initiatvebienetre@gmail.com)



**06 26 80 75 99**



**C'est en Prenant Soin de Vous que vous créez le  
Futur dont Vous Rêvez**

**Votre Bien-Être est "La Fondation" de Votre Vie**

**Investissez en VOUS  
ET RECEVEZ L'ABONDANCE DE LA VIE**



# NOTES

# NOTES

# NOTES

# NOTES

# NOTES

# NOTES

## NOTES

## NOTES

## NOTES