# L'art de s'aimer soi - même

Sarah Torche
kinésiologue
Éclaireuse de potentiel

Créé par

Sarah Torche

WWW.KINESIOLOGUE-SANTE.FR

# SOMMAIRE

Chapitre 1 : S'aimer soi-même : qu'est-ce que ça signifie ?

Chapitre 2 : S'aimer soi-même : pourquoi c'est important ?

Chapitre 3 : Comment apprendre à s'aimer soi-même ?

Chapitre 4 : 10 CITATIONS POUR S'AIMER SOI-MÊME

Chapitre 5 : La définition de la compassion

PRESENTATION

# Bienvenue,

Vous avez pris la bonne décision de commencer à vivre une vie encore plus réussie et plus heureuse.

Voici comment s'aimer soi-même pour avancer vers la meilleure version possible de soi.

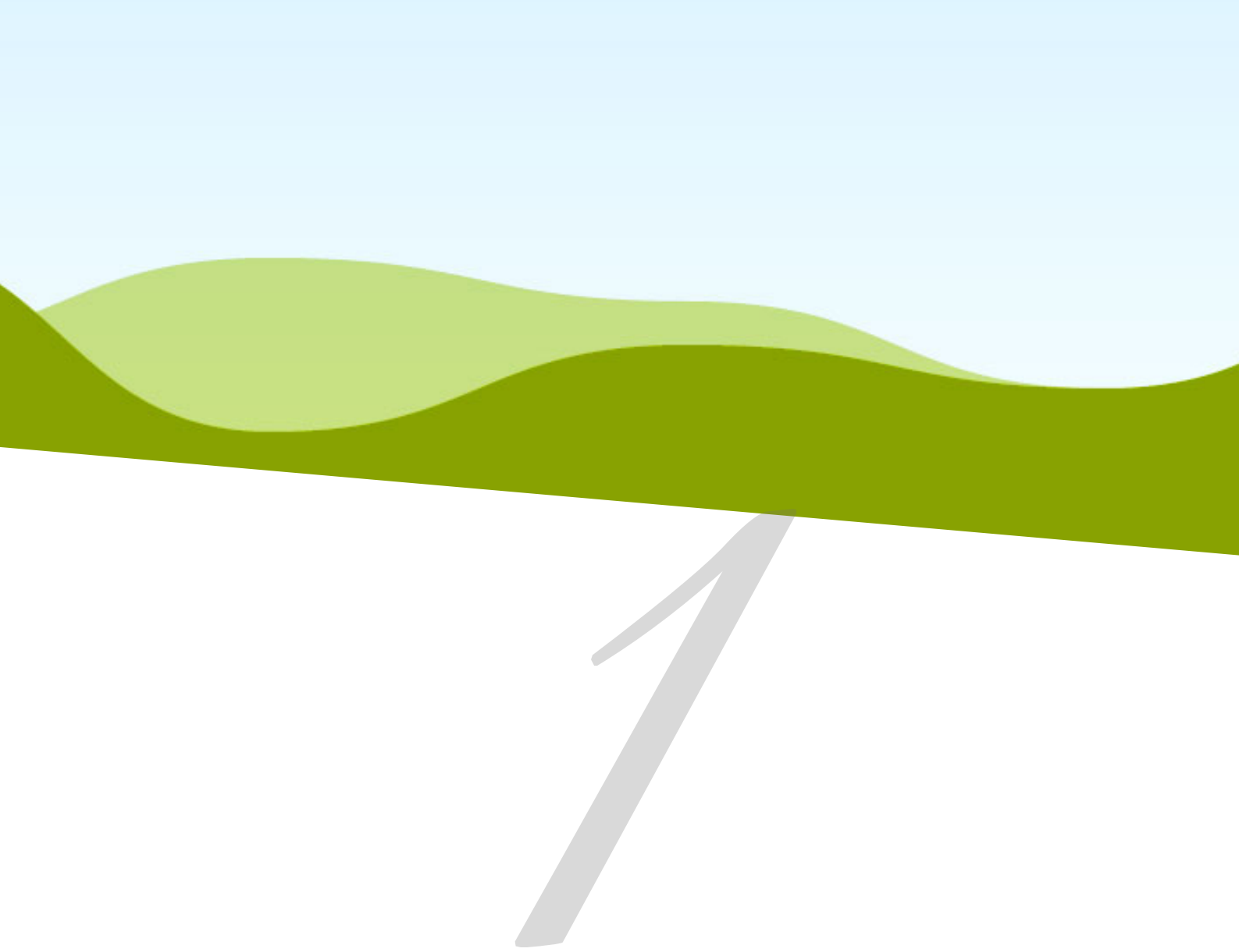
Augmenter sa productivité, sa réflexion personnel, ses ressentis, sa confiance en soi, et faire en sorte de vous créer un état d'esprit positif.

Ceci vous aidera à ouvrir un nouveau chapitre encore plus puissant de votre vie.

Je vous souhaite de prendre beaucoup de temps pour vous à vivre, beaucoup de joie et de plaisir à découvrir de nouvelles choses et utiliser ceci afin d'atteindre vos objectifs et vos rêves !

Sarah Torche

Kinésiologue



# S’aimer soi-même : qu’est-ce que ça signifie ?

S’aimer soi-même est parfois mal vu. Peut-être vous-même l’associez-vous au concept de narcissisme. Mais détrompez-vous !

Apprendre à vous aimer est indispensable à votre développement personnel. Il ne s’agit pas de quelque chose de superficiel, qui resterait en surface pour combler votre égo. Il s’agit d’apprendre à vous accepter tel(le) que vous êtes. Avec votre part d’ombre et de lumière. En accueillant vos défauts, vos émotions négatives, vos peurs… Mais en reconnaissant également toutes vos qualités et vos talents.

S’aimer soi-même, c’est vous reconnecter avec votre vraie nature : l’amour. Accueillir chaque parcelle de votre être, bonne ou moins bonne, pour vous reconnecter à votre pouvoir créateur. Pour pouvoir faire le choix d’une vie plus alignée.

2

# S’aimer soi-même : pourquoi c’est important ?

# Chapitre 2

## APPRENDRE À S'AIMER SOI-MÊME POUR S'AUTORISER À BRILLER

Si vous avez le sentiment de ne pas vous aimer suffisamment, ce qui est probablement le cas puisque vous lisez cet article, alors découvrez sans attendre ces six exercices qui vont vous apprendre à vous apprécier à votre juste valeur. Réapprendre à vous aimer est une évidence parce que vous êtes unique : personne sur terre n'est exactement comme vous, avec les mêmes compétences, les mêmes talents.

Votre vie est précieuse, et vous devez faire sortir cette phrase du lot des phrases banales dont vous ne percevez même plus le sens.

Votre vie est RÉELLEMENT précieuse. Il n'y a pas de hasard, mais il existe une cohérence, dans le sens de votre présence ici : lorsque vous vous intéressez à la science de l'infiniment grand et de l'infiniment petit, vous vous rendez compte que la probabilité que votre présence sur terre soit un hasard est infiniment petite, pour ne pas dire nulle. Vous avez vraisemblablement quelque chose d'unique à apporter au monde.

Mais cette lumière, cette contribution précieuse risque de ne jamais être révélée si vous ne cultivez pas l'amour de soi. A vouez que c'est dommage ! Si vous souhaitez aller plus loin dans la connaissance de cette précieuse contribution que vous avez à apporter, assistez à la conférence offerte diffusée prochainement et dans laquelle je vous présente les étapes pour créer la vie qui vous ressemble.

## APPRENDRE À S'AIMER SOI-MÊME POUR AIMER LES AUTRES

Vous vous demandez en quoi le fait de s'aimer soi-même peut vous aider dans vos relations ? La réponse est très simple : vous n'acceptez que l'amour que vous pensez mériter !
Pour beaucoup, chercher l'amour revient à chercher sa « moitié ». A Attendre que l'autre vous fasse sentir beau/belle. Qu'il vous apporte tout ce qui, selon vous, vous manque. Mais une relation basée sur cette équation repose sur une demande. Sur un besoin, comme le besoin de reconnaissance. Et va donc engendrer des pressions, reproches ou insatisfactions. Parce que l'autre ne pourra jamais combler vos manques. Ce n'est pas son rôle. Il a d'ailleurs ses propres carences à « gérer ».
Apprendre à s'aimer soi-même, c'est choisir de s'accepter comme un être complet. Et ainsi avancer dans un rapport à l'autre plus sain et équilibré.

3

# Comment apprendre à s'aimer soi-même ?

# Chapitre 3

## S'AIMER SOI-MÊME : PETIT TEST POUR MIEUX VOUS SITUER

Vous vous demandez comment apprendre à s'aimer soi-même ? Et bien, ça commence naturellement par identifier où vous en êtes. Avez-vous besoin de plus d'amour, qu'est-ce qui vous manque pour avoir une meilleure estime de vous-même et davantage de confiance en soi ? Car amour de soi, estime de soi et confiance en soi sont fortement liés.

Répondez par oui ou non à ces questions… et découvrez ses conclusions ?

- Vous aimez vous regarder dans une glace et vous trouver imparfait(e) mais joli(e)
- Lorsque vous faites une erreur, vous prenez le temps de relativiser : « ce n'est pas grave, tu feras mieux la prochaine fois. »
- Vous savez exactement quelle est votre juste place et mettez tout en œuvre pour l'occuper
- Au quotidien, vous ne vous comparez jamais aux autres, ou très rarement
- Vous arrivez à entendre les critiques pour en tirer un enseignement et sans vous offenser
- Enfin, vous savez dire non lorsqu'on vous en demande trop.

Vous l'avez compris, si vous avez répondu oui à toutes ces questions, c'est qu'a-priori vous vous apportez tout l'amour dont vous avez besoin. Vous avez une bonne estime de vous-même, vous vous faites confiance, vous savez qui vous êtes et ce que vous voulez et ne laissez pas les autres empiéter sur votre personne.

Si en revanche ce n'est pas le cas, alors poursuivez votre lecture et découvrez quelques exercices pour apprendre à s'aimer soi qui vont vous changer la vie et sont même indispensables pour vivre la vie alignée et passionnante qui vous attend.

## 1ER EXERCICE : MÉDITATION SUR L'AMOUR BIENVEILLANT

Rien de tel que de méditer au quotidien sur l'amour bienveillant pour apprendre à s'aimer soi-même.
Si vous avez des difficultés à vous aimer, vous devez d'abord savoir que l'amour est une qualité naturelle qui est en vous, de votre naissance à votre mort. Ce serait même une qualité naturelle qui est partout, qui relie tous les êtres entre eux, au sein de l'univers. Ne faut-il pas « faire l'amour » pour créer la vie ?
Les enfants qui manquent d'amour ne se développent pas aussi bien que les autres. Des expériences ont montré que les plantes à qui vous manifestez de l'amour deviennent plus belles et plus vigoureuses. L'amour est partout, s'aimer soi-même ne devrait dès lors pas être très difficile et relève surtout d'un entraînement régulier.

Une méditation sur l'amour bienveillant se déroule ainsi :

- Accordez-vous au moins 15 minutes de calme, asseyez-vous confortablement et le dos droit.
- Fermez les yeux et commencez par respirer quelques instants. Puis pensez très fort à une personne que vous aimez plus que tout, votre enfant, un proche ou une amie. Imaginez que cette personne a une souffrance, et ressentez l'amour qui naît naturellement en vous, à cette pensée.
- Laissez grandir cet amour en vous, ce sentiment. Puis étendez-le à vous-même, consolez-vous, embrassez-vous, enlacez-vous : « J'ai le droit d'être aimé(e), je me donne tout mon Amour ».

## 2ÈME EXERCICE : LA CHASSE AUX MESSAGES NÉGATIFS

Il est difficile d'apprendre à s'aimer soi-même lorsque vous avez reçu de la part des autres des messages négatifs, dans la construction de votre estime de vous-même. Parce que si l'on ne vous a pas appris comment vous aimer vous-même, alors vous êtes dépendant(e) uniquement de l'image que vous renvoient les autres. Et comme les autres eux-mêmes n'ont pas en main le mode d'emploi pour apprendre à s'aimer soi-même et rendre les autres heureux, alors il y a de fortes chances pour que vous ayez reçu des messages limitants.

Apprendre à s'aimer soi-même passe par l'identification de ces messages, pour les désamorcer.
Si vous avez le sentiment de souffrir de messages limitants que vous avez reçus, cet exercice vous sera très utile.

Faites la liste des personnes qui ont participé significativement à la construction de votre vous, les personnes d'influence qui vous ont marqué(e) : vos parents, vos frères et sœurs, d'autres proches, des enseignants.
Quels sont les messages négatifs à votre propos dont vous vous souvenez ? Ces choses que vous avez régulièrement entendues et peut-être prises pour acquises ?
Prenez le temps de cette réflexion. Lorsque vous avez listé une dizaine de messages négatifs, qu'ils aient été exprimés ou non clairement, alors écrivez à côté un message positif qui vient contrebalancer ce message négatif.
Parce que l'avis et les actes des autres en apprennent plus sur eux que sur vous, ne prenez pas pour argent comptant ce que vous avez pu entendre et/ou subir. Ne les laissez pas ébranler votre confiance. L'essentiel est d'apprendre à s'aimer soi, même quand les autres ne s'aiment pas suffisamment pour vous renvoyer votre lumière.

## 3ÈME EXERCICE POUR APPRENDRE À S'AIMER : MES QUALITÉS ET MES TALENTS

S'aimer soi-même, c'est reconnaître qu'au-delà de vos défauts, vous avez des qualités. Mais cela ne fait pas bien de connaître et de parler de ses qualités, alors vous avez plutôt tendance à vous appesantir sur ces traits critiques. Partez en quête de connaissance de soi et renversez cette tendance !

Listez simplement sur votre carnet toutes vos qualités.

Pour quoi êtes-vous doué(e) ? Que ce soient des talents matériels, des choses que vous savez faire plus facilement et plus rapidement que les autres, des manières d'être régulièrement saluées ?

Si recenser vos qualités et vos talents vous semble difficile, alors regroupez les compliments et messages positifs que vous avez l'habitude de recevoir de votre entourage : conjoints, enfants, parents, amis, collègues. Que disent-ils de vous ? Quels compliments recevez-vous régulièrement ?

Regroupez tous vos traits positifs, talents et qualités sur une feuille de votre carnet, et n'hésitez pas à y revenir dès que votre moral est en berne:-)

## 4ÈME EXERCICE : S'AIMER SOI-MÊME, C'EST ACCEPTER SES ERREURS ET SES DÉFAUTS

Il ne s'agit pas de vous voiler la face, de faire comme si vous n'aviez que des qualités et que des talents, ce serait contre-productif car erroné, et pas très efficace pour avancer dans la vie et évoluer positivement.

Apprendre à s'aimer soi-même, c'est donc également faire un travail sur vos défauts et sur vos erreurs. C'est soit accepter vos défauts, soit chercher à faire mieux et limiter leurs impacts négatifs. C'est faire le choix de la sérénité au quotidien.

Prenez le temps de lister vos défauts sur votre carnet. Si vous avez du mal, pensez à ce que votre entourage vous reproche régulièrement (mais en général, c'est plus facile que pour vos qualités !). À présent, demandez-vous : comment pourriez-vous agir sur ces traits négatifs de votre personnalité ? Quelles petites actions, quels petits pas pourriez-vous faire pour minimiser ces défauts ?

S'aimer soi-même, c'est également reconnaître vos erreurs, en toute humilité. Lorsque vous vous êtes manifestement trompé(e), lorsque vous avez fait une erreur, prenez l'habitude de le reconnaître. « Oui je me suis trompé(e) ». Acceptez la responsabilité de cette erreur, tout en vous demandant ce que vous pouvez apprendre de ce qui s'est passé. Quelle leçon pouvez-vous en tirer ? Que devrez-vous faire différemment la prochaine fois afin de ne pas répéter cette erreur ? Bref, s'aimer soi, même quand vous faites des erreurs, c'est aussi une façon d'apprendre et de grandir !

## 5ÈME EXERCICE POUR APPRENDRE À S'AIMER SOI : S'ENCOURAGER, SE CONSOLER

C'est étrange parce que bien souvent vous êtes plus dur(e) avec vous-même qu'avec les autres : ça devrait être l'inverse, mais non. Parce que vous avez peut-être manqué de sécurité durant votre enfance, vous avez plutôt l'habitude d'admirer les autres pour ce qu'ils sont et ce qu'ils font, et nettement moins vous-même. Ce petit exercice consiste à prendre l'habitude de vous parler comme vous parleriez à votre meilleur(e) ami(e) qui viendrait se confier à vous.
Vous avez un problème, vous rencontrez une difficulté, qu'elle soit récente ou qu'elle traîne depuis des mois et des mois. Vous manquez de bienveillance envers vous-même et n'arrivez pas à sortir de cette situation. Alors imaginez-vous un instant… Ce problème, ce n'est pas vous qui l'avez, mais votre meilleur(e) ami(e). Il/elle vient se confier à vous, et vous demande un avis. Que lui répondriez-vous, à cet(te) ami(e) qui a cette difficulté ? Que lui conseilleriez-vous ? Comment la rassureriez-vous ?
Pouvez-vous à présent faire la même chose en utilisant votre prénom à la place du sien ?

S'aimer soi-même, c'est apprendre à vous traiter comme si vous étiez votre meilleur(e) ami(e). Parce que vous êtes votre meilleur(e) ami(e).

## 6ÈME EXERCICE : PASSER À L'ACTION

Bien sûr, si vous souhaitez améliorer votre estime de soi, votre bienveillance, votre confiance en vous, il est important, après la phase « apprendre à mieux se connaître et se comprendre », de passer à l'action. Qu'est-ce que ça signifie, passer à l'action ?

Identifier ce qui compte vraiment pour soi dans la vie ;
Identifier les freins pour mieux vaincre ses peurs ;
Trouver sa juste place, sa contribution à un monde meilleur ;
Créer pas à pas la vie qui nous ressemble, cette vie où nous sommes exactement nous-même, parfaitement épanoui(e).

C'est ce que vous pouvez faire dès maintenant. Faites-en votre priorité. Apprendre à s'aimer soi-même, c'est reconnaître que rien n'est plus important que votre bonheur et c'est tout mettre en œuvre pour créer une vie qui vaut la peine d'être vécue. Parce que vous le valez bien.
Si vous êtes déterminée à aller plus loin dans ce cheminement, découvrez la conférence « 8 étapes pour créer la vie qui vous ressemble« .
Les 6 exercices à retenir pour apprendre à s'aimer soi-même :

Méditer sur l'amour bienveillant ;
Faire la chasse aux messages négatifs ;
Connaître ses qualités ;
Apprendre de ses défauts et de ses erreurs ;
Savoir se consoler ;
Passer à l'action.

## 7ÈME EXERCICE BONUS POUR S'AIMER SOI-MÊME : CHANGER DE REGARD SUR SON CORPS

Parce que vous êtes souvent confronté(e) à une vision de la femme ou de l'homme parfait(e), vous souffrez régulièrement d'un regard négatif sur votre corps physique. Bien sûr, publicités, magazines et réseaux sociaux ne vous épargnent pas. Et ce culte de la perfection n'aide pas à s'accepter et s'aimer soi-même. Pourtant, vous savez qu'il est important de prendre du recul, mais inconsciemment, vous êtes touché(e).

Changer de regard sur votre corps devient dès lors indispensable, loin des clichés de la perfection qu'on peut voir sur les photos retouchées qui circulent sur les réseaux. Là où vous attendiez un partage authentique de la vie des gens, de la connexion, de la simplicité, vous vous rendez compte que tout y est mis en scène, que les photos ne reflètent pas la vie réelle… Et cela abîme encore cet amour déjà fragile pour vous-même.

Pour modifier ce regard, vous pouvez prendre l'habitude d'exprimer votre gratitude pour votre corps physique : axez votre reconnaissance sur tout ce que votre corps vous permet d'accomplir, de réaliser.

Toutes ces fonctions qui vous semblent banales, mais sont un véritable miracle : réfléchissez un instant au fait que tout est en place dans votre corps, pour qu'il fonctionne au mieux.

Listez toutes ces choses qu'il vous permet de faire, et prenez le temps d'exprimer votre gratitude pour chacune de ces fonctions. Cela devrait vous permettre de faire évoluer votre regard. De trouver la paix pour accepter votre corps. Et parallèlement, rien de tel qu'une détox digitale pour compléter votre démarche vers plus d'amour de soi.

## 8ÈME EXERCICE BONUS : POSER L'INTENTION FERME D'EN FAIRE VOTRE PRIORITÉ

Apprendre à s'aimer soi-même, créer la vie qui vous ressemble, faire ce pour quoi vous êtes fait(e), lier connaissance avec vous-même, tout cela commence par le même point de départ : prendre la décision ferme et non négociable d'en faire votre priorité. Cela vous paraît peut-être trop simple ?

Pourtant, ne négligez pas l'importance de ce qui se passe dans l'immatériel. Avant que le changement ne s'incarne dans le monde visible, il doit exister dans le monde invisible, celui de l'idée, de la décision, de l'intention.

Et si vous décidiez, à partir de maintenant, de faire de l'amour de soi une priorité dans votre vie ? Si vous décidiez, à partir de maintenant, de faire de la connaissance de soi une priorité dans votre vie ?

A partir de maintenant, et si vous refusiez de laisser pénétrer dans votre sphère ce qui émane des autres et qui est négatif pour vous ? Ce qui ne vous aide pas à vous épanouir, ce qui vous freine, ce qui vous fait du mal ou crée en vous des pensées négatives ? Que pourrait-il se passer, à votre avis, si vous preniez, à partir de maintenant, cette décision ferme ? Si vous vous la répétiez régulièrement avec conviction et visualisation ?

Souhaitez-vous vous engager dans cette voie, améliorer cette connaissance de vous-même, matérialiser votre engagement de prendre soin de vous et de votre vie ? Dans ce cas, vous pouvez participer à une conférence en ligne, qui vous présente les 8 étapes pour créer la vie qui vous ressemble.

4

# 10 CITATIONS POUR S'AIMER SOI-MÊME

**Voici une liste de 10 citations qui vous aideront à vous reconnecter à l'importance de vous aimer !**

- « Ce que tu es est un cadeau de Dieu. Ce que tu deviens est ton cadeau à Dieu » – Robert H Schuller
- « Qui apprend à s'aimer n'a pas besoin de leçon pour aimer les autres. « – Raoul Vaneigem
- « Quand on ne s'aime pas, on n'aime personne. » – Tahar Ben Jelloun ;
- « S'aimer soi-même, c'est s'attacher à découvrir l'essence qui est déposée en soi. » – Paule Salomon
- « Nous n'arrivons pas à changer car nous sommes dures avec nous-mêmes, fermées à notre lumière. Apprendre à s'aimer, c'est faire de soi sa meilleure amie. Quoi de mieux qu'une meilleure amie à ses côtés pour aller de l'avant ? » – Mylène Muller
- « S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie. » – Oscar Wilde
- « Posez-vous la question, pourquoi est-ce si difficile d'aimer ? Réponse : il faut s'aimer en premier… » – Steve Lambert
- « L'homme est ainsi, il a deux faces ; il ne peut aimer sans s'aimer. » – Albert Camus
- « Le miracle de l'amour, ce n'est pas d'aimer un homme ou une femme : c'est de s'aimer soi-même juste assez pour être capable d'aimer vraiment une autre personne. » – Roger Fournier
- « Le plus grand défi de notre vie, c'est apprendre à s'aimer soi-même. » – Denis Lapointe

5

# La définition de l'auto-compassion

- Nous nous parlons à nous-même.
- Nous nous posons des questions et répondons à ces questions.
- Nous nous jugeons
- Nous pouvons avoir de l'amour ou de la haine contre soi.

Nous entrons donc en relation avec nous-même de la même manière que nous pouvons être en relation avec d'autres personnes.
Par conséquent, si nous sommes en relation avec nous-même, nous pouvons caractériser le type de relation à soi.
On observe aussi que la relation à soi à tendance à varier selon nos évènements de vie.
Quand nous avons des réussites, il est plus facile de nous aimer.
Alors que lorsque nous traversons des évènements difficiles, nous avons tendance à être très critique et rejetant envers nous-même, d'autant plus si nous percevons une part de responsabilité dans leur survenue.
Nous donnons du soutien, de la compassion et de l'empathie à nos amis lorsqu'ils traversent des moments difficiles, mais nous sommes souvent sévères et méchants avec nous-même lorsque nous sommes confrontés personnellement à ce type d'évènements.
Si nous parlions à un ami comme nous nous parlons, il nous bannirait certainement de sa liste d'amis. Alors pourquoi faisons-nous cela avec nous-même ?

LEÇON 1 : L'auto-compassion est la capacité de se donner du soutien, de reconnaître sa souffrance avec empathie. C'est la capacité de se tendre la main à soi-même, sans nier sa souffrance, sans non plus s'auto-flageller pour ce qu'on traverse.
C'est comme être un ami avec soi-même. Un ami compréhensif et bienveillant.
L'auto-compassion est une manière particulière d'entrer en relation avec soi qui est une alternative intéressante à cette posture du juge sévère et punitif que nous avons tendance à adopter face à nous-même.

LEÇON 2 : L'auto-compassion évite de s'infliger une double peine.
Nous avons déjà une souffrance première, qui fait partie de la vie et de notre expérience d'être humain. Et le fait de nous juger et de nous en vouloir de souffrir vient rajouter une souffrance secondaire, en plus de la première, qui elle est optionnelle.

LEÇON 3 : Paul Gilbert suggère que la compassion inhibe le système cérébral de gestion de la menace (sentiment d'insécurité, comportements défensifs) et active le système d'attachement et de soin (sentiment de sécurité psychologique, attachement, apaisement et ouverture).
L'auto-compassion nous permet de retrouver de la sécurité psychologique et relationnelle pour accueillir notre souffrance, plutôt que de la vivre sur le mode survie très coûteux en énergie.

**ECOUTE** : Être à l'écoute de soi, de sa souffrance et de ses besoins sans jugement ni dévalorisation. Il s'agit de vivre en conscience nos ressentis et pensées : ce n'est ni être dans le déni, ni être dans l'amplification ou la sur-identification à ce que nous ressentons. C'est une posture à la fois ouverte, curieuse et à notre expérience.

**BIENVEILLANCE** : Être gentil et bienveillant envers soi-même, s'apporter du soutien et de la considération. Reconnaître que sa souffrance est difficile plutôt que de se flageller pour cette souffrance.

**HUMANITE COMMUNE** : Sentir que notre souffrance est une expérience humaine qui nous rapproche des autres plutôt que nous isole.

Ce n'est pas tant l'échec qui est difficile, mais le fait de se sentir seul à échouer, d'être le vilain petit canard. Si tout le monde a une mauvaise note, cela ne parle pas tant de nous, par contre si nous sommes seul à échouer, nous pensons que nous ne sommes pas intelligents, pas compétent etc…

Sauf que nous n'échouons pas tous en même temps. Par conséquent, nous vivons souvent l'échec comme une expérience isolante, alors qu'elle est fréquente et partagée par l'ensemble des êtres humains mais rarement constatée en même temps.

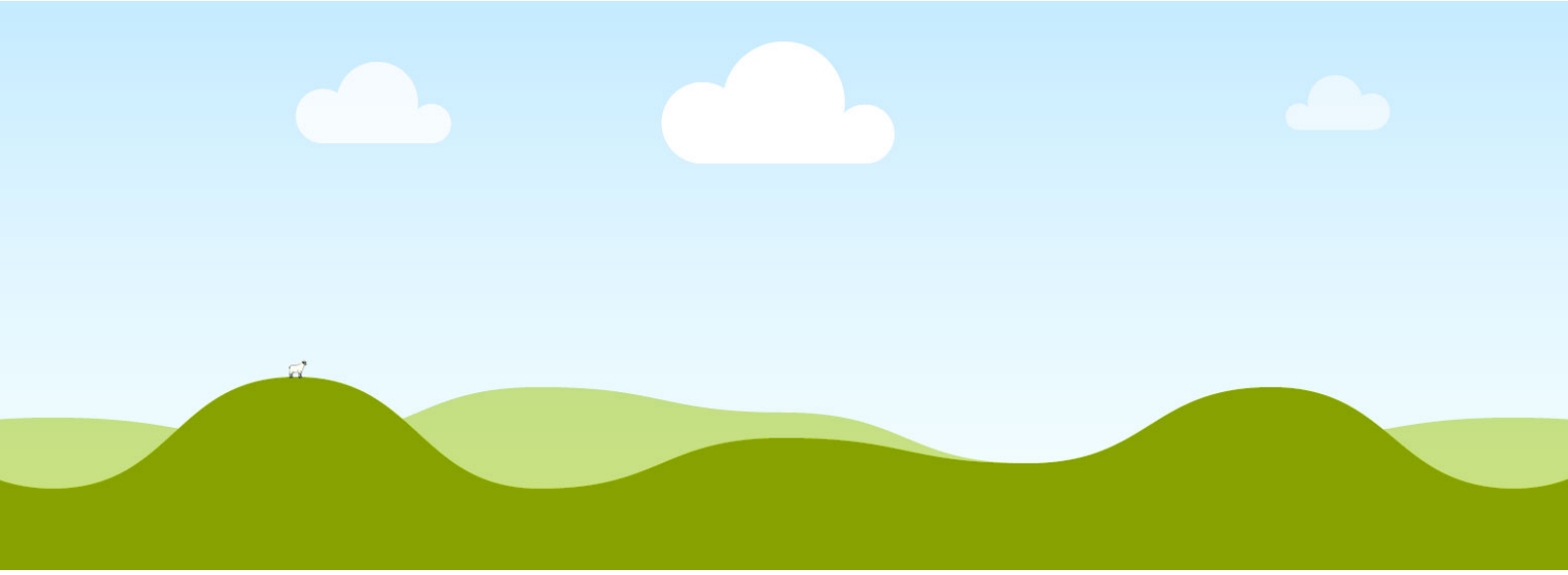
**Ses effets**

L'auto-compassion permet de cultiver un dialogue interne soutenant et compréhensif et de construire un espace refuge de sécurité en soi.

LEÇON 4 : Les études indiquent que l'auto-compassion est liée à une meilleure santé mentale, avec moins de risque de dépression et d'anxiété, d'après une méta-analyse regroupant 14 études sur le sujet (MacBeth & Gumley, 2012).
La compassion envers soi facilite la résilience en permettant de modérer l'impact des évènements négatifs sur la personne.
Les patients ont souvent peur que l'auto-compassion diminue leur motivation, les études suggèrent plutôt l'inverse. Les personnes ont moins peur de l'échec et ont tendance à persévérer davantage face à la difficulté.

LEÇON 5 : Les études menées par Germer & Neff (2013) indiquent qu'un programme d'autocompassion est efficace pour augmenter le niveau d'autocompassion, de pleine conscience, de compassion envers autrui et de satisfaction de vie. Il est aussi efficace pour diminuer le niveau de dépression, d'anxiété, de stress et d'évitement émotionnel.
Le niveau d'auto-compassion a augmenté de 43% avec le programme MSC alors qu'avec un programme de méditation MBSR, l'auto-compassion augmente de 19%. (Germer & Neff, 2013) Cela indique que la méditation est utile pour développer cette compétence, mais que des outils plus ciblés sont nécessaires.

# Notes à moi-même...



# Un dernier mot...

Bravo !
Tourne une nouvelle page dans ta vie, tu es l'auteur de ton destin

Sarah Torche

# Ce que je tire de cette expérience...

# RESSOURCES UTILES

1

2

3

4

# À PROPOS DE MOI...

Coach personnel
#kinesiologue
#gestiondustress
#coachendeveloppementpersonnel
Consultations sur rendez-vous
07 86 72 24 83

## SARAH TORCHE

Sarah Torche est Kinésiologue diplômée et certifiée par la FFKS (Fédération Française de Kinésiologie Spécialisée) depuis 2013.
Sarah TORCHE est adhérente du SNK (Syndicat National des Kinésiologues) sous le N° 2-1-13-592

"Ma mission est de vous éclairer sur vos différents blocages (physiques & psychiques) et de vous aider à les transformer en énergies positives.

Sarah Kinesiologue

sarahkinesiologue

www.kinesiologue-sante.fr