

# QUI SUIS-JE?



Bonjour à toutes et à tous,

Je suis experte du bien-être et plus particulièrement Maître Praticienne en programmation neuro-linguistique et en approche systémique.

Mon objectif est d'aider les personnes, soucieuses de leur bien-être, à identifier et à lever leurs blocages émotionnels pour qu'elles puissent avancer vers une vie plus épanouissante.

Beaucoup d'individus se sentent parfois immobilisés dans leur vie, leur projet ou même dans leur couple,... Ils se retrouvent incapables de s'épanouir et d'atteindre le bonheur.

Grâce à la programmation neuro-linguistique et à l'approche systémique, je peux aider mes patients à explorer leurs émotions, à comprendre leurs schémas de pensée, leurs perceptions et attitudes à l'égard du monde et à trouver des solutions applicables au quotidien.

En travaillant avec moi, ils pourront surmonter leurs blocages, améliorer leur confiance en eux et atteindre leurs objectifs personnels et professionnels. Tout cela permettra de devenir une meilleure version de soi-même, positive et prête à surmonter les obstacles de la vie.

## POUR UNE VIE PLUS DOUCE, JOUR APRÈS JOUR.



### CONTACTEZ-MOI

cindy.joeghmans@gmail.com  
0460/94.07.42

## VERS UN FUTUR PLUS SEREIN



## CINDY JOEGHMANS

coaching en développement personnel

## UN TEMPS POUR L'ÉVEIL DE SOI



## CE QUE JE PROPOSE

### SUIVI INDIVIDUEL ET PERSONNALISÉ

Réfléchir à ses besoins  
Accueillir ses émotions  
Accepter son être  
Décoder ses croyances  
Cerner ses valeurs  
Encourager la communication  
Aller vers ses objectifs



## PROGRESSER EN HARMONIE AVEC SOI-MÊME



### LA RAISON D'ÊTRE

La raison d'être d' "Un temps pour l'éveil de soi" est de favoriser le bien-être individuel et collectif

### LES MÉTHODES

Approche centrée sur les besoins de la personne  
Approche systémique  
Outils issus de la programmation neurolinguistique  
Prescription de tâches



### LES OBJECTIFS PRINCIPAUX

Rendre la vie plus douce

Aider chacun à identifier et à lever ses blocages émotionnels, à explorer ses émotions mais aussi à comprendre ses schémas de pensée, ses perceptions et attitudes à l'égard du monde

Trouver des solutions applicables au quotidien

Améliorer certains aspects de la vie

Aider à atteindre les objectifs personnels et professionnels

*be happy* ♥

## MES VALEURS

Les principes fondamentaux qui régissent mon activité sont le respect, l'accueil, la sérénité, l'ouverture d'esprit, la tolérance, la transparence, la co-responsabilité, l'efficacité ainsi que le partage des savoirs et expertises

