

Sommaire de l'eBook

COACHING PSYCHOCORPOREL

➔ CONFIANCE EN SOI

Le rituel des Like

Un Like par jour pour être fier *de* soi

Se poser les bonnes questions

Pourquoi je me trouve nul(le) ?

En réalité de quoi ai-je peur ?

Le mode on-off exclusif

Auto-évaluation

Le poids du mental

La liste des pensées limitantes

Bilan des pensées à éliminer

Ce que le corps dit quand on se trouve nul(le)

Le lien corps-esprit

Le rôle symbolique des organes

Le décodage psychocorporel des maux du corps résultant d'un manque de confiance en soi

Les outils pour se déprogrammer

La cohérence cardiaque pour être efficace ET zen

Les mudrâs (auto-shiatsu des doigts) qui activent les compétences essentielles pour retrouver confiance en soi



EXTRAITS DU LIVRE

