



**Maîtriser l'art  
du lâcher prise**

**Sommaire**



# 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

- Déetecter 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.

