CARNET DE LIAISON

AVEC MOI MÊME

MON CAHIER

D'ENTRAINEMENT DE SOPHROLOGIE

REALISE PAR CL SANDRA TA SOPHROLOGUE

POUR VOUS AIDER À ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF

LA SOPHROLOGIE

C'est l'apprentissage de la POSITIVITÉ, et ce n'est sûrement pas par hasard que vous avez choisi cette méthode.

Vous allez apprendre à vous imprégner de ressentis positifs par le biais d'exercices alliant le relâchement musculaire, le souffle et les visualisations. Vous pourrez vous reconnecter à votre respiration, et vous mettre à l'écoute de votre corps.

Petit à petit vous laissez le positif remplir votre vie et vous amorcez des actions positives.

AVANT DE COMMENCER

Pour profiter pleinement des bienfaits de la sophrologie :

Portez une tenue confortable, sans entrave vestimentaire,
soyez installé en sécurité dans un endroit où vous ne serez pas dérangé.

Vous allez le temps d'un instant vous plonger dans la détente, vos ressentis seront peut-être plus fort.

Accueillez toutes vos sensations avec bienveillance, sans vous juger,
et sans chercher à interpréter, à analyser.

N'attendez rien en particulier et profitez de ces moments

PRATIQUE RÉPÉTÉE = PLUS D'EFFICACITÉ

Avant de pouvoir intégrer tous les mécanismes de la sophrologie, il est nécessaire de prendre du temps pour s'entrainer, c'est la répétition des exercices et des visualisations qui amène aux prises de conscience, à l'intégration des séances et au changement.

C'est un cheminement, comme dans un livre : lire le résumé ne suffit pas !
Votre histoire s'écrit au fil des pages.

Vous allez dès aujourd'hui écrire la première page de votre nouveau "MOI"

Alors pour vous y aider, vous pourrez noter dans ce carnet votre objectif, vos séances, vos ressentis, et plus encore.

Je vous souhaite un bel accompagnement

Mon Objectif

Je

Il sera atteint quand je ne serai plus, (ne me sentirai plus, ne ferai plus) :

Et quand je pourrai (me sentir, être, faire ...) :

Ma séance de découverte

Avant de commencer la séance je me sens :

Je me suis rendue compte que j'étais : >>>>>

Exercices réalisés en Séance

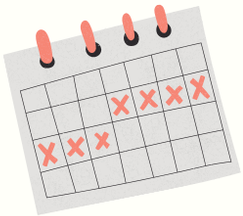
Après la séance je me sens :

Mentalement, physiquement, émotionnellement :

entraînement prévu cette semaine

le prochain rendez-vous : _____

Collez ici
Vos fiches d'exercices



Mon entraînement d'inter-séance

Jour	Exercices	Je note mes ressentis

Une prise de conscience, un aspect positif, un évènement particulier cette semaine, je le note aussi :

Rappel

Ma 1ère séance

INTENTION DE SÉANCE : _____

Exercices réalisés en Séance

Je note mes ressentis :

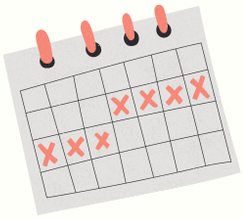
Avant, pendant, après la séance je me sens :

Mental, physique, émotion

entraînement prévu cette semaine

le prochain rendez-vous : _____

Collez ici vos fiches d'exercices



Mon entraînement d'inter-séance

Jour	Exercices	Je note mes ressentis

Une prise de conscience, un aspect positif, un évènement particulier cette semaine, je le note aussi :

Rappel

Ma 2ème séance

INTENTION DE SÉANCE : _____

Exercices réglisés en Séance

Je note mes ressentis :

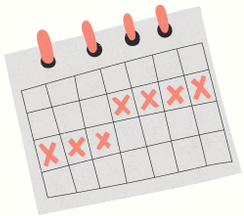
Avant, pendant, après la séance je me sens :

Mental, physique, émotion

entraînement prévu cette semaine

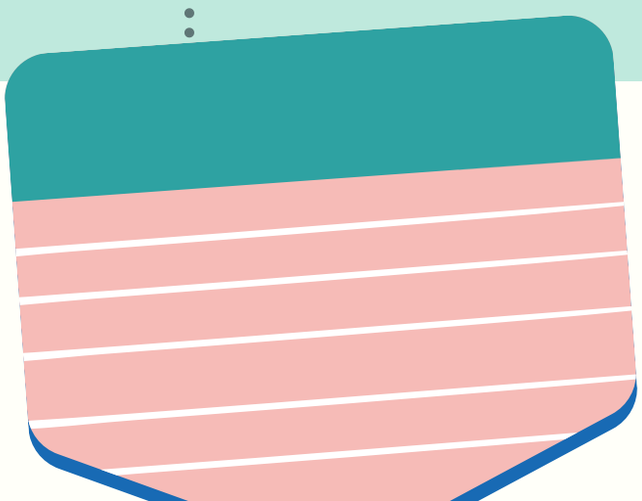
le prochain rendez-vous : _____

Collez ici vos fiches d'exercices



Mon entraînement d'inter-séance

Jour	Exercices	Je note mes ressentis



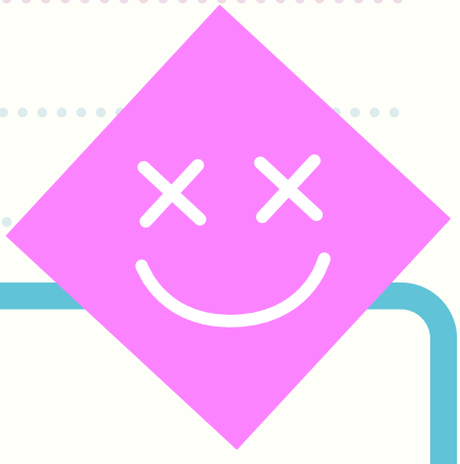
Une prise de conscience, un aspect positif, un évènement particulier cette semaine, je le note aussi :

Rappel

Ma 3ème séance

INTENTION DE SÉANCE : _____

Exercices réalisés en Séance



Je note mes ressentis :

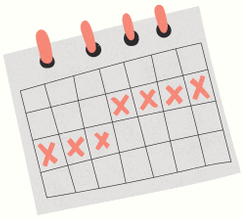
Avant, pendant, après la séance je me sens :

Mental, physique, émotion

entraînement prévu cette semaine

le prochain rendez-vous : _____

Collez ici vos fiches d'exercices



Mon entraînement d'inter-séance

Jour	Exercices	Je note mes ressentis

Une prise de conscience, un aspect positif, un évènement particulier cette semaine, je le note aussi :

Rappel

Ma 4ème séance

INTENTION DE SÉANCE : _____

Exercices réalisés en Séance

Je note mes ressentis :

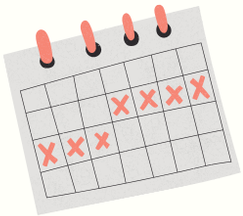
Avant, pendant, après la séance je me sens :

Mental, physique, émotion

entraînement prévu cette semaine

le prochain rendez-vous : _____

Collez ici vos fiches d'exercices



Mon entraînement d'inter-séance

Jour	Exercices	Je note mes ressentis

Une prise de conscience, un aspect positif, un évènement particulier cette semaine, je le note aussi :

Rappel

Ma 5ème séance

INTENTION DE SÉANCE : _____

Exercices réalisés en Séance

Je note mes ressentis :

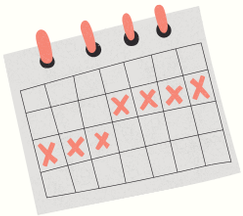
Avant, pendant, après la séance je me sens :

Mental, physique, émotion

entraînement prévu cette semaine

le prochain rendez-vous : _____

Collez ici vos fiches d'exercices



Mon entraînement d'inter-séance

Jour	Exercices	Je note mes ressentis

Une prise de conscience, un aspect positif, un évènement particulier cette semaine, je le note aussi :

Rappel

Ma 6ème séance

INTENTION DE SÉANCE : _____

Exercices réalisés en Séance

Je note mes ressentis :

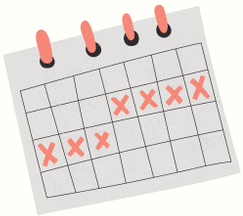
Avant, pendant, après la séance je me sens :

Mental, physique, émotion

entraînement prévu cette semaine

le prochain rendez-vous : _____

Collez ici vos fiches d'exercices



Mon entraînement d'inter-séance

Jour	Exercices	Je note mes ressentis

Une prise de conscience, un aspect positif, un évènement particulier cette semaine, je le note aussi :

Rappel

Ma 7ème séance

INTENTION DE SÉANCE : _____

Exercices réglisés en Séance

Je note mes ressentis :

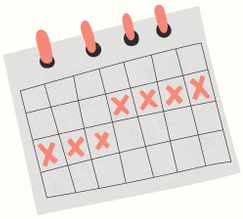
Avant, pendant, après la séance je me sens :

Mental, physique, émotion

entraînement prévu cette semaine

le prochain rendez-vous : _____

Collez ici vos fiches d'exercices



Mon entraînement d'inter-séance

Jour	Exercices	Je note mes ressentis

Une prise de conscience, un aspect positif, un évènement particulier cette semaine, je le note aussi :

Rappel

Ma 8ème séance

INTENTION DE SÉANCE : _____

Exercices réglisés en Séance

Je note mes ressentis :

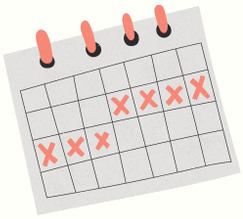
Avant, pendant, après la séance je me sens :

Mental, physique, émotion

entraînement prévu cette semaine

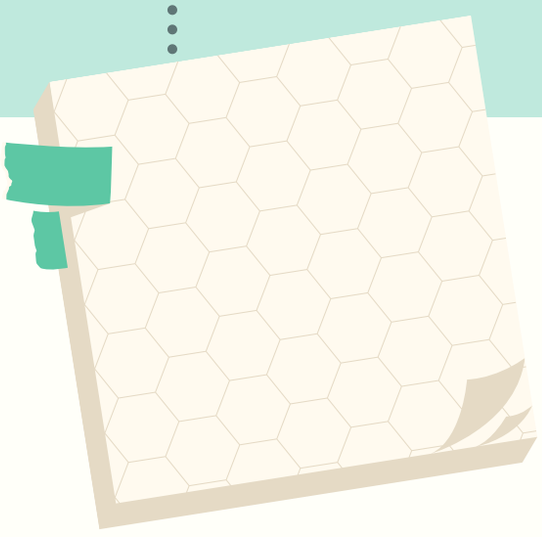
le prochain rendez-vous : _____

Collez ici vos fiches d'exercices



Mon entraînement d'inter-séance

Jour	Exercices	Je note mes ressentis



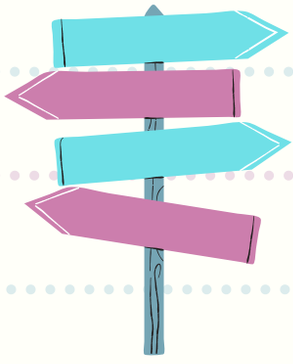
Une prise de conscience, un aspect positif, un évènement particulier cette semaine, je le note aussi :

Rappel

Ma 9ème séance

INTENTION DE SÉANCE : _____

Exercices réalisés en Séance



Je note mes ressentis :

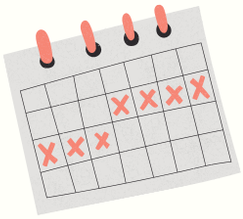
Avant, pendant, après la séance je me sens :

Mental, physique, émotion

entraînement prévu cette semaine

le prochain rendez-vous : _____

Collez ici vos fiches d'exercices



Mon entraînement d'inter-séance

Jour	Exercices	Je note mes ressentis

Une prise de conscience, un aspect positif, un évènement particulier cette semaine, je le notxe aussi :

Rappel

Ma 10ème séance

INTENTION DE SÉANCE : _____

Exercices réalisés en Séance

Je note mes ressentis :

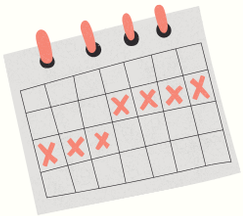
Avant, pendant, après la séance je me sens :

Mental, physique, émotion

entraînement prévu cette semaine

le prochain rendez-vous : _____

Collez ici vos fiches d'exercices



Mon entraînement d'inter-séance

Jour	Exercices	Je note mes ressentis

Une prise de conscience, un aspect positif, un évènement particulier cette semaine, je le note aussi :

Rappel

Ma 11ème séance

INTENTION DE SÉANCE : _____

SO GOOD

Exercices réalisés en Séance

Je note mes ressentis :

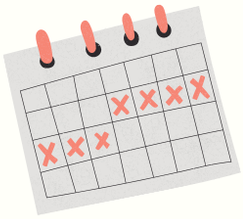
Avant, pendant, après la séance je me sens :

Mental, physique, émotion

entraînement prévu cette semaine

le prochain rendez-vous : _____

Collez ici vos fiches d'exercices



Mon entraînement d'inter-séance

Jour	Exercices	Je note mes ressentis

Une prise de conscience, un aspect positif, un évènement particulier cette semaine, je le note aussi :

Rappel

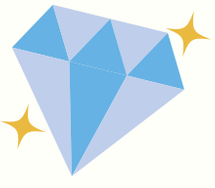
Ma 12ème séance

INTENTION DE SÉANCE : _____

Exercices réalisés en Séance

Je note mes ressentis :

Avant, pendant, après la séance je me sens :

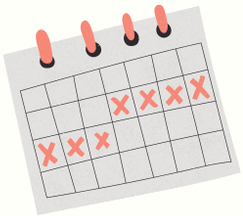


Mental, physique, émotion

entraînement prévu cette semaine

le prochain rendez-vous : _____

Collez ici vos fiches d'exercices



Mon entraînement d'inter-séance

Jour	Exercices	Je note mes ressentis

Une prise de conscience, un aspect positif, un évènement particulier cette semaine, je le note aussi :

Le bilan de mon accompagnement

Est ce que je considère que mon objectif est atteint ?

En fin de parcours je me sens :

Ce qui a changé pour moi

Ce que j'ai découvert

Ce dont je me souviens

Ce que Je veux garder

Gardez toujours du temps pour vous

Soyez votre priorité

entraînement prévu tout le reste de ma vie :

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

A CONSERVER PRECIEUSEMENT

FELICITATIONS POUR VOTRE PARCOURS

Merci de m'avoir choisie pour vous accompagner

REALISE PAR

CL SANDRA

ta Sophrologue