

Carnet sérénité

Finir l'été en douceur



Pour bien naviguer ...

Testez-vous ! et découvrez le type de dormeur qui sommeille en vous

Un moment de détente : résolvez des énigmes en vous amusant.

Une surprise pour les gagnants 

Que vous réserve la rentrée ? vos atouts mis en lumière

Astuce sérénité - petites actions, grands résultats

Décryptez les résultats du test - et accédez à des astuces personnalisées

Quel type de dormeur êtes-vous ?

Faites le test !

Accédez au questionnaire en ligne

*Click
Here*

Je fais le test !

SCAN ME!



Un moment de détente

Ludique et agréable



Une grille de mots mêlés avec un mot mystère à découvrir



Un nonogramme (ou picross)
pour découvrir une image mystère

Vous avez trouvé les solutions ?



Envoyez vos réponses !
Une surprise vous attend



Mots mêlés

E I A P A I S E M E N T P N T C L E E E
V L E V I T A T I O N O H R O E S N M L
S O L E I L M E S A E I O U I U E E R C
G I R O H J W O B S S R L N G N V R E U
P E U P M M U L I T E E C G O O O G S C
N I N C L V D E O S U O E T S S Y I I O
F J Q I E N Y I S R N S F T A T A E L N
G Y I N E G R O S S T D C C G A G D I F
D I I N G E U O C I N J O D E L E R E I
O R M T D R Z I O T W O E X S G Z X N A
U W W A C U E N E J B I U B S I Y H C N
C G S E G N C W L S F E R A E E Y Q E C
E C S Q T I B T S H T V F F N P N E P E
U G I O N D N C I E T I A L N C K Q Q Z
R T R E S O R A E O R P M O U J R P T N
P B E A U T E Z T N N E S E R I O A Y U
P U H R J I Q E Z I T E N V E E D H G R
R E U S S I T E J B O R U I I K V I Z E
B O N H E U R F G U C N E Z T O B E T N
C V A M O U R E V I D E N C E E Q A F E

Ancrage	Douceur	Induction	Sérénité
Amour	Energie	Joie	Soleil
Apaisement	Estime	Lévitiation	Souvenir
Beauté	Evidence	Nostalgie	Spontanéité
Bonheur	Fluidité	Poésie	Suggestion
Centre	Génie	Résilience	Surprenant
Coeur	Histoire	Ressources	Trésor
Confiance	Hypnose	Réussite	Voyage
Couleurs	Imagination	Rêve	
Découverte	Inconscient	Sagesse	

MOT MYSTÈRE : _____

Nonogramme

Ce jeu de logique va vous amener à **noircir certaines cases** de la grille suivante, en fonction des indices de départ (les chiffres en face de chaque colonne et de chaque ligne).

Vous découvrez ce jeu ?

Je vous invite à regarder cette courte vidéo qui explique les règles de manière très claire.

Et pour imprimer la grille, c'est ici

Je me demande qui trouvera en premier !





Votre heureuxscope de la rentrée

Programmez-vous
au meilleur !

Bélier 🚀



Septembre vous réserve une **surprise** : des nouvelles idées à la pelle ! Avec votre enthousiasme, vous allez en faire **un feu d'artifice**, alors choisissez bien où allumer la mèche

Une rentrée **dynamique** et **inspirante**

Taureau 🍲



Cette rentrée, vous vous sentez plus **ancré et aligné** que jamais. (Re)trouver une routine vous apporte un sentiment de **confort** et **sécurité**. Vous créez votre **équilibre parfait** entre travail et détente

La vibe de votre rentrée ?
Confort et **équilibre**

Gémeaux 📞

Préparez-vous à une rentrée pleine de conversations **passionnantes** !
Un nouveau projet ? Une nouvelle rencontre ? **Tout est possible** !
Une certitude : ça va bouger. Et dans le bon sens !



Votre rentrée : **animée** et **stimulante**

Cancer 🏠

En cette rentrée, vous naviguez en **douceur**.

Entre un moment de **tendresse** ici et une tasse de thé là, vous accueillerez l'automne avec **sérénité** et **reconnexion**

Un mois de septembre **doux** et **réconfortant**



Lion 🌟



Le **roi** / la **reine** de la rentrée ? C'est vous !

Votre charisme naturel fera des **merveilles**. Profitez de cette énergie pour lancer de grands projets... ou simplement pour **vous faire plaisir**.

Les adjectifs de la rentrée : **vibrante** et **brillante**

Vierge 🎂



Cette période d'anniversaire, vous invite à **retrouver l'essentiel**.

Les promenades en **nature** et les gestes simples apaisent votre esprit et créent un **équilibre harmonieux**.

C'est le moment idéal pour cultiver la **sérénité intérieure** et vous ressourcer.

Vos maître-mots : **simplicité** et **ressourcement**

Balance 🌸

La rentrée vous sourit !

Harmonie et **équilibre** sont au rendez-vous.

Vous jonglerez entre travail et plaisir avec une **élégance naturelle**... et un peu de paillettes en prime



Une rentrée sous le signe de l'**équilibre** et de l'**élégance**

Scorpion 🏠

Votre rentrée sera **intense** ... comme vous les aimez.

Votre instinct aiguisé vous guidera vers de **nouvelles passions**... ou de mystérieux secrets à découvrir.



Un mois de septembre **passionné** et **passionnant**

Sagittaire

Cette rentrée vous pousse à élargir vos horizons. Un **voyage** vous attend ! Préparez-vous pour **l'aventure**, qu'elle soit professionnelle, sentimentale ... ou intérieure.

Le monde est grand, votre esprit est infini et vous comptez bien les **explorer**.

Une rentrée sous le signe de **l'aventure** et de **l'expansion**



Capricorne

Vous gravissez les sommets avec une **détermination** sans faille.

Le **succès** est à votre portée. Cerise sur le gâteau : vous saurez **profiter** de la vue incomparable que vous procure votre **assomption**.

Une rentrée **ambitieuse** et **déterminée**



Verseau 💡

Vous allez sortir des sentiers battus !
Les idées **innovantes** vous mèneront
loin, et vous êtes prêt à **réinventer** la
rentrée à votre manière.

Votre **créativité** sera votre meilleure
alliée.

Une rentrée **créative** et **innovante**

Poissons 🧘

Septembre vous permet de plonger
dans votre univers intérieur avec
douceur.

Vous surfez sur les vagues de
l'inspiration, et égayez votre
quotidien de **fantaisie**.

Votre **intuition** sera votre boussole
pour un mois de septembre en toute
fluidité

Place à **l'intuition** et à la **douceur**

J'espère que la lecture de votre **Heureux-
scope** vous aura amusé !

J'ai pris beaucoup de plaisir à vous l'écrire 😊

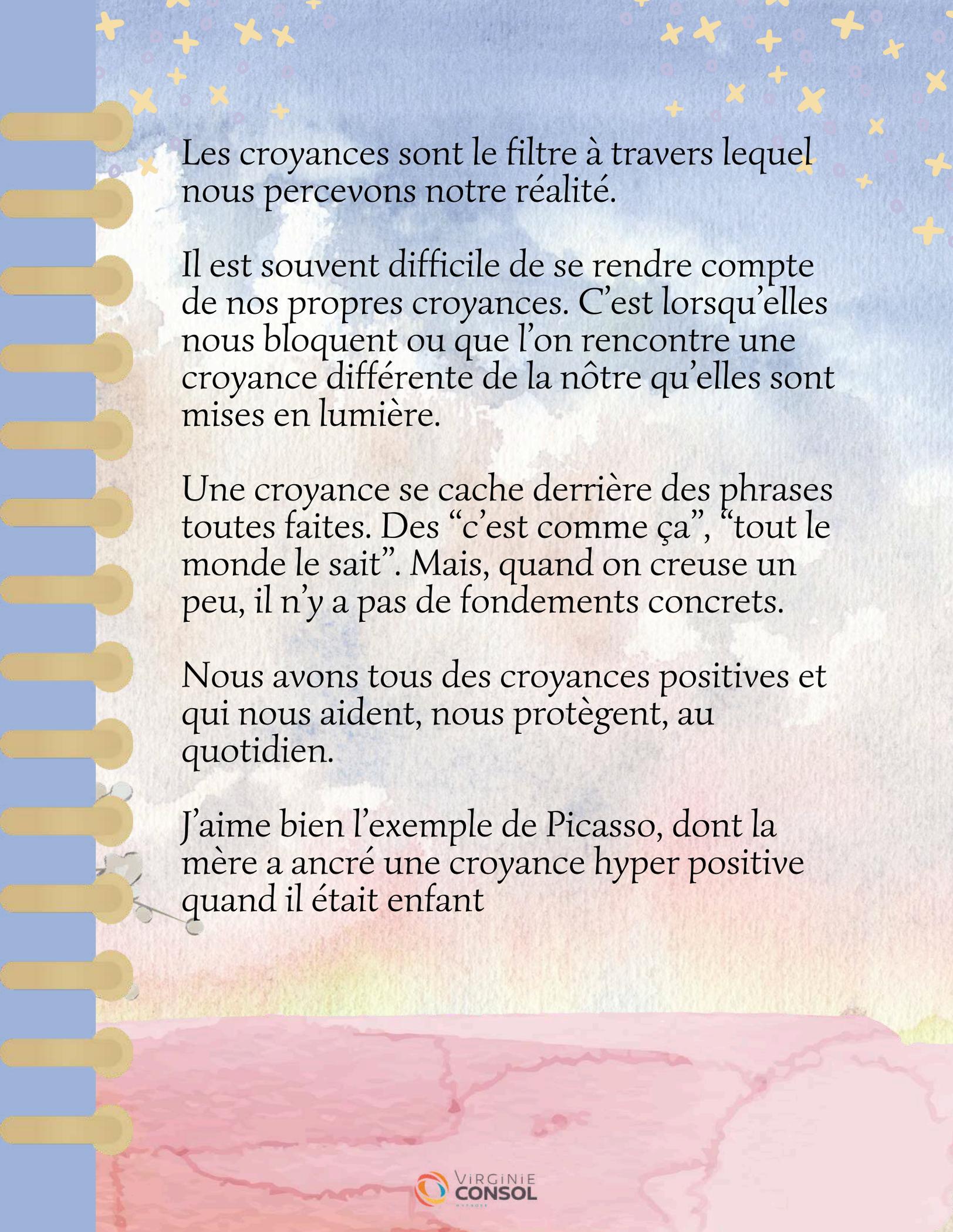
P.S : il est encore temps de lire votre
Heureux-scope 2024 !

P.P.S : il suffit de [cliquer ici](#)



Astuce sérénité

Dépasser une
croyance limitante



Les croyances sont le filtre à travers lequel nous percevons notre réalité.

Il est souvent difficile de se rendre compte de nos propres croyances. C'est lorsqu'elles nous bloquent ou que l'on rencontre une croyance différente de la nôtre qu'elles sont mises en lumière.

Une croyance se cache derrière des phrases toutes faites. Des "c'est comme ça", "tout le monde le sait". Mais, quand on creuse un peu, il n'y a pas de fondements concrets.

Nous avons tous des croyances positives et qui nous aident, nous protègent, au quotidien.

J'aime bien l'exemple de Picasso, dont la mère a ancré une croyance hyper positive quand il était enfant

“

Si tu deviens soldat, tu seras général.
Si tu deviens moine, tu seras Pape.
Je voulais être peintre et je suis devenu Picasso

”

Les croyances qui ont le plus d'impact dans nos vies sont souvent les plus anciennes, les plus ancrées.

Quand on veut les faire bouger, elles résistent.

Mais la bonne nouvelle, c'est que vous pouvez les nuancer, les mettre en mouvement, en douceur, un pas à la fois.

J'aime beaucoup l'idée de passer par l'écriture. Vous pouvez aussi vous parler à haute voix.

Le plus important, c'est de trouver la façon de faire qui vous convient.

Mais pour faire quoi ?
Découvrons le maintenant

Commencez par identifier une croyance qui vous bloque et / ou crée un sentiment désagréable.

Prenez le temps de vous connecter à ce que vous ressentez. Même si ce n'est pas encore plaisant.

Puis testez la croyance opposée. En général, ça grince alors même qu'on aimerait y croire !

Reprenez la croyance que vous souhaitez modifier. Ecrivez-là.

Puis, juste en-dessous, écrivez une nouvelle version de cette croyance, avec déjà une petite nuance. Vous apportez de la nuance avec des termes comme

“J'apprivoise, de plus en plus, ça s'améliore, j'intègre, je développe (de la / du) ...”

Puis vous les ferez évoluer quand la puissance positive grandira.

En pratique ça donne quoi?

Un exemple que je rencontre très souvent en cabinet : “ je suis nul ! ”

1er pas : détacher cette croyance de l'identité, ne plus se définir comme tel.

➔ “ Ce que je fais est nul ”

2ème pas : ajouter une dose de positif

➔ “ Parfois il m'arrive de faire des choses bien ”

Et laissez les souvenirs émerger, des moments de vie vont ressurgir et corroborer cette nouvelle version

3ème pas : inclure l'évolution dans le temps :

➔ “ De plus en plus, j'accepte l'idée que je suis capable de bien faire les choses bien ”

4ème pas : on augmente d'intensité

➔ “ Plus le temps passe et plus je me sens capable de réaliser de grandes choses ”

5ème pas : la nouvelle croyance domine :

➔ “ Je suis capable de réaliser de grandes choses ”

Soyez doux / douce avec vous.

Mettre de la flexibilité dans une croyance, quand on le fait seul, est un travail de longue haleine.

Prenez un peu de temps tous les jours pour écrire / vous répéter plusieurs fois la version légèrement plus positive.

Faites-le jusqu'à ce qu'elle soit bien ancrée. Puis passez à l'étape suivante.

Parfois, cette démarche peut sembler interminable, ou trop difficile tout seul.

Bonne nouvelle : sous hypnose, ce processus est bien plus rapide et l'ancrage prend plus vite.

Envie d'enclencher la vitesse supérieure ?

Discutons-en : 06-88-49-53-53

ou prenez rdv en ligne

Quel type de dormeur êtes-vous ?

Les résultats !

Un questionnaire fait avec cœur...



Comptez le nombre de cœurs de chaque couleur.

Vos résultats arrivent directement dans votre boîte mail 😊

J'ai obtenu :

..... 

..... 

..... 

..... 

Vous avez une majorité de ♥ ?

Vous êtes du chronotype Ours 🐻

Vous êtes **en harmonie avec le cycle solaire**, aspirant à une nuit de sommeil profonde et réparatrice.

Votre productivité et votre équilibre font de vous une personne adaptable à la routine quotidienne.

Suivez ces conseils pour maintenir votre bien-être :

Bougez régulièrement : L'exercice physique améliore significativement la qualité du sommeil.

Pas de caféine l'après-midi : Pour ne pas perturber votre cycle de sommeil.

Rituel nocturne : Instaurez une routine du soir qui prépare votre corps au repos.



Vous avez une majorité de ❤️ ?

Vous êtes du chronotype Lion 🦁

Vous êtes un.e **lève-tôt par excellence !**

Les Lions sont connus pour leur énergie débordante dès l'aube.

Il se peut que votre dynamisme diminue à mesure que la journée avance, mais **votre nature productive et organisée** compense largement.

Voici quelques astuces pour optimiser votre rythme :

Maximisez votre matinée : Utilisez votre pic d'énergie pour venir à bout des tâches les plus ardues.

Après-midis légers : Réservez les tâches moins critiques pour ces moments où votre énergie fléchit. Profitez de votre énergie matinale pour accomplir des tâches importantes.

Soirées zen : Intégrez des activités apaisantes en fin de journée pour favoriser un sommeil réparateur.



Vous avez une majorité de ❤️ ?

Vous êtes du chronotype Loup 🐺

Votre **énergie et créativité s'épanouissent en soirée.**

Se lever tôt peut être un défi, alors que **les heures tardives vous voient en pleine action.**

Voici comment adapter votre quotidien :

Organisez vos journées : Planifiez les tâches importantes lorsque vous vous sentez au sommet de votre forme. Évitez les activités stimulantes en soirée.

Soirées tranquilles : Évitez les activités excitantes avant de dormir.

Nid douillet : Aménagez un espace favorable au sommeil pour faciliter l'endormissement.



Vous avez une majorité de ♥?

Vous êtes du chronotype Dauphin 🐬

Votre sommeil est **léger**, parfois **entrecoupé**, vous laissant souvent en proie à vos **pensées nocturnes**.

Pour des nuits plus paisibles :

Rituel relaxant : Adoptez une routine pré-dodo, comme l'auto-hypnose ou la lecture, pour apaiser votre esprit.

Fuyez les écrans et la caféine : Surtout en fin de journée, pour ne pas stimuler outre mesure votre cerveau.

La régularité avant tout : Efforcez-vous de respecter des horaires de sommeil constants, y compris le weekend.



J'espère que ces conseils vous aideront à améliorer votre qualité de sommeil et à profiter pleinement de vos journées, quelle que soit votre profil de dormeur !

Le sujet vous intéresse ?

Vous souhaitez aller plus loin ?

Je vous conseille ce livre qui va vraiment en profondeur dans la notion de chronotypes.

Vous souffrez d'un mauvais sommeil ?

Vous en avez assez d'être fatigué.e ? Vous rêvez de pouvoir retrouver votre énergie ?

👉 Prenez-rdv et avançons ensemble vers des nuits paisibles et réparatrices



Je vous souhaite
une très belle fin
d'été et une bonne
rentrée !

Virginie

