



STS Hypno Coaching

The Sacred Touch of the Soul

“La Santé Émotionnelle : Votre Trésor Intérieur”

E-BOOK

2024

WWW.STS-HYPNO-COACHING.FR

Sommaire

Introduction

1

Qu'est-ce que la santé émotionnelle ?

2

L'Impact de la santé émotionnelle sur notre vie quotidienne

3

Identifier vos émotions - Une étape essentielle vers l'équilibre

4

Les constructions émotionnelles et leur impact

5

L'accompagnement en hypnose pour prendre soin de sa santé émotionnelle

6

Les bienfaits concrets de l'accompagnement en hypnose

7

Exercices pratiques pour cultiver votre santé émotionnelle

8

Conclusion



Introduction

Prendre soin de votre trésor intérieur

Bienvenue dans cet e-book consacré à un sujet essentiel mais souvent négligé : **la santé émotionnelle.**

Que vous soyez étudiant, salarié, entrepreneur, parent ou grand-parent, vos émotions jouent un rôle crucial dans votre bien-être et votre épanouissement.

Pourtant, nous n'avons pas toujours appris à en prendre soin.

Dans ce guide, nous allons explorer ensemble ce qu'est la santé émotionnelle, pourquoi elle est si importante, et comment l'accompagnement en hypnose peut devenir un outil précieux pour vous aider à mieux gérer vos émotions et à libérer votre potentiel.

OBJECTIFS

1

- Pourquoi la santé émotionnelle est essentielle pour tous

2

- À qui s'adresse cet e-book

3

- Les bénéfices d'une bonne santé émotionnelle



DEFINITIONS



Qu'est-ce que la santé émotionnelle ?

La santé émotionnelle, c'est l'équilibre intérieur.

La capacité de reconnaître et de gérer ses émotions de manière saine et constructive.

Contrairement à la santé mentale, qui se concentre sur le fonctionnement du cerveau.

La santé émotionnelle se penche sur notre cœur, nos sentiments, et la façon dont nous interagissons avec nous-mêmes et les autres.



La santé mentale et la santé émotionnelle sont souvent confondues, mais elles ne sont pas tout à fait les mêmes.

La santé mentale concerne nos pensées et nos processus cognitifs, tandis que la santé émotionnelle touche à notre capacité à ressentir et à exprimer nos émotions.

Prendre soin de sa santé émotionnelle, c'est s'offrir la possibilité de vivre pleinement chaque moment, en harmonie avec ses ressentis.



L'impact de la santé émotionnelle sur votre vie quotidienne

Dans les études et le travail

Les émotions influencent notre motivation, notre concentration, et notre capacité à gérer les défis. Un étudiant submergé par le stress ou un salarié anxieux aura plus de mal à se concentrer et à être productif. Apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions peut transformer notre approche du travail et des études.

L'influence sur le bien-être physique

Les émotions ont un impact direct sur notre corps. Le stress chronique, par exemple, peut mener à des maux de tête, des troubles digestifs, et même à des maladies cardiovasculaires. Prendre soin de ses émotions, c'est aussi prendre soin de sa santé physique.



Dans les relations personnelles et familiales

Nos émotions jouent un rôle central dans nos interactions avec les autres. Une santé émotionnelle équilibrée nous permet de communiquer avec authenticité, de poser des limites saines, et de construire des relations harmonieuses avec notre entourage.



Identifier vos émotions — Une étape essentielle vers l'équilibre

Il existe une vaste palette d'émotions, allant de la joie à la tristesse, en passant par la peur et la colère.

Chacune a une signification particulière et un message à nous transmettre.

Pourquoi nous refoulons certaines émotions

Parfois, nous avons appris à ne pas exprimer nos émotions, par peur du jugement ou par habitude.

Ces émotions refoulées finissent par s'accumuler et peuvent créer des blocages émotionnels.



Exercice pratique : Se reconnecter à ses émotions

Prenez un moment pour vous asseoir confortablement, fermez les yeux, et observez votre ressenti. Quelle émotion est présente en ce moment ? Ne la jugez pas, accueillez-la simplement

Les constructions émotionnelles et leur impact



Les croyances limitantes et leur origine

Nos croyances limitantes proviennent souvent de notre enfance ou de notre éducation.

"Je ne suis pas assez bon(ne)", "Je n'ai pas le droit d'être en colère" sont des exemples de croyances qui nous empêchent d'exprimer nos émotions librement.

L'accompagnement en hypnose pour prendre soin de sa santé émotionnelle



QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ET COMMENT FONCTIONNE-T-ELLE ?

L'hypnose est un état de relaxation profonde qui permet d'accéder à l'inconscient. Contrairement aux idées reçues, vous restez toujours maître de vous-même pendant une séance. C'est un espace d'exploration et de guérison.

L'HYPNOSE HUMANISTE : UNE APPROCHE DOUCE ET RESPECTUEUSE

L'hypnose humaniste que je propose vous accompagne dans un dialogue avec vos émotions, pour libérer les blocages et transformer vos croyances limitantes.

LA PRATIQUE DE L'HYPNOSE HOLISTIQUE

L'hypnose holistique est l'approche globale à l'équilibre de l'Être ce qui facilite la transition et le changement;

Elle est axée sur le physique, le mental, l'émotionnel, et les formes de pensées.

LA PRATIQUE DE L'HYPNOSE ENERGETIQUE

La pratique de l'hypnose énergétique permet de découvrir et de valoriser son Soi, d'aller au fond de son âme explorer qui on "EST" dans l'instant présent et vers quoi on chemine afin d'Être.

Les bienfaits concrets de l'accompagnement en hypnose

AU QUOTIDIEN

- Amélioration de la gestion du stress et de l'anxiété



ENTRE AMIS



DANS LA VIE

- Reconnexion à soi et prise de décision plus alignée



SOCIOCULTUREL



EN FAMILLE

- Épanouissement personnel et libération du potentiel



EN COUPLE



Conclusion

La santé émotionnelle est un pilier essentiel de votre bien-être.

*En prenant le temps de l'explorer, de l'écouter et de l'honorer,
vous vous offrez la possibilité d'une vie plus épanouie, plus authentique.*

L'accompagnement en hypnose est un formidable allié sur ce chemin.

- **RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN :**

Exercices pratiques pour cultiver votre santé émotionnelle

- **Auto-hypnose de relaxation** : Un exercice guidé de pleine conscience pour l'écoute des émotions.
- **Journal émotionnel** : Écrire pour mieux se comprendre
- **Podcasts sur la santé émotionnelle**
- **Livres recommandés :**



->Guérir de ses blessures émotionnelles de Ana Sandrea.

-> Guérir des 7 blessures émotionnelles de Serge Kay

-> Fous-toi la paix, Aime toi de Franck William

-> Blessures émotionnelles : Grandir de ce qui fait souffrir de Carole Rinaldi et Anne Ghiringhelli.

***Suivez l'actualité de STS HYPNO-COACHING et obtenez l'accès aux différents supports
directement sur notre site internet.***





Je vous invite à prendre soin de votre trésor intérieur et à entamer ce merveilleux voyage vers une meilleure santé émotionnelle.

- Contacts pour des séances d'accompagnement.
- Ateliers hebdomadaires :
- **THÈME : “LE TRÉSOR DES ÉMOTIONS”**
- Réserver votre place dès maintenant
- Lieu : Dijon



[www.**https://sts-hypno-coaching.fr**](https://sts-hypno-coaching.fr)



contact@sts-hypno-coaching.fr



www.linkedin.com/in/chantal-doquet

The Sacred Touch of The Soul
STS HYPNO COACHING

*“Harmonisez vos émotions,
gagnez en performances et
en sérénité”*