

VEILLE

TIPS

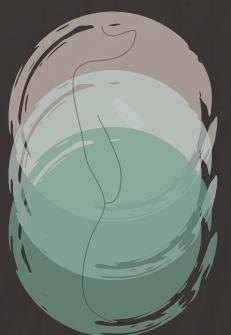
INFOS

Développons votre intelligence  
émotionnelle !

JOURNAL  
**DÉCEMBRE 25**

MENSUEL

by Charlotte Taffin



# LA *définition* DU MOIS

REN  
OU  
VEAU

## RENOUVEAU

[nom masculin]

Le renouveau, c'est l'art de faire peau neuve. C'est cette énergie fraîche qui t'invite à tourner la page, à te réinventer, à laisser derrière toi ce qui ne te sert plus — pour accueillir ce qui te fait vibrer.

C'est accepter que tout change, que toi aussi tu changes, et que c'est ok.

Le renouveau n'est pas une fuite du passé, mais un pas conscient vers une version plus alignée de toi-même.

Il naît souvent dans les moments de pause, quand tu prends le temps de respirer, d'écouter ce qui veut éclore.

# LA citation DU MOIS



“ Chaque matin, nous  
renaissions. Ce que nous  
faisons aujourd’hui est ce  
qui compte le plus. ”



**Bouddha**





**BOKENSHA**  
explorons votre intelligence émotionnelle

LE  
*chiffre*  
DU MOIS



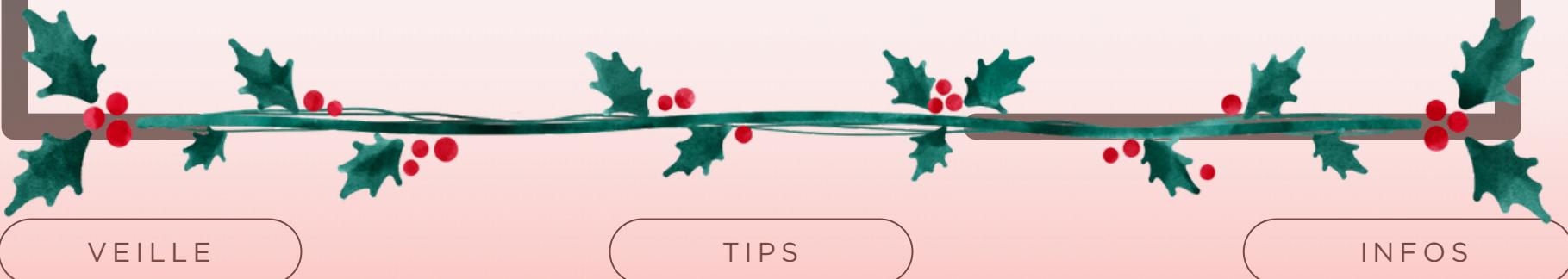
**1200 heures**

C'est le nombre d'heures d'accompagnement réalisées par Bokensha depuis le début de l'année.

**1200 heures** à écouter, guider, soutenir, booster et semer du renouveau dans le quotidien des personnes accompagnées.

**1200 heures** d'évolution, d'émotions, de prises de conscience et de belles transformations.

Un chiffre qui en dit long : la croissance est en marche... et l'aventure ne fait que commencer.



VEILLE

TIPS

INFOS



## LA *ressource* INSPIRANTE

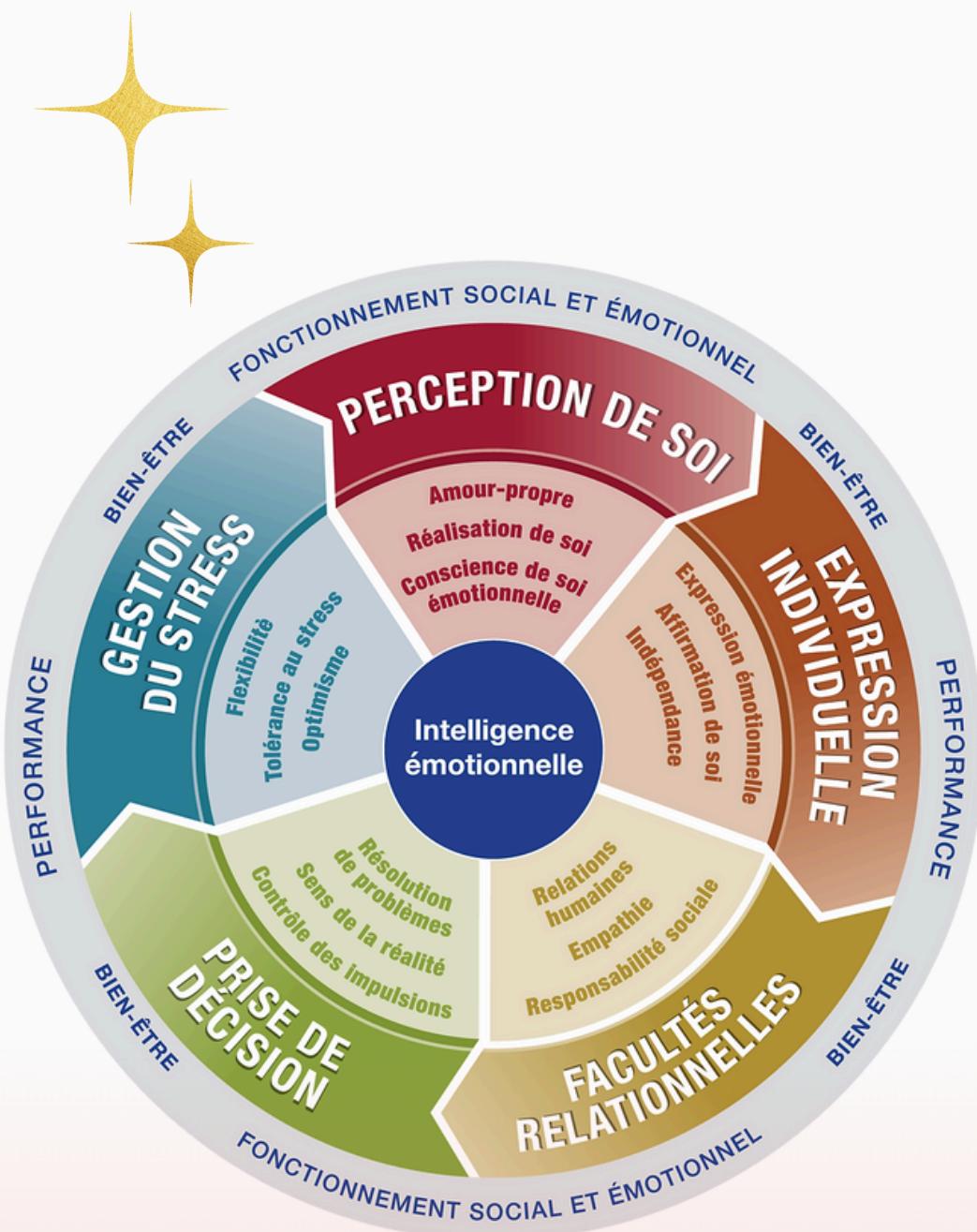
FOUR



### ROUE DE L'IE

C'est l'identification des compétences IE qui permet de venir comprendre, accueillir et transformer tes émotions dans toutes les situations pro et perso du quotidien.

L'année prochaine, les journaux mensuels BOKENSHA exploreront chaque compétence individuellement. (1 mois = 1 compétence)



# LA *bonne* PRATIQUE

VEILLE

## Le bocal à victoires / compliments



Chaque fois que tu reçois un compliment ou que tu réalises une petite victoire, note-la et glisse-la dans ton bocal.

Les jours de coup de mou, ouvre ton bocal et relis quelques mots doux pour te rebooster.

# LA *chanson* DE L'ANNÉE

La musique, catalyseur d'émotions



2019





# CHARLOTTE TAFFIN



Coach professionnelle certifiée

spécialisée dans l'intelligence émotionnelle



06 18 71 36 93

Q <https://bokensha.fr> Ⓜ

New message

← → ⌂ Q

☆ ≡

entreprise.bokensha@gmail.com



VEILLE

TIPS

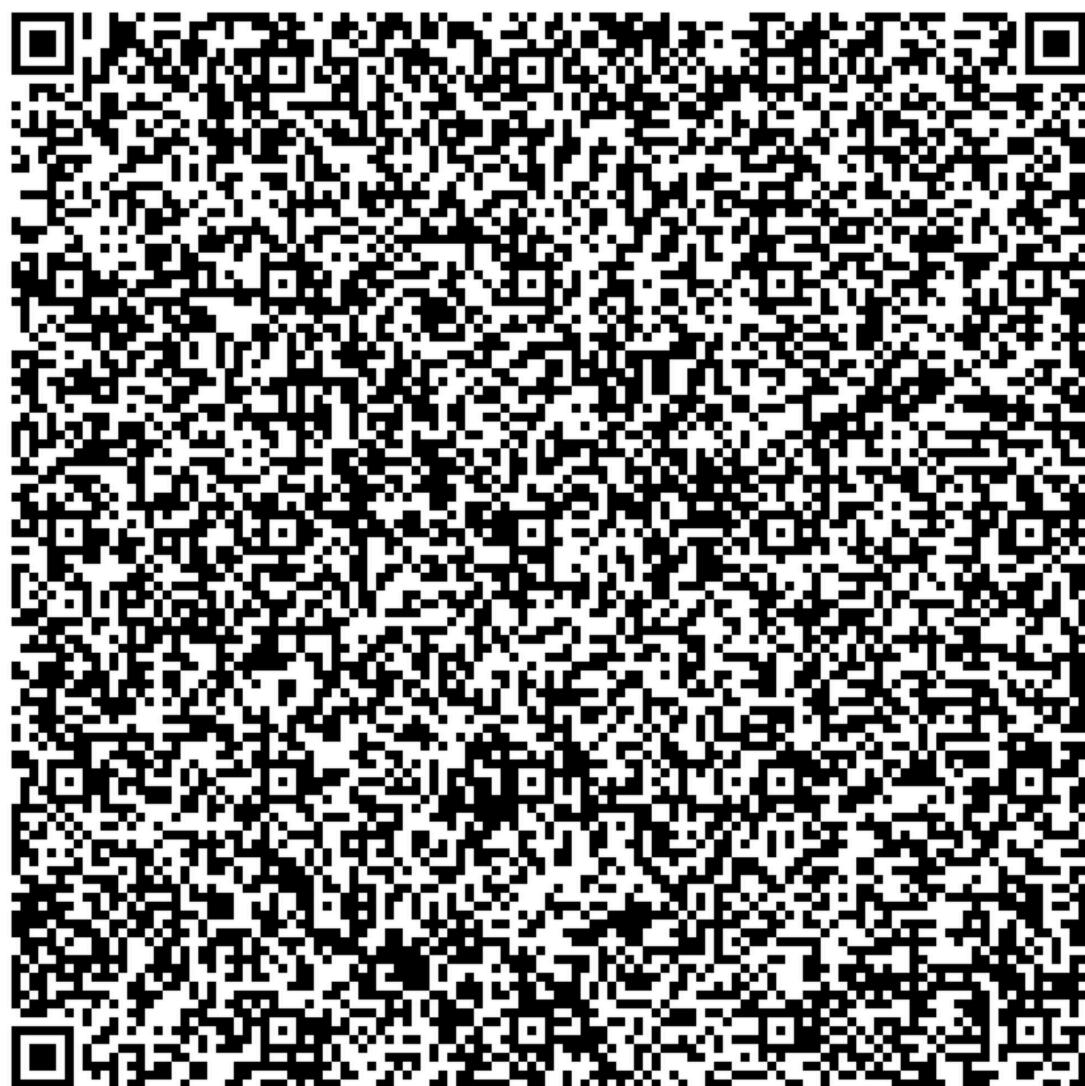
INFOS



**BOKENSHA**  
explorons votre intelligence émotionnelle



**SUMEZ NOUS**



*Bokensha - Coach certifiée  
en développement  
personnel et professionnel*



*@bokensha\_coach*