

Thèmes

1. Mise en lien avec autrui
2. Evolution dans la relation parents-enfants
3. Bien-être émotionnel afin de permettre à mon enfant d'être dans un bien-être émotionnel
4. Savoir chercher et trouver des repères
5. Repositionnement dans ses relations interpersonnelles
6. Mise en lien avec soi-même
7. Relation intra personnelle
8. Paix et sérénité intérieure
9. Harmonisation du corps avec le cœur et la pensée
10. Trouver un équilibre personnel
11. Alignement avec soi-même
12. Savoir trouver des réponses
13. Savoir analyser ses propres réactions
14. Savoir analyser les schémas bloquants de la pensée
15. Savoir clarifier ses objectifs
16. Savoir analyser les répétitions d'échec
17. Savoir analyser son propre fonctionnement relationnel
18. Savoir prendre du recul
19. Repositionnement dans son entourage
20. Savoir établir son projet personnel dans le cadre relationnel
21. Réorientation du parcours de vie
22. Reconstruction
23. Plan d'actions concrètes
24. Anti-stress
25. Anti-burnout
26. Anti-angoisse
27. Anti-surcharge mentale
28. Envol à ton être supérieur
29. Clarifier où on en est dans sa vie spirituelle

1. Comment trouver ses repères ?
2. Comment sortir de la situation de crise?
3. Comment gérer ses émotions
4. Comment (re)trouver une sérénité
5. Comment ne plus être débordé(e)
6. Comment être conscient de sa propre communication non-verbale ?
7. Comment être conscient de sa propre communication verbale ?
8. Comment développer sa communication non-violente ?
9. Comment réapprendre à communiquer ?
10. Comment traverser la crise en voyant le bout du tunnel ?
11. Comment trouver SA juste place dans sa famille, son travail ou son voisinage/ environnement ?
12. Comment s'accepter tel qu'on est pour avancer ?
13. Comment passer de « je veux changer ma vie » à des pas concrets : «je peux changer quoi dans ma vie ? »

14. Comment passer par une « machine » à « clarification de ma situation »
15. Comment passer par une « machine » « pour aller mieux »
16. Comment passer par une « machine » pour pouvoir « mieux fonctionner »
17. Comment réfléchir à comment je voudrais être ? Comment je voudrais devenir ?

Mon top 5

1. Encouragements pour les parents
2. Evolution de nos relations en famille, pistes pour la communication, pour l'apaisement, astuces, échanges,
3. S'envoler vers un quotidien en famille plus apaisé ?
4. Recommencer à se parler en famille quand tout semble fermé ?
5. Avancer ensemble et non à côté de l'autre ?
6. Vie de parents, comment s'encourager mutuellement ?
7. Espoir que des changements sont possibles, ce n'est pas trop tard !
8. Courage aux parents épuisés sans idées de comment s'en sortir
9. Avenir d'espérance : c'est possible de pouvoir se comprendre
10. Se dépasser pour pouvoir se mettre à la place de l'autre, le comprendre pour mieux s'entendre