

VEILLE

TIPS

INFOS

*Nouvelle Année,
Nouvelle Vie*



Développons votre intelligence
émotionnelle !

JOURNAL
JANVIER 26
MENSUEL

by Charlotte Taffin



N°15 / JANVIER 26

LA *définition* DU MOIS

EMO

AMOUR PROPRE [nom masculin]

L'amour propre, c'est la capacité à reconnaître sa valeur, à se traiter avec respect et à s'accorder l'importance que l'on mérite, sans arrogance ni dévalorisation.

C'est prendre soin de soi comme on prendrait soin d'une personne que l'on aime : avec patience, indulgence, encouragement et limites claires.

C'est connaître ses forces, accepter ses fragilités pour en prendre soin et choisir de ne pas se définir par ses erreurs.



LA citation DU MOIS

“

S'aimer, c'est se donner la permission d'exister pleinement.

”



Tara Brach
Psychologue américaine



BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle



LE *chiffre* DU MOIS

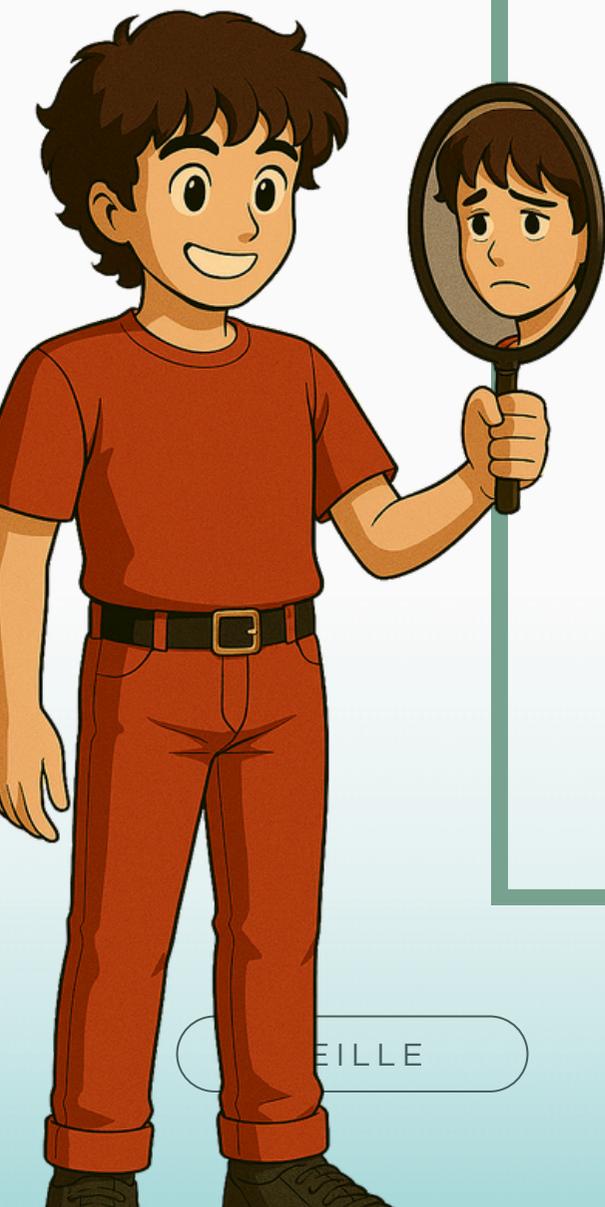
THÈME

85%

C'est le pourcentage de personnes qui déclarent que leur manque d'amour propre influence leurs relations et leurs décisions au quotidien.

Plus l'amour propre est fragile plus nous acceptons les individus qui ne nous respectent pas.

Renforcer son amour propre, c'est redessiner ses limites, son équilibre, et son bien-être.



MEILLE

TIPS

INFOS

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

LA ressource INSPIRANTE

Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain

S'aimer, c'est s'autoriser à être soi. Amélie nous montre que la singularité n'est pas une différence à corriger, mais une beauté à cultiver.

En voulant secrètement embellir la vie des autres, elle apprend à exister à sa manière, sans chercher à se conformer.

L'amour propre, ici, devient ce geste intime : se reconnaître, se choisir, et se permettre d'être soi... même si ce "soi" ne ressemble à personne.



LE FABULEUX DESTIN D'AMELIE POULAIN 2001

running time 129 MINUTES
directed by JEAN PIERRE JEUNET
produced by JEAN MARC DESCHAMPS

starring AUDREY TAUTOU MATHIEU KASSOVITZ



VEILLE

TIPS

INFOS

FOUR

LA *bonne* PRATIQUE



“Je me parle comme à un ami”

Nous avons tendance à nous parler avec plus de dureté que nous le ferions avec n'importe qui d'autre. Nous minimisons nos réussites, nous grossissons nos axes de progrès, bref, nous zoomons au mauvais endroit.

La bonne pratique ! Prendre une phrase que nous dirions à notre meilleur ami, et nous l'appliquer à nous-mêmes. Prenons soin de nous comme nous prendrions soin de lui — même dose de douceur, même énergie positive.

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

SIX

LA

chanson

DU MOIS

La musique, catalyseur d'émotions

" I can buy myself flowers..."

" Write my name in the sand..."



VEILLE

TIPS

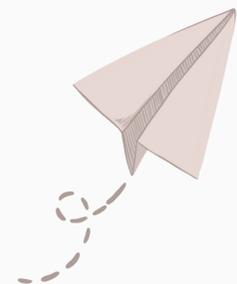
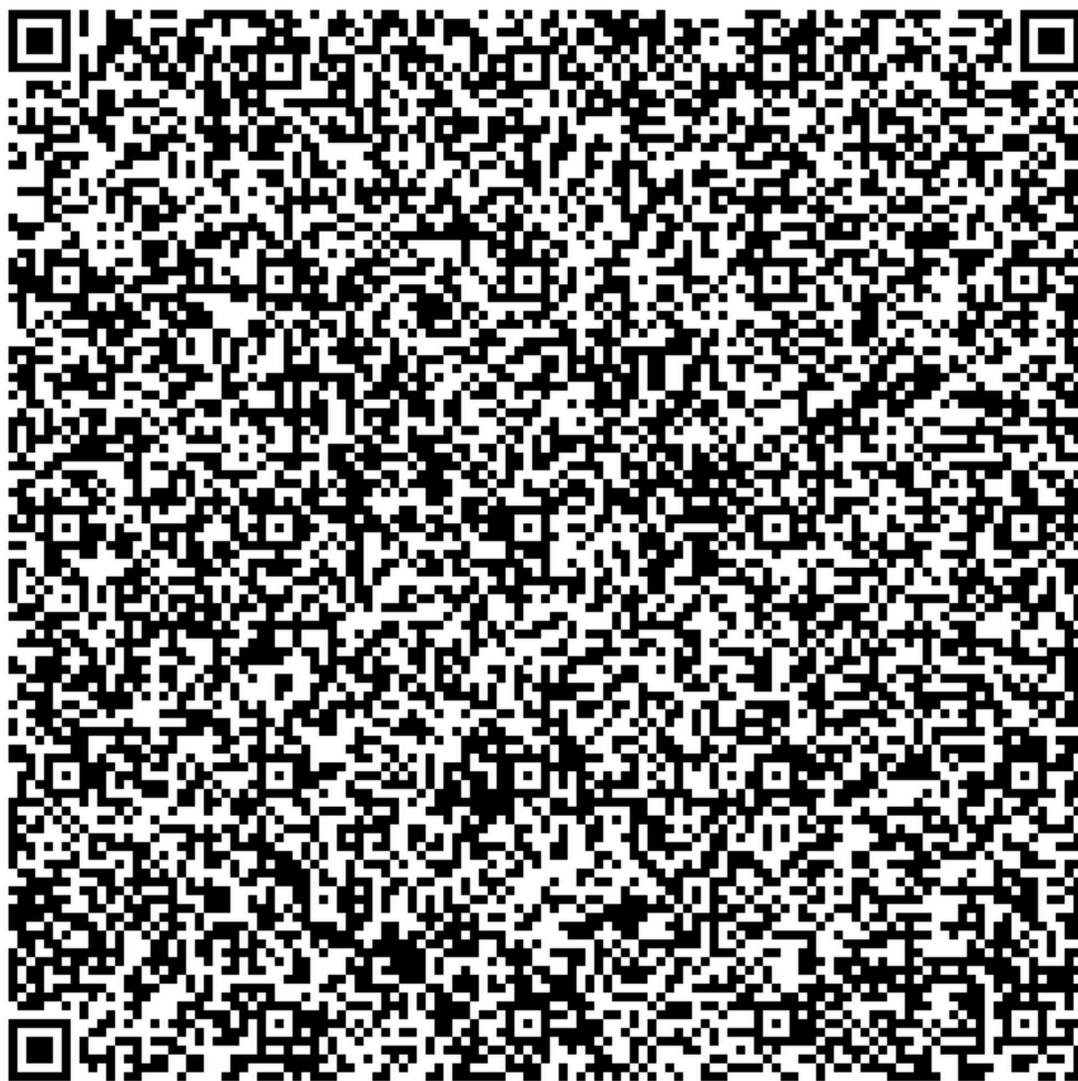
INFOS

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle



SUIVEZ NOUS



OU PARTAGEZ LE JOURNAL AUTOUR DE VOUS !



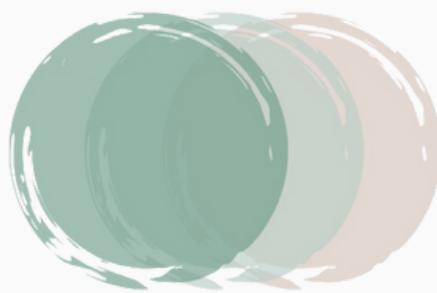
*Bokensha - Coach certifiée
en développement
personnel et professionnel*



@bokensha_coach

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

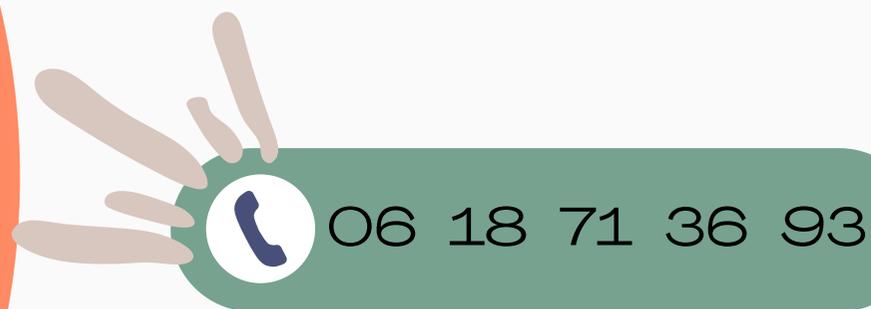


CHARLOTTE TAFFIN

Coach professionnelle certifiée

spécialisée dans l'intelligence émotionnelle

“Je vous souhaite tous mes voeux pour cette nouvelle année placée sous le signe du renouveau et de l'équilibre ! Emotions garanties et une robustesse développée pour ce cap 2026”



Q <https://bokensha.fr> 🔊

New message

← → 🔄 🔍



entreprise.bokensha@gmail.com

VEILLE

TIPS

INFOS