



Octobre 2022

GAZETTE N°1

# CABINET COACHING PERSONNEL

*Clotilde Darmon*

## POURQUOI CETTE NEWSLETTER...



J'ai créé cette newsletter dans le but de vous aider à trouver les ressources nécessaires à votre développement personnel. Comment ? En partageant avec vous tout ce qui m'inspire, me cultive et que je juge pertinent (conférences à venir, livres, vidéos, articles - de moi ou pas -, exercices, actualités du cabinet, etc.), bref tout ce qui est susceptible de faire du bien et de nous en apprendre plus sur nous et notre fonctionnement.



## PETIT RAPPEL !

### LE COACHING POURQUOI ET COMMENT ?

Coaching par-ci, coaching par-là, mais qu'est-ce que c'est exactement ? Et surtout, comment ça marche ? Dans cette courte vidéo de 2 min, je vous explique toutes les raisons de faire un coaching et quelles en sont les mécaniques. [Cliquez ICI !](#)

## CONFÉRENCE À VENIR...

### APPRENDRE À SE SERVIR DE L'EFT

Dans cette conférence/atelier de 8 personnes vous apprendrez à vous servir de L'EFT (Emotional Freedom Technique). EFT est une pratique psycho-corporelle, basée sur les méridiens, utilisés en acupuncture. Cette méthode permet d'éliminer le stress accumulé dans le corps et peut se pratiquer en parfaite autonomie. Tarif de 12€ / les 3 et 10 octobre de 18h30 à 20h. [Réservation](#)

*Atelier / Conférence*

**EFT**

(Emotional Freedom Technique)

"Apprenez à gérer votre stress".





# LECTURE ET COMPAGNIE...

## LA PROGRASTINATION DE JOHN PERRY

Tout le monde sait ce qu'est la procrastination et pour cause, nous en l'avons tous expérimenté un jour ou l'autre. Le philosophe John Perry nous livre sa vision du sujet, comment opérer pour ne plus avoir à culpabiliser. Un livre plein d'humour en plus d'être efficace. Un bon moment en perspective ! Vous le trouverez ICI.

[Vous le trouverez ICI.](#)

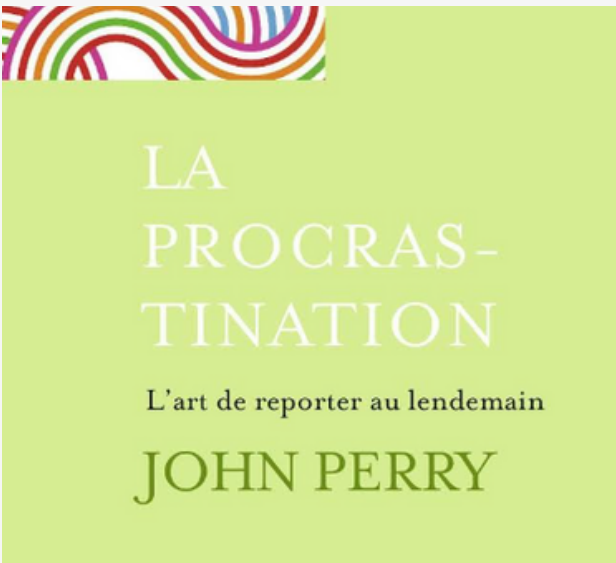


# ARTICLE DE LA SEMAINE

## COMMENT ARRÊTER DE PROCRASTINER ?

Vous savez exactement quoi faire et pourtant, vous ne le faites pas. Vous vous sentez nulle, incapable de tenir ce que vous vous étiez promis, et plus les jours passent, plus ce sentiment d'impuissance et de culpabilité grandit. Vous avez essayé de passer outre à plusieurs reprises, mais rien n'y fait, c'est plus fort que vous. FAUX... FAUX... FAUX, ce n'est pas plus fort que vous, je vais vous montrer comment déjouer les pièges de la procrastination.

[Suivez le guide !](#)



# ASTUCES BIEN ÊTRE

## LA MAGIE DES ODEURS

Chaque odeur que nous sentons est associée, consciemment ou non, à ce que nous vivons, cela fait partie intégrante de la manière dont nous construisons nos souvenirs. Odeurs et mémoires sont intimement liées. Quelles sont les odeurs de vos bons souvenirs, un plat que votre grand-mère faisait, l'odeur de l'herbe du jardin fraîchement coupée ou peut-être, le parfum de votre premier amour...