

Les petits +

Fichiers d'aide positive (PDF)

- Roue de l'équilibre
- Exercices de mots
- Bilan & Célébration
 - Bucket List
- Ce que j'aime chez moi
- Ce que je souhaite améliorer
 - C'est OK de...
- En cas de démotivation
- Je prend conscience des choses
 - Liste de gratitude
 - Affirmations positives
 - Succès
 - Mon beau miroir

...

Les petits +

Listes à gogo (PDF)

- Mots positifs
- Pense intelligent
- Quelque chose à faire

Spéciale orga'

- Epicerie
- Cadeaux
- Mots de passe
- Voyages
- Repas

Audios boost (MP3)

De courts audios sur divers thèmes à garder près de soi.

Les petits +

E-Book de B-E Yourself (PDF)

- La clé indispensable à ton bonheur
 - Mon guide d'écriture

Reflections Book

Tous les nouveaux exemplaires y sont ajoutés au fur et à mesure de leur parution. (mensuel)

Mémoire de fin d'études

Je t'ai laissé mon mémoire, si jamais tu souhaites aller plus loin dans ta démarche de réflexion.

...

Les petits +

Mandalas à imprimer

Tous ayant un mot de référence sur lequel se centrer et se canaliser.

Visualisations guidées (MP3)

Fichiers durant en moyenne 20 min pour plonger au coeur de l'inconscient et se défaire de ses blocages

Liste d'ouvrages (Word)

- Films & Vidéos conférences
 - Livres
 - Documentaires

Module 1

* Questionnaire de commencement

- Comment se débarrasser de ses croyances limitantes

- Cultiver sa bonne attitude

+ 14 citations (soit 2/jour)

Module 2

- Affirmations positives

 - Mes pensées
d'aujourd'hui

- Astuce du quotidien :
au travail

- Astuce du quotidien :
les bonnes habitudes

 - + 14 citations (soit 2/jour)

Module 3

- L'art-thérapie
- Le vocabulaire du changement
- Astuce du quotidien :
le sommeil

+ 14 citations (soit 2/jour)

Module 4

- Reprendre sa vie en main

- Gérer son temps efficacement

- Astuce du quotidien : le temps

- Planner & To Do list

- + 14 citations (soit 2/jour)

Module 5

* Analyse de progression

- A la recherche du bonheur

- 5 clés du développement personnel

- Astuce du quotidien : les relations

+ 14 citations (soit 2/jour)

Module 6

- La musico-thérapie
 - Comment combattre le stress
 - Astuce au quotidien : le stress
 - Astuce du quotidien : les peurs
- + 14 citations (soit 2/jour)

Module 7

- Les Chakras
- Positivisme & Bien-être
- Astuce au quotidien :
la confiance

+ 14 citations (soit 2/jour)

Module 8

- Perdre ses mauvaises
habitudes

- Théorie Sociale
Cognitive
(SEP)

- Astuce au quotidien :
la réussite

+ 14 citations (soit 2/jour)

Module 9

- Les 4 accords toltèques

 - + 81 fiches méditatives

- Le Bouddhisme au quotidien

- Astuce au quotidien :
la culpabilité

 - + 14 citations (soit 2/jour)

Module 10

* Dernière ligne droite

- Ikigai

- Mise en place de la PNL
(Programmation Neuro
Linguistique)

- Astuce au quotidien :
la concentration

+ 14 citations (soit 2/jour)