

# Le p'tit journal Sophro



## La Sophrologie, c'est quoi?

« Sophrologie » signifie, étude de la conscience en harmonie.

Depuis plusieurs années, la sophrologie est la méthode bien-être tendance. Elle permet de vous sentir mieux dans votre vie, de créer l'harmonie en vous, de faire en sorte que vos pensées, vos émotions et votre corps soient en phase. L'objectif : vous sentir bien dans votre corps et votre esprit pour avancer dans votre vie. La pratique de la sophrologie vous permet de prendre conscience de vos ressources, de vos capacités pour les mettre en oeuvre dans votre quotidien et vous transformer.

1

LIBÉREZ VOS  
DOUTES

2

VISUALISEZ VOS  
PROJETS

3

BOOSTER VOTRE  
CONFIANCE



**Je vous souhaite une merveilleuse année riche de projets, de rencontres, d'abondance, de guérison, d'amour et de joie. Que cette nouvelle année soit une invitation à poser des intentions, à choisir une direction et à passer à l'action.**

**« Le secret du changement c'est de concentrer toute son énergie, non pas à lutter contre le passé, mais à construire l'avenir »  
Socrate**

## Nouvelle année, première résolution...

Je remplace « pourquoi » par « comment » et j'avance!

Cette année je vous propose de remplacer vos pourquoi par des comment : « Pourquoi n'ai je pas rencontré le bon partenaire ? », « Pourquoi est-ce que je n'arrive toujours pas à maigrir ? », « Pourquoi suis-je frustré(e) au travail ? ». Pourquoi, pourquoi, pourquoi... Vous pouvez passer vos journées à faire la liste de vos pourquoi sans jamais trouver de réponse satisfaisante. Et si vous commenciez à faire la liste de vos comment. « Comment rencontrer le bon partenaire ? », « Comment réussir à maigrir ? », « Comment être plus heureux au travail ? ». En remplaçant pourquoi par comment, vous passez à l'action et vous sortez de vos ré-actions. Les réponses à, comment, vous apporte des possibilités et vous laisse entrevoir des solutions.



Ne perdez pas de vue que votre vie d'aujourd'hui est le résultat de vos choix d'hier et que vos choix dans le présent construisent votre vie future.

**Alors à vous de jouer!**

### MA ROUTINE SOPHRO

« DEUX MINUTES POUR RESPIRER »

Que ce soit dans une file d'attente au supermarché ou dans les embouteillages, nous pouvons tous assez rapidement ressentir une sensation d'agacement pointer le bout de son nez. Pourquoi perdre notre temps à nous énerver alors que nous pouvons utiliser ces minutes à bon escient ? Comment faire ?

Je vous propose de prendre ce temps pour respirer. En commençant par prendre conscience de vos appuis (debout ou assis) puis du rythme de votre respiration. Une fois relié à son rythme vous pouvez décider d'en modifier le flux, un peu plus profond, un peu plus calme...Écoutez, sentez...

Une méthode simple pour transformer les minutes « inutiles » de notre quotidien.

