

## Atelier : Je suis MOI !

### Des réponses à toutes vos questions

- Comment différencier besoins et envies ?
- Comment répondre à mes besoins ?
- Comment décrypter mes émotions ?
- Comment reprendre le contrôle de ma vie ?
- Comment développer mon plein potentiel ?
- Comment me reconnecter à mon Enfant Intérieur ?

### Infos pratiques

- Durée : 4h
- Groupe : 4 à 8 personnes
- Lieu : suivant demande
- Ateliers parents - enfants possibles
- Tarif : 25 € / 30\$can
- Sur réservation, uniquement par mail

### Reprenez contact avec votre Moi profond !

La connaissance de soi est à la base de tout. En vous reconnectant avec votre Moi profond, votre petite flamme, votre Âme, votre enfant intérieur... vous reprenez le contrôle de votre vie.

Chaque personne a des besoins et des envies. En distinguant les 2 et en comprenant que nous avons parfois tendance à prendre nos envies pour des besoins, nous créons des situations particulièrement frustrantes ou insatisfaisantes.

En identifiant vos besoins profonds et en décidant de reprendre le contrôle de votre vie grâce au principe de responsabilisation, vous augmentez votre satisfaction et retrouverez un état d'esprit serein.

D'autre part, plusieurs outils vous aideront à recréer le lien avec vous-même, parmi lesquels : la Communication Non Violente (selon Marshall Rosenberg) et la roue des émotions.

Enfin, identifiez vos forces intérieures et apprenez à vous appuyer sur elle pour exprimer votre plein potentiel. Vous retrouverez ainsi le chemin vers une vie pleine de sens.