

Bonjour,

Que vous la passiez seul.e ou avec d'autres, la période des fêtes de fin d'année est idéale pour se reconnecter. Se reconnecter à soi d'abord, à ce qu'on souhaite (ré)installer dans sa vie (habitudes, activités, repos...) et aussi, si vous avez la chance d'être entouré.e pendant ce moment, se reconnecter aux autres.

La fin d'année - et spécialement la semaine comprise entre Noël et le jour de l'An - est propice (si vous ne la remplissez pas d'obligations en tous genres) à l'introspection. Ce temps suspendu entre deux années (entre deux mondes !) est plein de promesses et c'est sans doute pour cette raison que beaucoup d'entre nous prennent de bonnes résolutions. Vous savez ce que j'en pense et pourquoi elles s'évanouissent au bout de quelques semaines si vous lisez la newsletter depuis longtemps. Et si vous êtes nouveau ou nouvelle ici, vous pouvez aisément lire les ancienne newsletters puisqu'elles sont toutes archivées sur cette page .

Je pratique pour ma part, non pas les belles résolutions mais le bilan et la programmation (je vous ai préparé des petites fiches à télécharger pour vous aider), techniques qui me permettent de tenir le cap sur la longueur parce que je réparties les efforts tout au long de l'année. Par ailleurs, mes projets courent parfois sur plusieurs années alors pour ne pas me perdre en chemin, je me munis d'une boussole (constitué de mon système de valeurs) et d'une carte (les étapes en chemin que je dois rejoindre afin d'atteindre mes buts). Au fil des années, j'ai d'ailleurs développé tout un tas d'outils qui me permettent de structurer ce travail d'organisation et de planification.

Évidemment, plusieurs sphères de ma vie "échappent" à ce système puisque d'une part, elles ne dépendent pas entièrement de moi et d'autre part, parce que je ne veux pas les y faire rentrer. Je vous l'ai dit la semaine dernière, c'est le cas de ma vie amoureuse notamment .

Mon cadeau de fin d'année est toujours valable parce que parfois on a besoin d'aide pour concevoir ou pour faire le point sur la boussole et sur la carte qu'on utilise (même si on n'en a pas conscience, elles existent et impactent nos vies).

Jusqu'au 31 décembre, et uniquement pour vous qui êtes inscrit.e à la newsletter, [mes coachings souplesse \(3 mois\)](#) qui coûtent initialement 400 euros par mois sont à 147 euros par mois.

Alors réservez votre coaching dès maintenant - vous pourrez l'utiliser sur toute l'année 2023. Attention, il n'y a que 5 places à ce prix !

Les thèmes que nous pouvons aborder pendant ce type de coaching sont multiples : gestion du temps et organisation, travail sur l'estime ou l'image de soi, la gestion du stress mais aussi les changements de vie professionnelle ou personnelle.

Pour profiter de cette offre, il vous suffit de répondre à cet e-mail et de m'envoyer vos coordonnées (prénom, nom, e-mail et n° de téléphone) et le type de problématique sur laquelle vous souhaitez travailler. Je prendrai contact avec vous au cours de la première semaine de janvier (entre le 2 et le 6) afin que nous nous organisions concrètement.

Je le répète, pour bénéficier de ce tarif, vous devez réserver AVANT le 31 décembre 2022 (et votre coaching pourra être programmé quand vous le souhaitez sur toute l'année 2023). Dépêchez-vous, il n'y en aura pas pour tout le monde !

En attendant de vous lire, je vous souhaite une très bonne semaine et de très bonnes fêtes de fin d'année !

Marie