

VEILLE

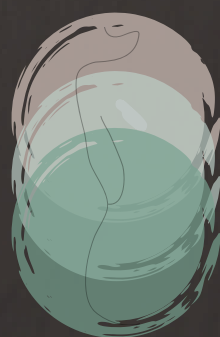
TIPS

INFOS

Développons votre intelligence
émotionnelle !

JOURNAL FEVRIER 26 MENSUEL

by Charlotte Taffin



N°16 / FEVRIER 26

LA *définition* DU MOIS

EN

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

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

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.



VEILLE

TIPS

INFOS

THREE

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

LA ressource INSPIRANTE

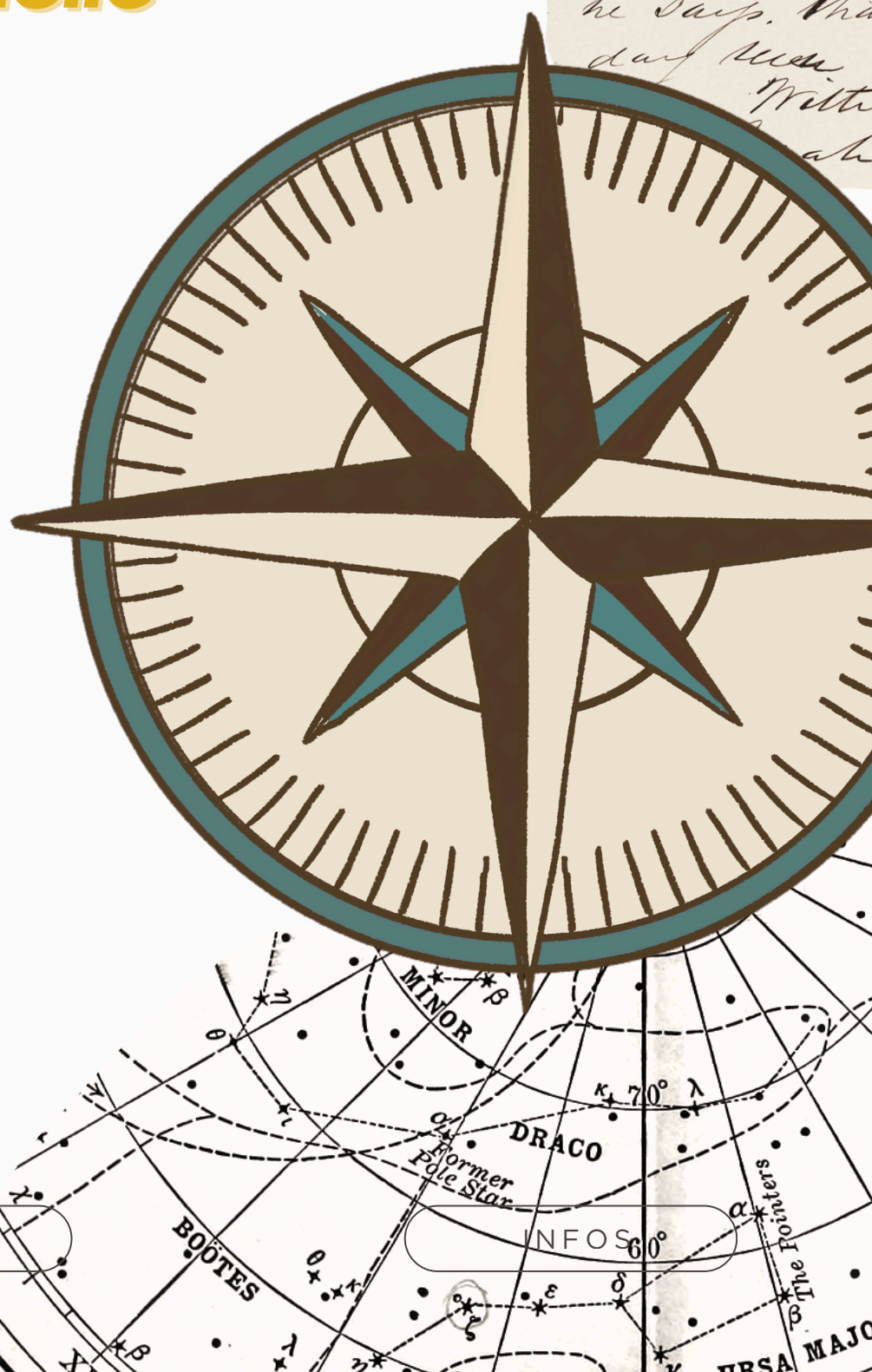
La boussole personnelle

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.

VEILLE

TIPS



LA

bonne

PRATIQUE

L'alignement en ***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.

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

KS

LA *chanson* DU MOIS

La musique, catalyseur d'émotions

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

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

"This is me!"



This is me - The Greatest Showman



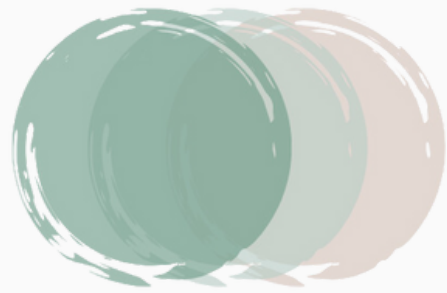
VEILLE

TIPS

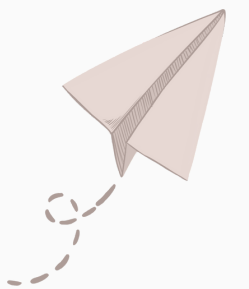
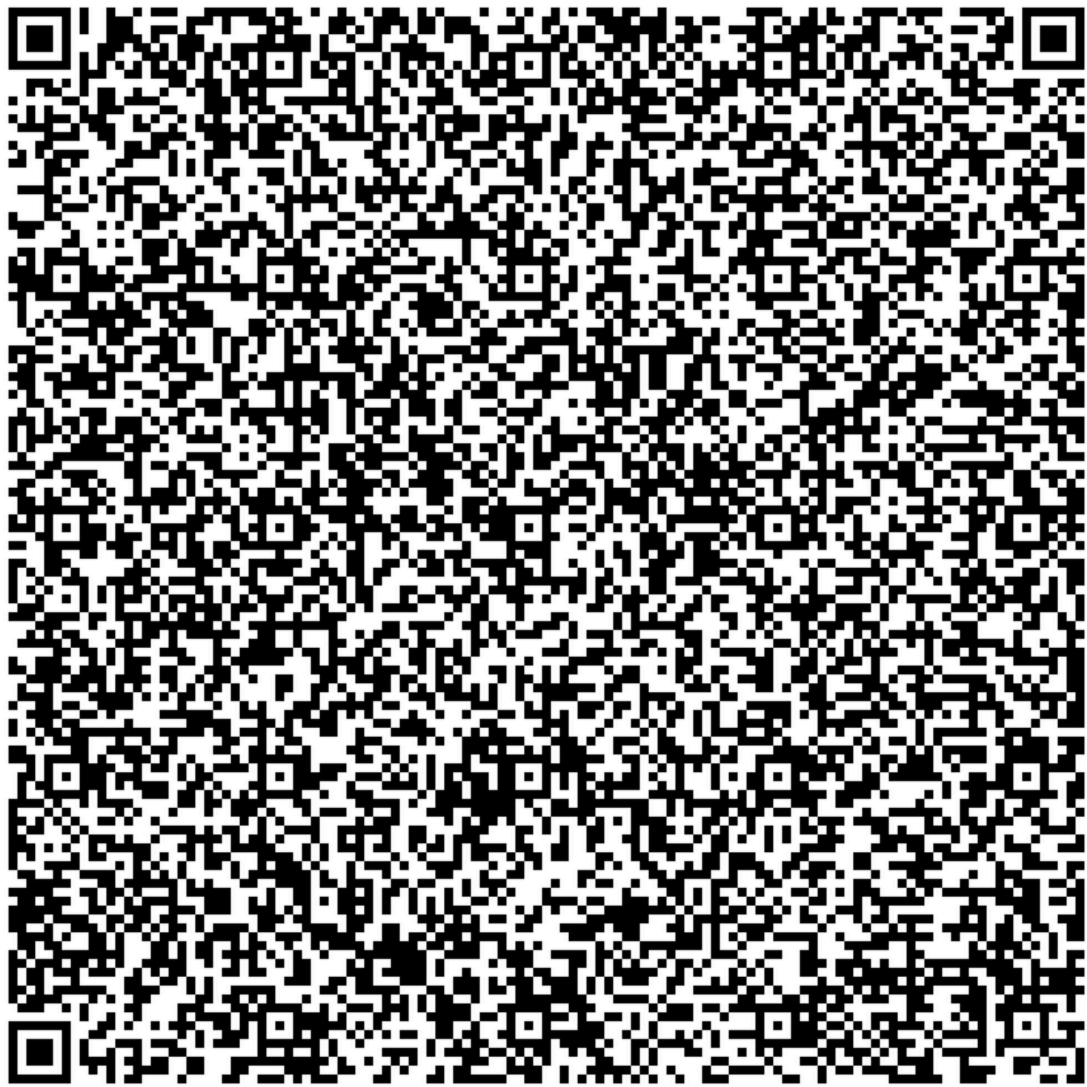
INFOS

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle



SUIVEZ NOUS



OU PARTAGEZ LE JOURNAL AUTOUR DE VOUS !



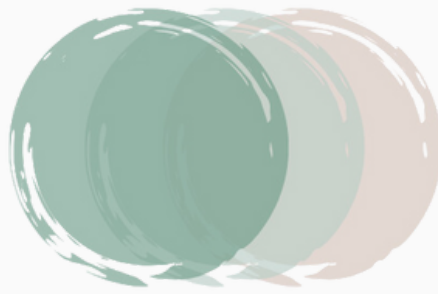
*Bokensha - Coach certifiée
en développement
personnel et professionnel*



@bokensha_coach

BOKENSHA

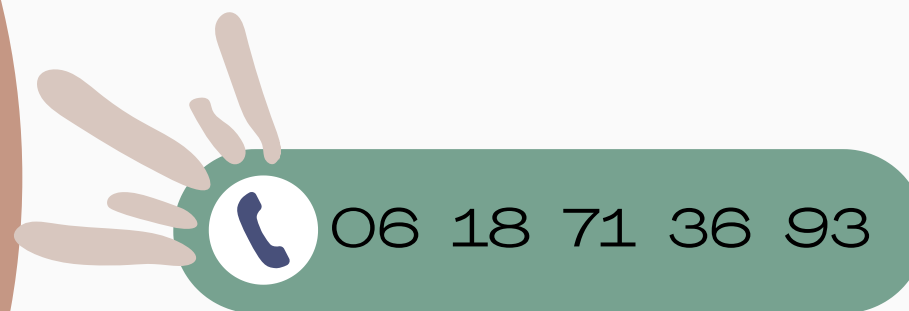
explorons votre intelligence émotionnelle



CHARLOTTE TAFFIN

Coach professionnelle certifiée

spécialisée dans l'intelligence émotionnelle



🔍 <https://bokensha.fr> 🗣️

New message



entreprise.bokensha@gmail.com

VEILLE

TIPS

INFOS