

VEILLE

TIPS

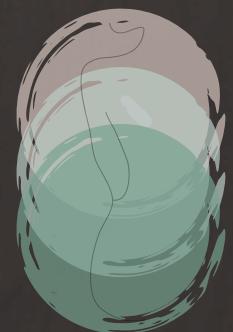
INFOS

Développons votre intelligence
émotionnelle !

JOURNAL
FEVRIER 26

MENSUEL

by Charlotte Taffin





LA *définition* DU MOIS

RÉALISATION DE SOI

[nom féminin]

La réalisation de soi, c'est le processus par lequel une personne déploie son potentiel, donne du sens à ce qu'elle fait et agit en cohérence avec ses valeurs profondes.

C'est se connaître suffisamment pour faire des choix alignés, oser être soi dans ses décisions et avancer vers ce qui nourrit réellement son équilibre personnel et professionnel.

La réalisation de soi n'est pas un objectif figé, mais un chemin vivant : elle évolue avec nous, au fil de nos expériences, de nos prises de conscience et de nos ajustements.



LA *citation*
DU MOIS



“

Devenir soi-même est la
plus belle des réussites.

”



Carl Gustav Jung
Médecin et psychiatre

LE
chiffre
DU MOIS

72%

72 % des personnes déclarent ne pas se sentir pleinement alignées entre ce qu'elles sont, ce qu'elles font et ce qu'elles aimeraient devenir.

Lorsque la réalisation de soi est freinée, le sentiment de frustration augmente, la motivation diminue et le sens s'effrite.

À l'inverse, se réaliser, c'est renforcer l'engagement, la confiance et la satisfaction durable.

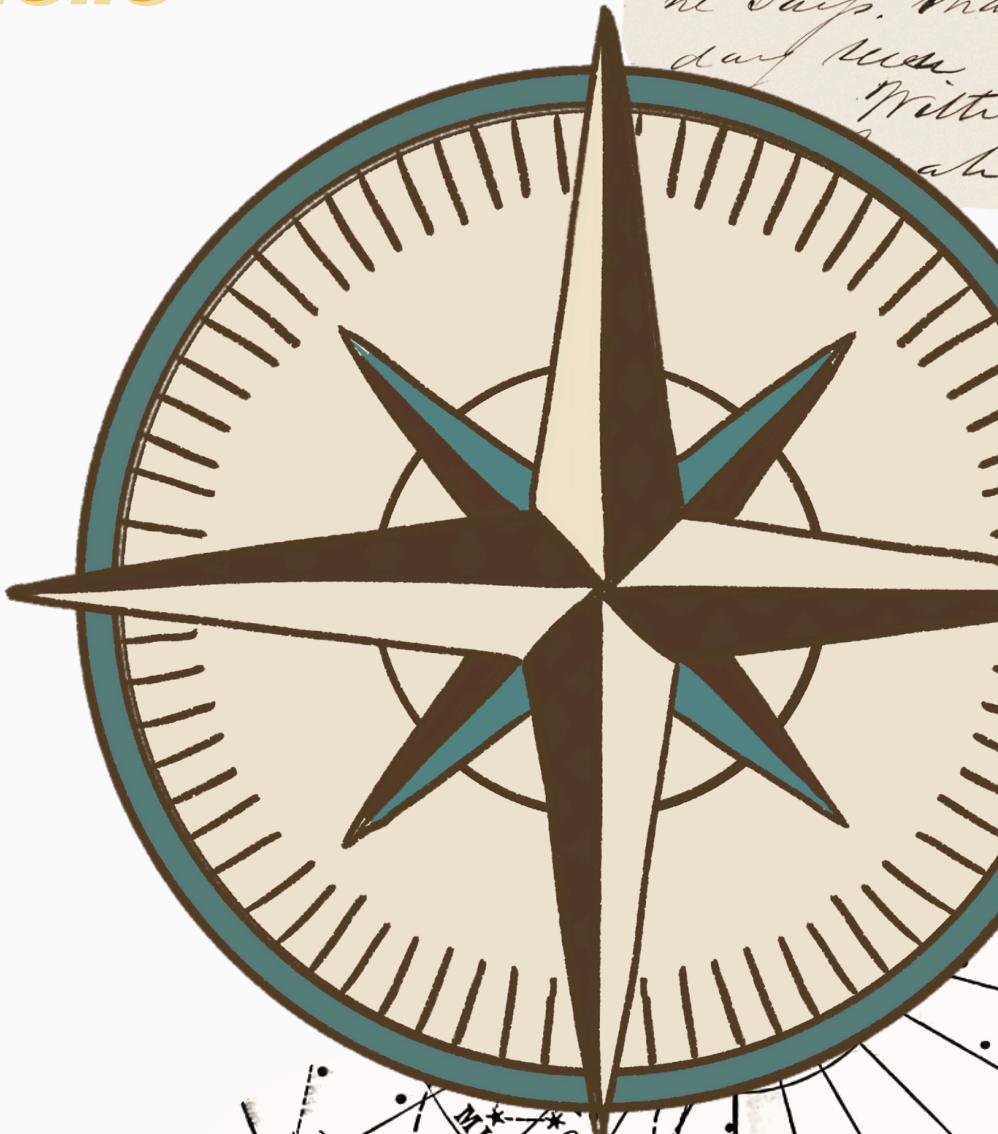


LA ressource **INSPIRANTE**

La boussole personnelle

Prends un temps de pause et observe ce que tu ressens. Identifie ce qui te donne de l'énergie et ce qui t'en enlève. Tes émotions t'indiquent si tu es aligné·e avec tes besoins et tes valeurs.

Choisis ensuite un petit pas concret pour avancer vers plus de cohérence et de réalisation de soi.





LA *bonne* PRATIQUE

L'alignement en 3 questions

Prends un temps calme et réponds honnêtement à ces trois questions :

- **Qu'est-ce qui me donne de l'énergie aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce qui m'en enlève ?**
- **Quel petit pas puis-je faire ce mois-ci pour être plus aligné·e avec qui je suis ?**

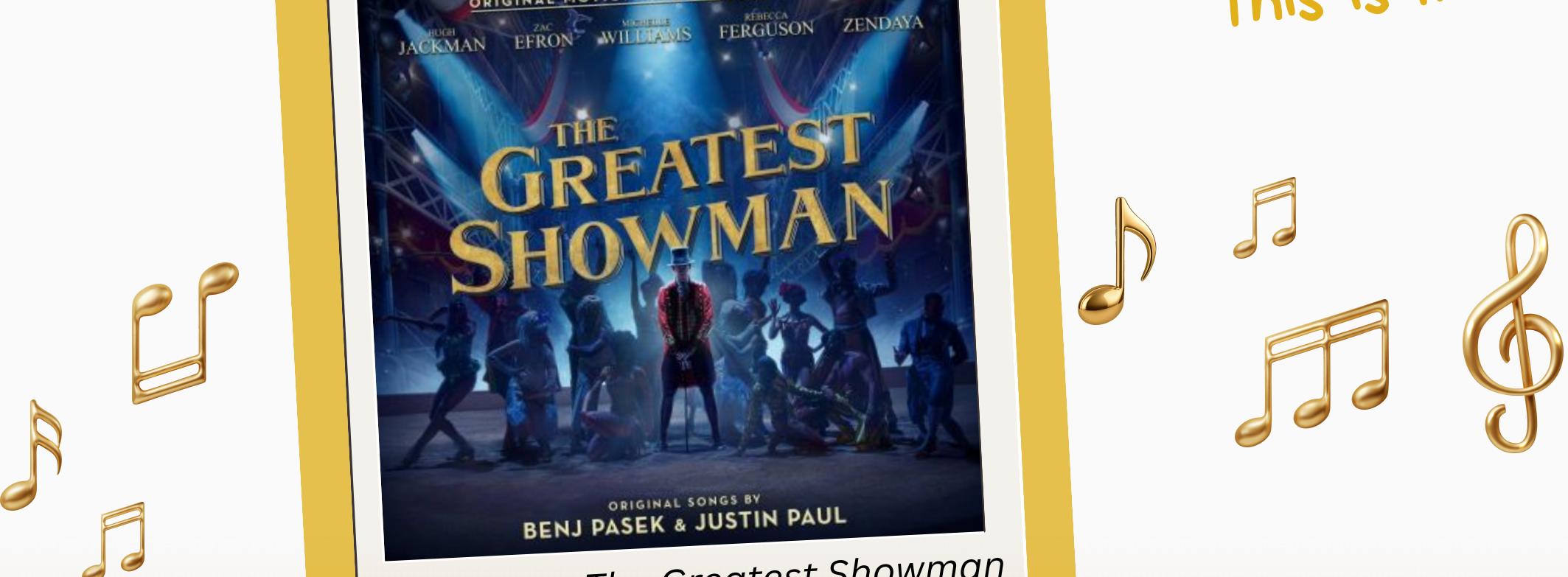
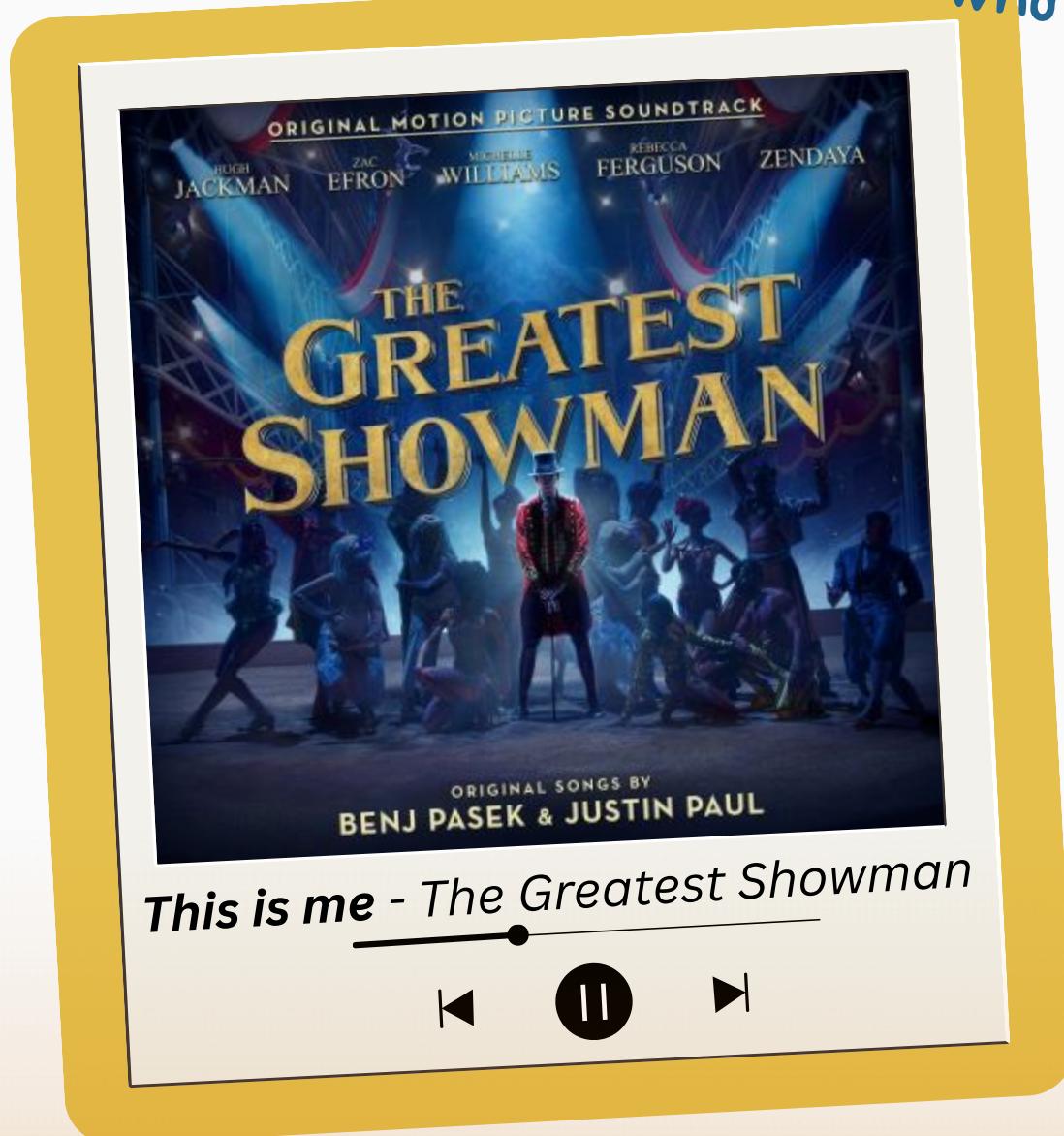
Ça permet d'identifier les écarts entre ce que tu vis et ce qui te nourrit vraiment, pour avancer vers une réalisation de soi progressive et réaliste.

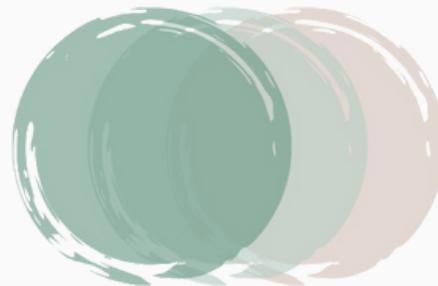


"I am brave, I am bruised..."

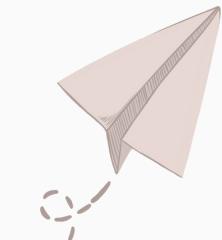
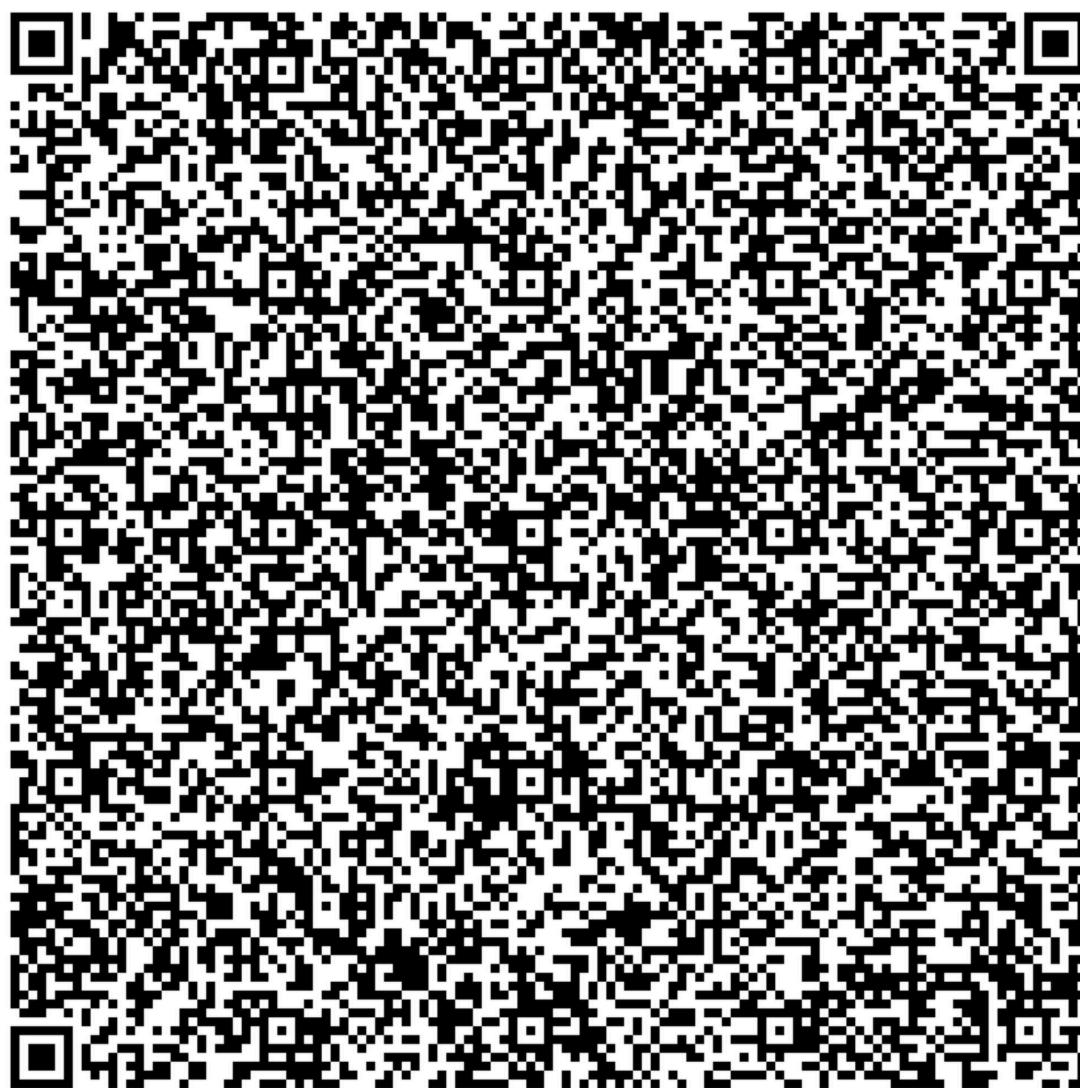
"I am who I'm meant to be...."

"This is me!"





SUVEZ NOUS



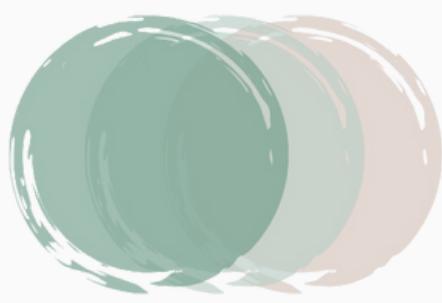
OU PARTAGEZ LE JOURNAL
AUTOUR DE VOUS !



*Bokensha - Coach certifiée
en développement
personnel et professionnel*



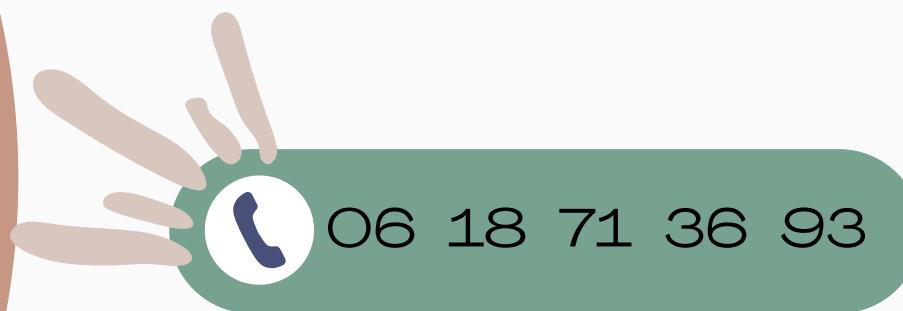
@bokensha_coach



CHARLOTTE TAFFIN

Coach professionnelle certifiée

spécialisée dans l'intelligence émotionnelle



Q <https://bokensha.fr> 0

New message

← → ⌂ Q

☆ ≡

entreprise.bokensha@gmail.com