

The background is a vibrant, abstract collage of various colors and patterns. It includes large, flowing shapes in shades of orange, teal, and purple, interspersed with smaller elements like black polka dots, green textured patches, and black brushstrokes. A prominent white circle with a hand-drawn, slightly irregular border is centered on the page, serving as a focal point for the text.

Maîtriser l'art du
lâcher prise



MAÎTRISER L'ART DU LÂCHER PRISE

Apprenez à lâcher pour mieux vivre

Programme de la formation – L'art du lâcher-prise au quotidien

1. Plonger au cœur du vrai lâcher-prise

- Comprendre enfin ce qu'est réellement le lâcher-prise... **et ce qu'il n'est pas**
- Dépasser les idées reçues qui entretiennent la tension et le contrôle
- Explorer ses bénéfices sur le mental, les émotions, la santé et les relations
- Savoir pourquoi "vouloir lâcher prise" ne fonctionne pas, et ce qui marche vraiment

2. Démasquer le mental, l'ego et les illusions

- Identifier comment votre mental vous maintient dans le contrôle
- Comprendre le rôle de l'ego dans la résistance et la peur du changement
- Reconnaître les illusions qui empêchent de voir la réalité telle qu'elle est
- Apprendre à revenir dans l'instant présent pour apaiser immédiatement le mental

3. Libérer ses croyances et conditionnements limitants

- Détecter les croyances inconscientes qui vous freinent
- Comprendre comment votre histoire et votre environnement influencent vos réactions
- Méthodes pour transformer une croyance limitante en ressource
- Petit rituel de déconstruction émotionnelle pour alléger son quotidien

4. Les clefs essentielles pour lâcher prise chaque jour

- Trouver l'équilibre entre agir et laisser venir
- Apprendre à accueillir ce que vous ne pouvez pas changer
- Développer l'art de la confiance et de l'acceptation



MAÎTRISER L'ART DU LÂCHER PRISE

Apprenez à lâcher pour mieux vivre

5. La boîte à outils pratique du lâcher-prise

- Respiration consciente, ancrage, recentrage express
- Visualisation et méditation guidée pour relâcher le mental
- Écriture libératrice : vider le trop-plein émotionnel
- Méthode des 3 questions pour retrouver clarté et sérénité en toute situation

6. Intégrer le lâcher-prise dans toutes les sphères de sa vie

- Relations : communiquer sans chercher à tout contrôler
- Travail : réduire la pression sans sacrifier la performance
- Santé : comprendre et réduire l'impact du stress sur le corps
- Créer un rituel personnel d'équilibre et de détente

Bonus – Savoir quand NE PAS lâcher prise

- Reconnaître les situations qui nécessitent de garder le cap
- Trouver l'équilibre entre lâcher et s'affirmer
- Aligner ses actions avec ses valeurs profondes

À la fin de cette formation, vous repartirez avec :

- Des connaissances claires et concrètes pour comprendre et pratiquer le lâcher-prise au quotidien
- Des exercices puissants à réaliser et à refaire pour ancrer durablement vos apprentissages
- Des pratiques guidées de sophrologie (respiration et visualisation) pour apaiser votre mental et relâcher les tensions
- **Et en bonus, une séance individuelle de coaching en visio, à planifier dans un délai de 2 mois suivant votre achat**, pour répondre à vos questions, lever vos blocages et vous aider à intégrer pleinement le lâcher-prise dans votre vie.

