



7 Leviers pour
rayonner dans
votre VIE!

Lorsqu'on réveille une femme,
elle réveille ensuite le monde !

Karen Mayfield

**Ce Livret s'adresse à toutes les femmes
qui se sentent bloquer dans leur vie,
qui veulent retrouver
leur puissance intérieure
et prendre leur place dans le monde**





je suis Catherine HEBERT BION, mon talent est d'accompagner les femmes à devenir actrice de leur vie, de leur santé, de leur bien être.

J'aide les femmes qui se sentent bloquées dans ce qu'elles vivent, qui sentent qu'elles sont en train de passer à côté d'une partie d'elle même (physiquement, moralement, émotionnellement). Je les aide à entreprendre dans leur vie, dans leur santé. Je les guide, je leur montre le chemin vers leur bien-être.

J'ai créé ce livret, pour vous transmettre mes 7 clés essentielles, pour rayonner dans votre vie, pour exercer votre puissance de femme dans votre quotidien, pour vous sentir vivante et ne plus subir votre quotidien.

LEVIER 1 : *Osez être brillante*

Nous avons toutes en nous, quelque chose de magique !

Il suffit d'y croire avec ferveur .

Cela commence par gonfler à bloc sa confiance en soi. C'est comme gonfler un ballon et le voir progressivement se dégonfler, il faut régulièrement le nourrir pour l'entretenir.

Le secret : travailler la confiance en soi au quotidien, mais à sa mesure (on parle pas d'aller grimper l'Himalaya alors qu'on n'a pas sorti les baskets de la boîte!!).

C'est en osant affronter l'inconnu, en passant par de petits défis personnels, que vous augmenterez votre confiance en vous. Avoir des projets concrets cela vous poussera à aller au delà, à prendre des risques.

Eviter les personnes négatives, qui vampirisent votre énergie. Restez au contact de personnes positives, elles vous porteront.

Mettre du changement dans votre quotidien : allez à un cours de cuisine coréenne, décider de tester la marche rapide, essayez-vous à la couture, lisez un livre de développement personnel....

Posez-vous, et demandez-vous ?

De quoi ai-je vraiment envie aujourd'hui ? comme si tout était possible.



Croire en votre belle étoile

LEVIER 2 : *Acceptez de ne pas être parfaite !*

Et oui, la perfection ou cette impétueuse nécessité à devoir être parfaite, vous la connaissez obligatoirement !

Nous avons cette capacité, nous les femmes, les mères, à assumer, à supporter, à nous démultiplier, comme si il fallait encore et encore être au top à la maison, au boulot, au sport... Alors je dis stop, stop à la pression, à l'auto sabotage.

Cela vous empêche d'accéder à votre liberté d'être vous-même tout simplement, de vivre ce que vous avez envie de vivre en tant que femme, de satisfaire vos désirs profonds : physiquement, matériellement et moralement !

Alors une fois pour toutes, déposez votre cape de wonder woman, de super maman, de super nana, de super...qui en a marre !! et contentez-vous d'être .

Qu'est ce que vous êtes prêtes à lâcher, là maintenant ?

Pour vous alléger et pour être plus Vous dans votre féminin (votre soutien gorge Wonderbra, vos chaussettes en nylon qui vous cisailent les chevilles, vos escarpins qui vous traumatisent les orteils ...)?



*accepter de ne pas
être parfaite*

LEVIER 3 : *Dites non !*

quand vous le ressentez au fond de vous-même,

C'est vous respecter !

C'est affirmer vos désirs et vos besoins personnels et décider de choisir ce qui est important ou pas dans votre vie. Il faut accepter que lorsque l'on décide de dire non, l'entourage ne va pas vous comprendre dans un premier temps. Alors, expliquez pourquoi c'est important pour vous !

Dire non c'est dire plus Oui à la vie , à ce qui nourrit votre être profond.

Réaliser que les autres peuvent vous aimer, même si vous n'êtes pas toujours d'accord avec eux. Ne pas s'inscrire systématiquement dans leur pas, c'est gagner en sagesse.

Entraînez-vous d'abord dans des situations sans trop de conséquences dans votre quotidien (dire non au facteur, à la boulangère.....) puis activez ce pouvoir de dire non dans votre famille, au boulot... C'est aussi redonner la juste place à chacun.



Oser dire non !

LEVIER 4 : *Boostez votre vitalité !*

*Cela commence par ce que vous décidez de mettre
comme carburant dans le moteur !*

booster votre vitalité

Si vous mettez de la bibine, ne vous attendez pas à des miracles ! En choisissant du supercarburant, vous verrez vraiment la différence : plus d'énergie, plus de tonus, plus de vivacité d'esprit, plus de motivation..

Alors, prête à changer de repères alimentaires ? Testez et vous verrez !

La base, de la base : des fruits et légumes de production locale ou bio, des protéines de qualité, du bon gras (huiles, coco, avocat, poisson gras) ! et Adieu le gluten , le sucre, les produits laitiers industriels.

Débuter la journée avec un smoothie vitalité : (1 mn au blender)

- 1 belle poignée d'amande ou noisette ou noix de cajou nature, non grillées.
- 1 banane ou 1/2 avocat (ne pas avoir peur du bon gras et du goût !!)
- 2 oranges ou 1 orange et 1 citron ou un autre fruit de saison
- cannelle en poudre (pour la glycémie)
- et selon la saison : des graines germées, des baies de goji, de canneberge...

Pour celles qui n'ont pas faim le matin, testez le jus de légumes idéalement frais, sinon en bouteille. Varier selon la saison: carotte, betterave rouge, orange carotte....

Manger dans un espace calme, quitte à vous lever 1/2 heure plus tôt, car le bruit et le stress vous empêche d'assimiler correctement vos repas.

LEVIER 5 : *Prenez soin de votre source* *votre corps et votre esprit Ö féminin.*

Mes féminity plantes



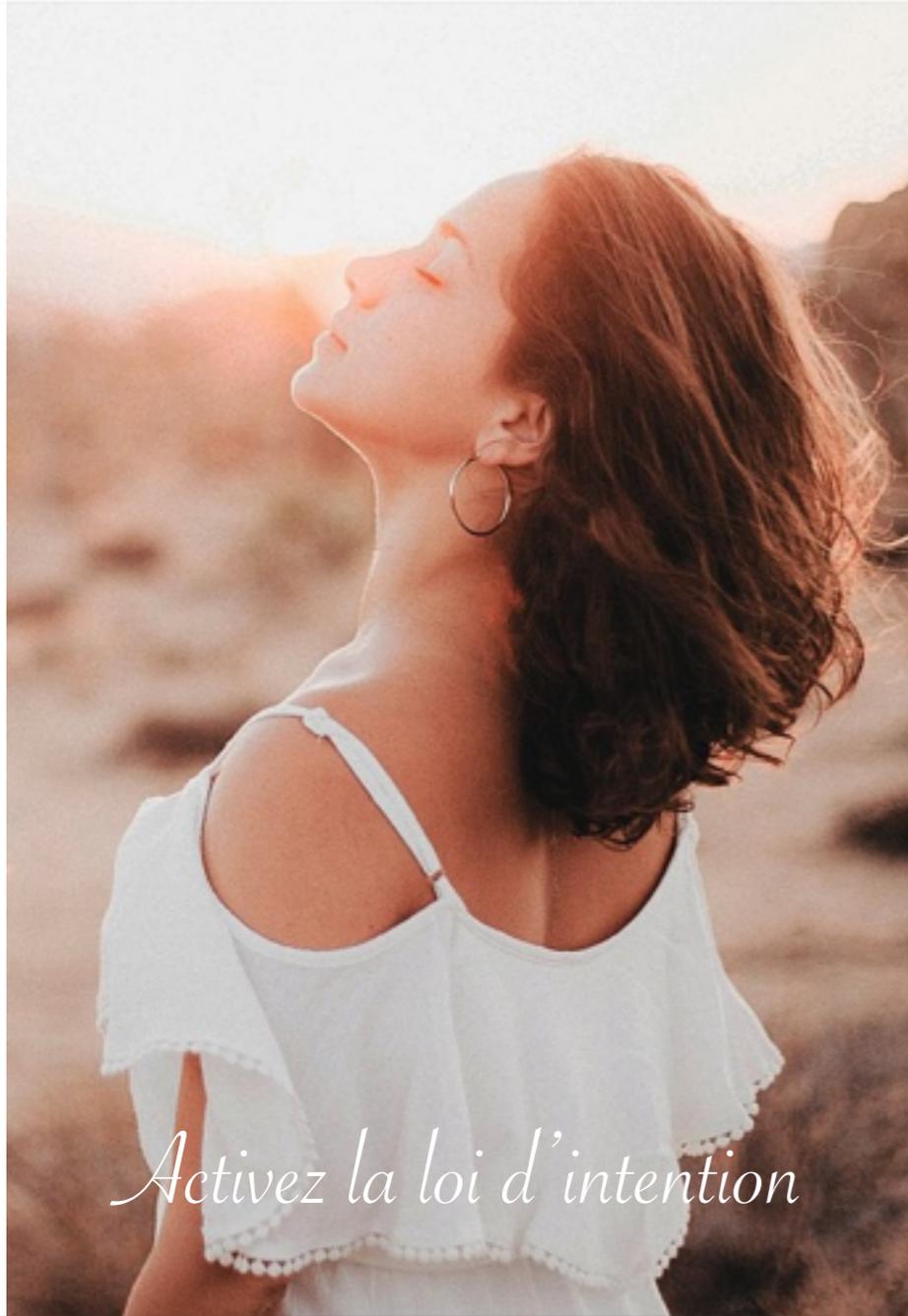
Que ce soit pour les problématiques hormonales, les troubles digestifs récurrents, les troubles de la féminité, vouloir agir sur son poids, rechercher une meilleure gestion du stress... bref prendre soin de soi de son corps, notre meilleur allié.

Voici mes plantes fétiches du féminin :

- **Le bourgeon de figuier** : il agit sur le stress digestif, idéal pour les hyper actives, les nerveuses, les bilieuses.
- **La rhodiola** : la plante qui permet de prendre du recul par rapport à son quotidien, d'être plus zen, d'augmenter ses capacités physiques et intellectuelles.
- **La fleur de Bach Walnut** : elle aide à accepter le changement à toutes les étapes de la vie, à se libérer de son passé, elle apporte persévérance et détermination.
- **L'huile essentielle géranium bourbon** : elle apaise le cœur, améliore l'acceptation de soi et éveille les capacités.
- **L'huile d'onagre** : l'huile des femmes. Une huile précieuse et réellement anti-âge, aide les femmes dans la régulation hormonale (syndrome pré menstruel, ménopause).

LEVIER 6 : *Activez la loi d'intention !*

pour attirer ce que vous désirez dans votre vie



Activez la loi d'intention

C'est possible d'attirer dans sa vie, ce que l'on souhaite vraiment avec son coeur. Mais sachez que la loi d'intention répond toujours à votre vibration personnelle. Votre vibration dépend de vos pensées, de votre langage intérieur.

Ressentez des émotions positives, dans toutes les situations et transformer vos pensées négatives, utiliser l'humour pour cela.

Focalisez votre attention sur votre objectif et non sur l'absence de celui-ci, ne pas fixer de date précise, l'univers s'en chargera .

Ressentez, vivez votre objectif, focalisez votre attention sur votre objectif et non sur l'absence de celui-ci.

Mettez vous dans l'énergie de l'amour , chassez les sentiments de haine, de compétition, de qu'est ce que j'ai à gagner....

Soyez réceptive aux signes , soyez attentive aux messages qui vous sont envoyés toute au long de votre journée, trop souvent on passe à côté sans s'en rendre compte.

LEVIER 7 : *Remercier*

*est une manière de commencer sa journée
avec le sourire au bord des lèvres et le coeur en éventail.*

Remercier pour les choses, les situations, les personnes vis à vis desquelles vous vous sentez reconnaissante (l'univers, sa famille, ses amies..)

Remercier pour les choses, les situations acquises aujourd'hui et que vous ne voyez plus au quotidien (son corps, sa maison...)

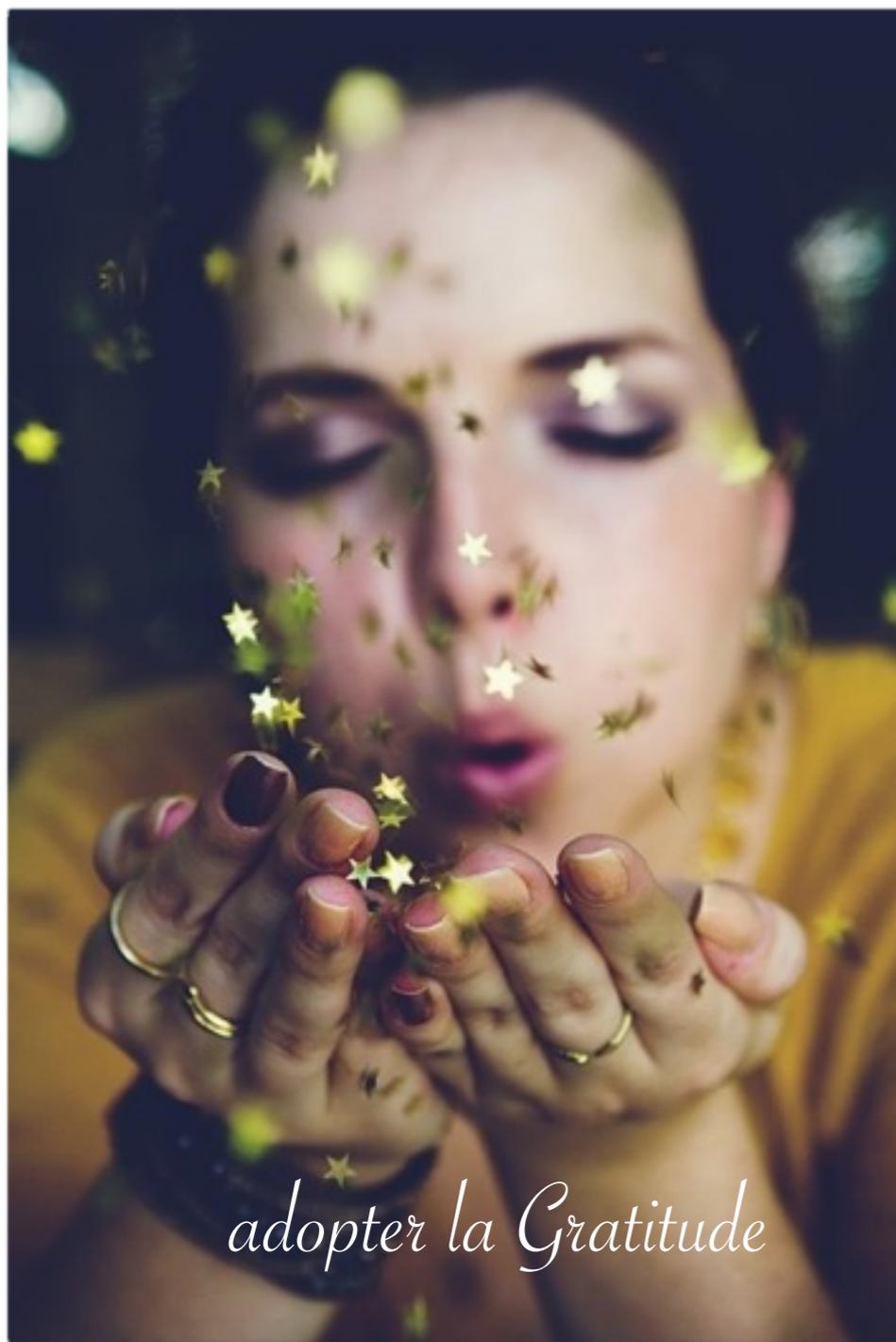
Remercier pour la nourriture que la nature met à votre disposition chaque jour.

Remercier pour ce qui vous rend la vie difficile car cela permet d'être meilleure

Remercier pour ce que vous souhaitez voir se réaliser dans votre vie que vous n'avez pas pour le moment. (l'âme soeur, l'abondance...)

C'est une manière de trouver du positif dans ce que vous vivez aujourd'hui et d'inviter le meilleur demain.

Mon conseil : installer la gratitude chaque matin, avant le repas. Cela pendant 21 jours, le temps que cela devienne un réflexe.



adopter la Gratitude

J'ai choisi d'être imparfaite, libre et heureuse, et vous ?

Restons connectées :

www.equilibreOfeminin.fr

facebook



Ce livret est mon cadeau pour vous

L'information est faite pour circuler, vous êtes libre de l'offrir à qui vous voulez à condition de ne pas le modifier et de toujours citer l'auteur et le site :

www.equilibreofminin.fr