

Bonjour,

C'est le cœur plein de reconnaissance que j'écris cette NL aujourd'hui et que je prends ma plus belle plume - euh mon clavier - pour vous souhaiter un très bon anniversaire à vous qui me lisez régulièrement.

200 NL ! Je trouve assez incroyable d'avoir réussi à tenir le rythme et inconcevable d'avoir traversé toutes ces étapes, épreuves, chemins... depuis la première lettre, ce 14 février 2020.

200 semaines, c'est à la fois peu et beaucoup. Pendant cette période, tout a changé pour moi (même si de l'extérieur, ça ne semble pas très différent, je peux vous dire que la personne que je suis a profondément évolué) mais tout aurait aussi bien pu rester en l'état.

Et vous, qu'avez-vous fait ? Quelles tempêtes avez-vous essuyées ? Quels objectifs avez-vous atteints depuis début 2020 ? Retournez-vous sur le chemin parcouru pendant ces 200 semaines. A mon avis, vous serez aussi étonné-e que moi.

Quand on parle de festivités, les cadeaux ne sont pas très loin - d'autant plus que c'est bientôt Noël !

Suite au petit sondage que j'ai fait il y a quelques semaines, deux pistes se sont dégagées parmi vos choix :

- une fiche de lecture sur un livre que j'ai trouvé intéressant. Il s'agit du livre "Arrêtez de vous tromper" de Rolf Dobelli qui porte sur les biais de jugement les plus courants. Ma fiche de lecture est très synthétique puisqu'elle présente chacun des biais (il doit en manquer quelques uns) avec un petit résumé de ce que c'est. Les personnes qui ont apprécié la série de NL de cet été dont le thème était la psychologie sociale y retrouveront certaines des grandes idées que nous avons discutées (mais il y en a plein d'autres, plus orientées psychologie cognitive).

***Fiche de lecture réservée aux abonné-es***

- une réduction sur le programme "Eloignez le stress et les stressés" - un atelier de 6 semaines (et quelques) pour apprendre tout ce que vous devez savoir pour vous protéger de cet ennemi silencieux qui vous empoisonne la vie. On y parle méditation et respiration évidemment mais l'atelier va beaucoup plus loin parce qu'il vous aide à questionner vos choix de vie, vos relations et vos petites habitudes quotidiennes. Je ne vous en dis pas plus ; [le programme détaillé est ici](#).

Habituellement, je vends ce programme 327 euros. Mais parce que c'est vous et que nous fêtons l'édition 200 de cette NL, j'ai décidé de vous proposer cet atelier à 250 euros pendant 10 jours (jusqu'au 17 décembre inclus donc).

***Offre réservée aux abonné-es***

J'ai bloqué le paiement via la plateforme où l'atelier est stocké. Si vous voulez profiter de la réduction, parce qu'elle est réservée aux abonné-es, envoyez-moi un petit e-mail avec vos coordonnées (Prénom, Nom, e-mail et adresse) afin que je vous envoie les instructions de paiement. Une fois la somme acquittée, vous recevrez par e-mail vos identifiants de connexion à la plateforme et pourrez commencer les exercices et suivre le programme à votre rythme. La fréquence proposée (un exercice par jour) est tout à fait indicative et peut être adaptée à vos propres besoins et emploi du temps.

Merci, merci, merci. N'hésitez pas à me dire ce que mes petites bafouilles hebdomadaires déclenchent en vous. C'est ma nourriture :-D.

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie