

VEILLE

TIPS

INFOS

Développons votre intelligence
émotionnelle !

JOURNAL
OCTOBRE 25

MENSUEL

by Charlotte Taffin



édition halloween

N°12 / OCTOBRE 25



BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

FEV

LA
définition
DU MOIS



LE COURAGE [nom masculin singulier]

Le courage est la capacité d'affronter la peur, le danger, la douleur ou l'adversité. Il peut être physique, moral ou psychologique. C'est continuer d'avancer malgré les risques ou l'incertitude.

Dans l'intelligence émotionnelle, le courage consiste à reconnaître ses émotions. Surtout celles qui provoquent de l'inconfort. Il faut ensuite les réguler pour agir en accord avec ses valeurs et ses objectifs.

(Même lorsque nos émotions nous poussent à éviter ou fuir la situation)

VEILLE

TIPS

INFOS

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

LA *citation*
DU MOIS



Nelson Mandela

“ Le courage n’est pas
l’absence de peur, mais la
capacité de la vaincre ”

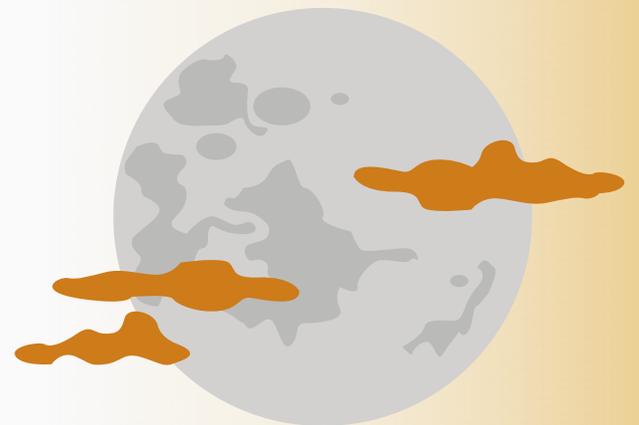


VEILLE

TIPS

INFOS

TEMPO





LE *chiffre*
DU MOIS

THIRTE



Ce mois-ci, nous célébrons le deuxième anniversaire de Bokensha ! Et oui, cela fait déjà deux ans que Charlotte a commencé cette belle aventure.

Se lancer à son compte et créer sa propre entreprise demande un courage immense : celui de croire en ses idées, de prendre des risques, de faire face aux incertitudes et de persévérer malgré les obstacles. L'entrepreneuriat, c'est avant tout une aventure humaine faite de passion, de résilience et de vision.

L'entrepreneuriat, ce n'est pas avancer sans peur, mais trouver en soi la force de la dépasser pour continuer à bâtir son projet.

Joyeux deuxième anniversaire à Bokensha !

VEILLE

TIPS

INFOS





BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

LA *ressource*
INSPIRANTE

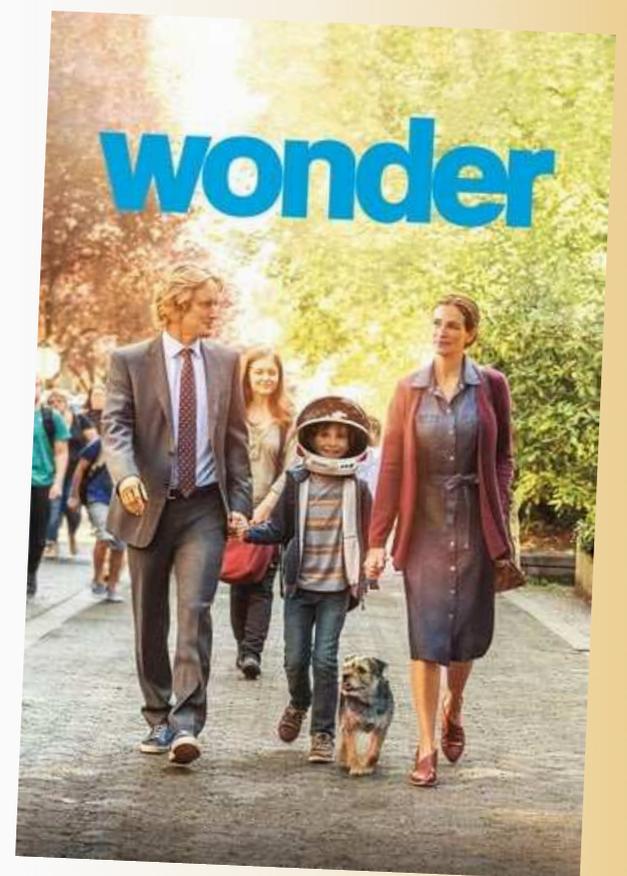
FOUR

Wonder, de Stephen Chbosky,
2017

August, un jeune garçon né avec une malformation faciale, doit affronter le regard des autres et ses propres peurs pour aller à l'école et s'intégrer.

August montre qu'affronter ses craintes et rester fidèle à soi-même est un acte de courage au quotidien.

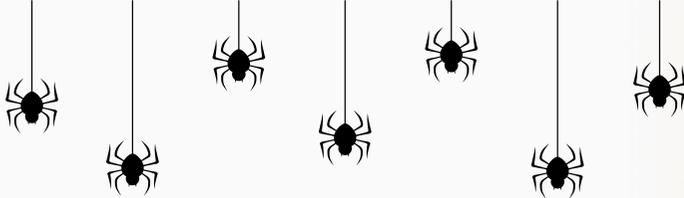
On suit August durant tout le film, qui affronte ses peurs et reste fidèle à lui-même, prouvant que le courage se vit au quotidien.



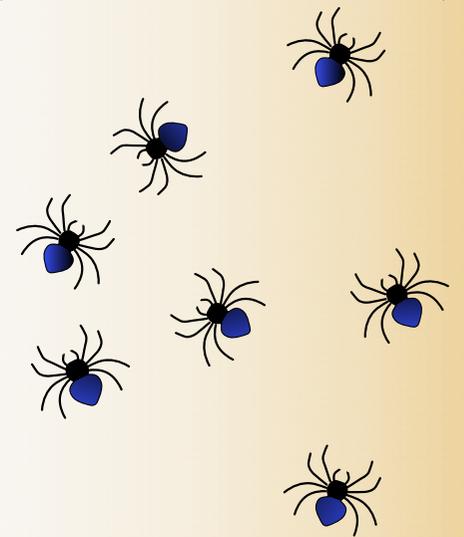
VEILLE

TIPS

INFOS



FEEL

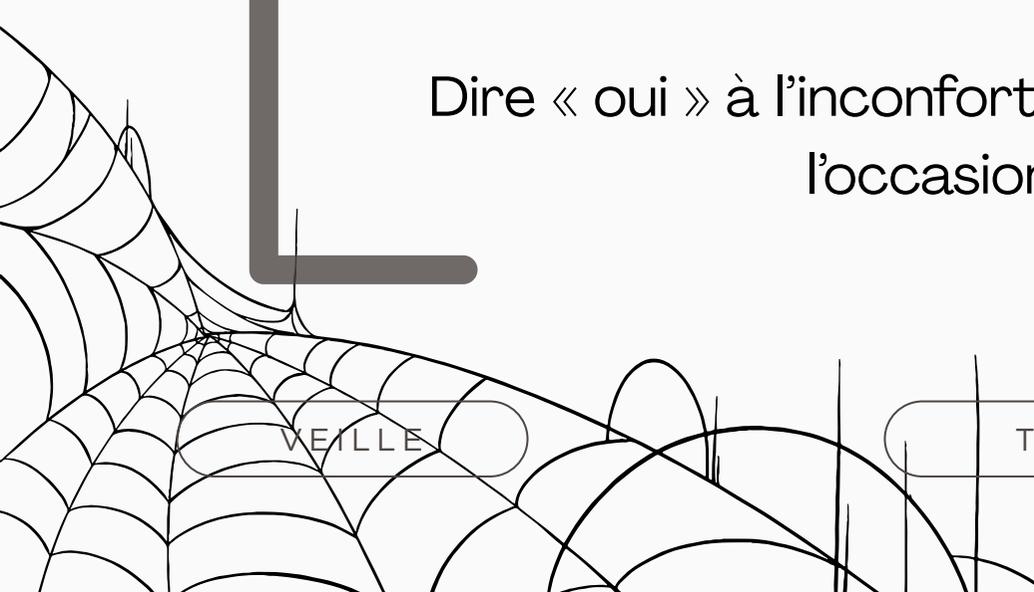


Le “oui volontaire”

Une fois par semaine, acceptez délibérément une opportunité ou une situation qui vous met légèrement mal à l'aise (animer une réunion, tester une nouvelle activité, parler à un inconnu...)

Cela entraîne votre cerveau à associer l'inconfort à la découverte et à la croissance plutôt qu'à la paralysie, renforçant ainsi votre courage au quotidien.

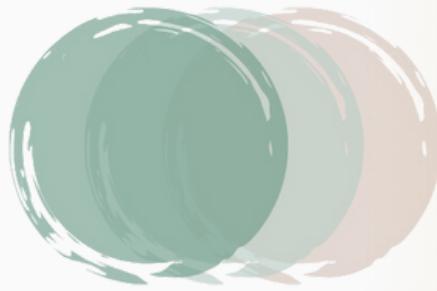
Dire « oui » à l'inconfort, c'est offrir à son courage l'occasion de grandir.





BOKENSHA

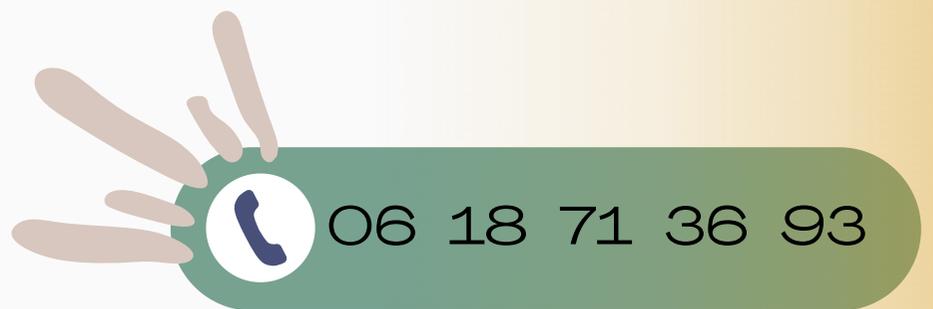
explorons votre intelligence émotionnelle



CHARLOTTE TAFFIN

Coach professionnelle certifiée

spécialisée dans l'intelligence émotionnelle



🔍 <https://bokensha.fr>



New message

← → ↺ 🔍



entreprise.bokensha@gmail.com

VEILLE

TIPS

INFOS