



Objectif Bien-être

Un petit guide pour un mieux-être pas à pas

Anne-Sophie Durand

2024

www.anne-sophie-durand.fr



Bienvenue

La **respiration consciente** et la **visualisation** sont deux techniques fondamentales utilisées en sophrologie pour favoriser la détente, la gestion du stress et la reconnexion à soi-même.

En les intégrant dans ton quotidien, tu peux trouver un espace de calme et de récupération.

En introduction, **essayons ces deux exercices.**

Respiration consciente :

Prends quelques instants pour te concentrer sur ta respiration. Assieds-toi confortablement dans un endroit calme et ferme les yeux. Porte ton attention sur ta respiration, observe le mouvement de l'air qui entre et sort de ton corps. Essaie de respirer lentement et profondément, en laissant ton ventre se gonfler à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration. Lorsque des pensées ou des distractions surviennent, ramène simplement ton attention à ta respiration. Pratiquer cette respiration consciente régulièrement peut t'aider à te détendre, à calmer ton esprit et à réduire le stress.

Visualisation :

La visualisation consiste à créer des images mentales positives pour favoriser un état de bien-être et de relaxation.

Assieds-toi confortablement et ferme les yeux. Imagine-toi dans un endroit calme et paisible qui te procure un sentiment de détente. Cela peut être une plage, une forêt ou tout autre endroit qui t'apaise.

Visualise les détails de cet endroit, les couleurs, les odeurs, les sons. Sens-toi enveloppé d'une sensation de calme et de sérénité.

Tu peux également visualiser des images positives, comme des moments de joie.

La visualisation régulière peut t'aider à te détendre, à réduire le stress et à renforcer ton état d'esprit positif.



En intégrant la respiration consciente et la visualisation dans ton quotidien, vous pouvez créer des moments de calme et de récupération, même pendant les périodes les plus chargées.

Tu peux pratiquer ces techniques le matin au réveil, avant de te coucher le soir, ou à tout moment comme nous le verrons plus loin.

Ce petit guide va t'aider à visualiser ton objectif et te donner la motivation à devenir qui tu veux être.

Sommaire

- 1 LA VISUALISATION
- 2 L'OBJECTIF
- 3 LES PRIORITES
- 4 POUR ALLER PLUS LOIN
- 5 CONCLUSION
- 6 QUI SUIS-JE ?
- 7 CONTACT

"La visualisation d'un objectif est ce qui donne la volonté d'accomplir ce que l'on veut. En voyant clairement la ligne d'arrivée, nous nous motivons à la franchir."

Rish Melki

1

La visualisation

La visualisation te permet de donner vie à tes objectifs,
tes envies, tes rêves.

Elle dope ta motivation pour atteindre ton but.

Conseil

Que ce soit pour la visualisation mentale ou le tableau de visualisation, voici quelques questions que tu pourrais te poser afin de t'aider à trouver l'inspiration

Comment je me vois dans 5 ans, 10 ans...
Quelle serait ma journée idéale ?
Où je suis ? Avec qui ? Quel temps fait-il ?
Quelles sont les odeurs qui m'entourent,
les sons que j'entends ?...

2 L'objectif

**Se remotiver, trouver foi et envie,
visualiser sa journée idéale de façon sereine et
pleine d'énergie**

Définis ton objectif avec JE, au présent de l'indicatif, et de façon positive

4 points essentiels pour visualiser ton objectif

L'intention

Tu dois prendre un petit temps pour noter ton intention de départ, pour comprendre ton état d'esprit. Y croire c'est t'ouvrir à tes émotions

Le moment

Teste différents moments pour trouver celui qui te permet le plus d'inspiration. Cependant évite le moment du coucher. Essaie le matin tôt ou le soir voir l'après-midi

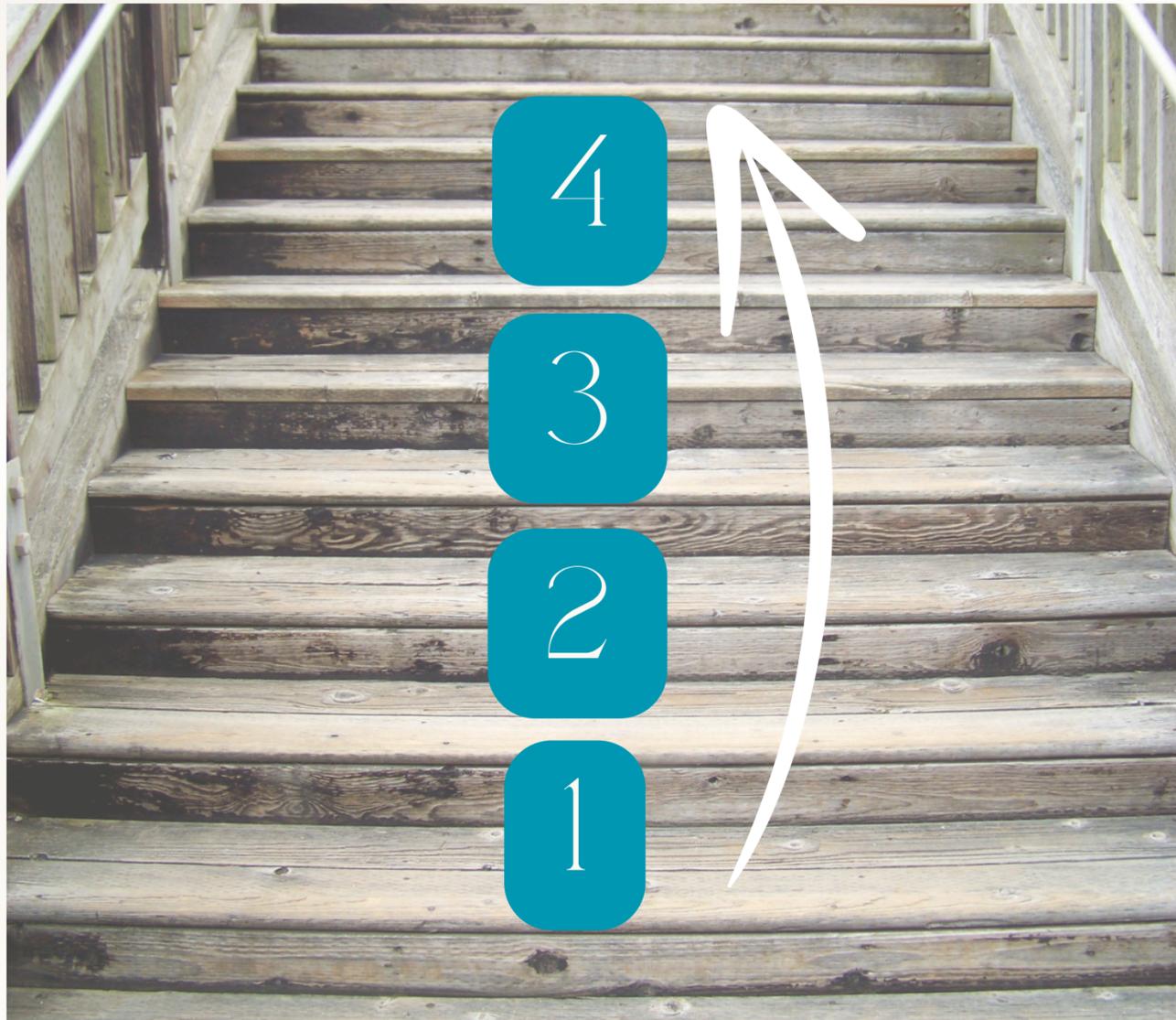
La respiration

Là, maintenant, prends trois grandes respirations. Une bonne respiration te permet de te détendre pour mieux ressentir tes émotions

Les émotions

Pendant la visualisation je t'invite à écouter tes ressentis. Laisse toi t'imprégner par les émotions agréables, ressens les pleinement c'est très important

Comment faire ? Quelles étapes ?



4. Les Emotions
3. La Respiration
2. Le Moment
1. L'Intention

1. L'Intention

Maintenant installe toi confortablement
et sois dans l'envie,
l'envie de ressentir des émotions,
l'envie de voir de belles choses,
l'envie de croire en ce que tu vas voir.

Dis toi que tu peux y arriver, sois intentionnel(le).

2. Le Moment

Tu essaies différents moments.

Le bon moment c'est celui durant lequel tu es au calme, disponible, celui où tu ne seras pas dérangé(e) et bien sûr où tu n'as pas sommeil à ce moment là car le sommeil et la fatigue peuvent te limiter dans ton imagination

3. La Respiration

Prends le temps de faire quelques exercices de cohérence cardiaque pour te détendre et relâcher les tensions.

Inspire 5 secondes, bloque puis expire 5 secondes.

Répète l'exercice 6 fois de suite.

Tu peux aussi écouter une musique relaxante en même temps

4. Les Émotions

Imagine maintenant quelles émotions tu ressentirais si ton objectif était atteint, laisse toi guider par ton cœur et ton corps, et accueille les sensations.

Imagine la situation puis laisse venir les images tout doucement qui se dessinent grâce à ton ressenti.

Visualise ce que tu ferais, avec qui tu serais, où cela arriverait si ton objectif était atteint

Cela doit rester fluide. Si tu n'y arrives pas ne perds pas espoir essaie une autre fois à un autre moment

Musiques et vidéos

[Musique relaxante](#)

[Vidéo cohérence cardiaque](#)

Tu peux aussi en rechercher sur Youtube

A quelle fréquence ?

Donne toi le temps d'y arriver.
Cependant un entraînement régulier te le permettra.

Exercice



1

Ferme les yeux et visualise une clémentine.

2

Prends bien conscience de sa taille, sa forme.

3

Imagine maintenant que tu la prends dans ta main, ressens la texture, le volume, la fermeté, la sensation dans ta main.

4

Imagine toi approcher cette clémentine de ton visage, de ton nez, de ta bouche, ressens son odeur, son goût.

Exercice

Cet exercice te montre que tu peux ressentir ce que tu visualises.

En visualisant ton objectif, en écoutant les sensations qui en découlent, qu'elles soient physiques et ou émotionnelles,

tu auras en toi la motivation
tu attireras les résultats positifs
tu atteindras ton objectif.





Les priorités

Le bien-être est un état d'esprit global à adopter permettant de s'initier à une vie plus agréable.

Ta 1ère priorité est de **penser à toi**, tu le fais déjà en lisant cet ebook. Prendre un moment pour soi, c'est comme s'offrir un cadeau. Prends le temps de te connecter avec toi-même et de t'accorder un peu d'amour et de douceur.

Sens-toi vivant(e), arrête-toi un instant et demande toi : Je pense à moi ? Je fais ce qui me procure du bien ?

Dresse une liste de ce que tu aimes faire et accorde-toi un petit moment chaque jour.

Quelles sont les autres priorités ?



1. L'alimentation
2. Le sommeil
3. La condition physique

1. L'Alimentation

Manger sainement est l'une des premières habitudes à prendre puisqu'elle a un impact sur le sur le corps et l'esprit. Pour cela, consomme un maximum de fruits et légumes puis privilégie les aliments de saison et donc de proximité.

Evite de consommer régulièrement des aliments contenant des acides gras trans, ils existent en petites quantités dans la viande et les produits laitiers mais pas que. En effet, ces acides sont surtout présents dans les plats cuisinés, les confiseries, les viennoiseries...

2. Le Sommeil

Le sommeil est également l'un des piliers qui contribue à être en bonne santé. Il est recommandé de dormir entre 7 à 8 heures/nuit le plus souvent possible.

Une bonne nuit de sommeil te mettra de bonne humeur !

De plus, cette habitude impactera positivement tes capacités mémorielles ainsi que la gestion de tes émotions (stress, tristesse, colère).

3. La Condition physique

Je ne dis pas de faire 2 heures de sport par jour mais plutôt d'instaurer quelques habitudes pour être en bonne condition physique.

La première routine que tu peux mettre en place : marcher 6 000 pas/jour ou t'en rapprocher ! En privilégiant la marche quotidienne, tu auras une meilleure qualité de vie et sera en meilleure santé.

Tu peux aussi prendre l'habitude d'être « actif » le plus souvent possible, en cassant l'inactivité.

Régulièrement, prends deux minutes pour te lever après une longue période assise.

Cela permettra à ton corps d'utiliser ses gras et sucres et de te garder en forme.



4

Pour aller plus loin

Bravo !

Tu as défini et visualisé ton objectif.

Tu as mis en place des petits pas pour atteindre un mieux être, comme l'alimentation, un meilleur sommeil et une meilleure condition physique.

Tu prends du temps pour toi, tu te relaxes, tu respires en conscience.

Je vais te parler maintenant de mes outils favoris. Certains de ces outils m'accompagnent depuis mon adolescence et m'ont aidée à surmonter plusieurs situations difficiles au cours de ma vie. C'est pourquoi j'ai choisi de me former à ces techniques, et d'en faire un métier qui me passionne : accompagner les personnes vers leur mieux-être !

Qu'est-ce qui peut t'aider ?



1. La Sophrologie
2. L'Hypnose
3. La Naturopathie
4. L'Énergétique
5. La Méditation

1. La Sophrologie

est efficace pour lutter contre le **stress**,
l'épuisement et leurs effets

Méthode de **relaxation dynamique et de
visualisation**

Eveille le désir d'acquérir une **meilleure
connaissance de soi**

Ses buts :

**Epanouissement de l'être
Transformation positive de sa vie**

La Sophrologie

Développe une
pensée positive
en transformant le
passé en un élément positif

Le **calme** et la **détente**
répondent de
manière plus harmonieuse au stress

Evacue le stress et les tensions
Instaure le calme
Instaure un état d'esprit positif
Aide à prendre du recul avec la charge
mentale
Active la vitalité
Accroît la sérénité
Renforce un sommeil réparateur
Renforce l'estime de soi

2. L'Hypnose

est efficace pour lutter contre les **insomnies, le stress, l'épuisement et leurs effets sur le corps et l'esprit**

Méthode de **relaxation profonde** et de **suggestion positive**

Permet d'accéder à l'inconscient pour provoquer des **changements bénéfiques**

Ses buts :

Epanouissement de l'être
Transformation positive de sa vie
Gestion du passé

L'Hypnose

Développe le potentiel de **reprogrammation**
du cerveau

Le **calme** et la **détente**
répondent de
manière plus harmonieuse au stress

Evacue le stress et les tensions
Apporte un équilibre émotionnel
Aide à prendre du recul avec la charge
mentale
Installe une relaxation profonde et
durable
Renforce un sommeil réparateur
Renforce la confiance en soi et
l'assurance

3. La Naturopathie

est efficace pour lutter contre le **stress, l'épuisement et leurs effets.**

Elle vient en complément de la Sophrologie ou de l'Hypnose

Méthode pour rétablir un corps meurtri
par le stress et l'épuisement

Revitalise et évite les douleurs et
maladies psychosomatiques

Ses buts :

**Meilleur équilibre
Autoregénération**

La Naturopathie

Préserve et optimise
la **santé globale**,
la **qualité de vie**

Permet à l'organisme de
s'autorégénérer par des
moyens naturels

Recherche les causes du mal-être
Libère les toxines et les déchets
Retrouve l'équilibre du corps
Aide à reprendre de bonnes habitudes
alimentaires
Revitalise
Reminéralise
Permet de reprendre une activité
physique

4. L'Énergétique

est efficace pour **gérer ses émotions**,
en complément de la Sophrologie, de l'Hypnose et de la Naturopathie, ou tout
indépendamment

Méthode pour gérer ses **émotions**
et **éliminer les déséquilibres énergétiques**
causés par le stress

Rétablit tout ce qui a besoin
d'être **recentré et harmonisé**

Ses buts :

Élimination des blocages émotionnels
Rayonnement

L'Énergétique

Permet de mettre en évidence
son **objectif**

Et de savoir comment harmoniser les
déséquilibres liés à l'**émotionnel**

Détermine quelle émotion se cache
derrière le stress et l'épuisement
Élimine les déséquilibres liés aux
émotions

Augmente son taux vibratoire pour
conserver une meilleure santé et faire
face aux aléas de la vie
Libère des douleurs

Permet de reprendre confiance en soi
Facilite l'ancrage

5. La Méditation

est efficace pour **se poser**, se centrer, un **temps pour soi** quotidien

Pratique de **relaxation profonde** et de **pleine conscience**

Permet de **se recentrer**, de **calmer l'esprit**, et de développer une **meilleure connaissance de soi**

Ses buts :

Connaissance de soi
Epanouissement personnel
Vivre l'instant présent

La Méditation

Développe la **capacité** à être pleinement
présent dans l'instant

Pratique ancienne puissante visant à
améliorer le **bien-être physique,**
mental et émotionnel

Réduction du stress
Amélioration de la concentration
Développement de la pleine conscience
Gestion des émotions
Amélioration de la santé mentale
Renforcement de l'estime de soi
Amélioration du sommeil
Gestion de la douleur
Amélioration de la vitalité

5 Conclusion

L'épuisement, le stress, les émotions négatives ou refoulées, la culpabilité, la honte provoquent des effets délétères pour la santé et des déséquilibres énergétiques.

Ces déséquilibres peuvent créer des douleurs musculaires, des troubles digestifs, des dysfonctionnements de vos organes, des troubles du sommeil, accentuer votre stress, votre anxiété, votre fatigue, jusqu'à l'épuisement voire la dépression, une perte ou une prise de poids incontrôlable. Un cercle vicieux...

Conclusion

Les outils tels que la Sophrologie, l'Hypnose, la Naturopathie, l'Energétique et la Méditation, en plus de l'épanouissement personnel, t'aident à éliminer l'épuisement, le stress, les douleurs et tout autre déséquilibre, pour retrouver une vie harmonieuse et apaisée. Tu rayannes et dégages une force tranquille indépendamment des circonstances de la vie. Tu incarnes pleinement ton identité, sans craindre les moments fragiles. Ton corps et ton mental se sentent bien, en harmonie, tu gères plus facilement tes émotions.

N'est-ce pas ça le bien-être ?



Qui suis-je ?



Je suis **Anne-Sophie Durand**, Sophrologue, Hypnothérapeute, Energéticienne, Naturopathe, Formatrice et Maman solo de 3 enfants.

Rescapée du burnout, de l'endométriose, et de leurs effets sur le corps, j'ai à cœur aujourd'hui d'accompagner **les personnes souhaitant retrouver un bien-être physique, mental et émotionnel.**

Je propose plusieurs accompagnements personnalisés te permettant d'arriver à ton objectif.

Les résultats sur les tensions, le stress, la fatigue sont visibles dès le premier mois. Nous définissons ensemble quels sont les outils les plus pertinents pour toi.

Mes accompagnements

Ma mission de vie : **Accompagner les femmes, les hommes, les adolescents vers un mieux-être pour une vie plus sereine et épanouissante.**

La recherche du bien-être passe par des objectifs bien précis qu'il faut souvent gérer l'un après l'autre. Car lorsque tu veux tout gérer en même temps, au final tu finis par ne rien gérer.

Pour t'aider, j'ai construit des accompagnements à distance ou en présentiel, qui seront adaptés à tes propres besoins à l'issue de notre premier rendez-vous.

Mes accompagnements

Je te présente ici certaines thématiques. Pour ne rien te cacher, j'ai choisi ces thèmes en fonction de mes propres expériences de vie. Cela me permet de mieux comprendre la personne que j'accompagne

- Perte de poids
- Arrêt du tabac
- Fatigue
- Burnout
- Gestion des conflits en entreprise
- Perte de poids avec anneau gastrique virtuel
- Gestion des émotions
- Troubles du sommeil
- Troubles du cycle féminin (endométriose, ménopause)
- Rééquilibrage énergétique

Mes accompagnements

A présent, c'est le moment d'aller encore plus loin et d'arriver à l'objectif que tu t'es fixé !

Je suis disponible pour écouter ta problématique, tes besoins, ton premier objectif et voir ensemble si je peux t'aider, et si OUI, comment !

Pour cela sens-toi libre de prendre RDV pour un diagnostic offert ICI

Petite *Offre* pour une *Grande* Transformation

-15% sur les Accompagnements

Mes programmes en autonomie

Tu préfères aller à ton rythme et profiter d'un programme en totale autonomie, sans rdv réguliers tout au long de l'accompagnement, avec des PDF et des audios. Voici les programmes autonomes :

Gérer les symptômes de l'endométriose

Gérer les symptômes de la ménopause

L'arrêt du tabac

La perte de poids avec anneau gastrique virtuel

Elever ta vibration

C'est possible !

-10% sur les Programmes autonomes

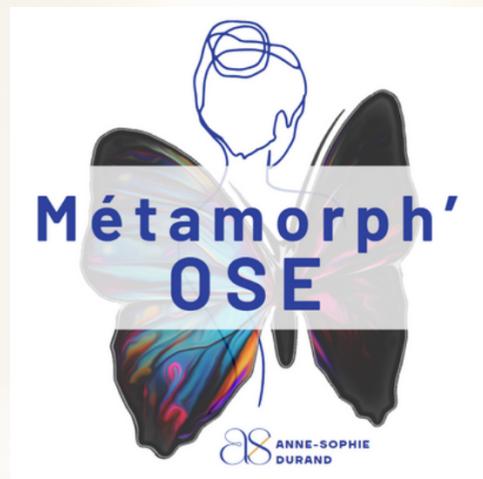


Clique [ICI](#) pour accéder à l'ensemble de mes informations et réseaux sociaux.

Tu peux réserver un Bilan Découverte Offert pour faire le point sur ta situation, en cliquant [LA](#)

Je te remercie de m'avoir lue. A très bientôt,

Anne-Sophie



Perte de poids



Perte de poids
IMC++

as
anne-sophie
durand

Hypnose
Sophrologie
Soins énergétiques
Réflexologie
Naturopathie

www.anne-sophie-durand.fr

2024



Conflits
Communication
bienveillante
Burnout



Endométriose