

HELENA COACH INTUITIVE
COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIÉE ICF
INTELLIGENCE INTUITIVE & HYPERSENSIBILITÉ · GENÈVE

LES CAHIERS DÉCOUVERTE · MÉTHODE HELENA

N

Je me nourris

Prendre soin. Se ressourcer.
Choisir ce qui me fait du bien.

Comprendre. Se libérer. S'élever.

QU'EST-CE QUE SE NOURRIR ?

Ce que je choisis de donner à *ma vie*, chaque jour

Se nourrir dépasse largement l'alimentation. C'est reconnaître que notre équilibre a besoin d'être soutenu régulièrement — par le sommeil, le mouvement, les relations, le plaisir, le calme, la créativité, et la manière dont nous nous parlons à nous-mêmes.

Nous savons souvent très bien prendre soin des responsabilités, des autres, du travail, des urgences. Mais savons-nous identifier, avec la même attention, ce qui nous ressource réellement ?

TROIS QUESTIONS POUR COMMENCER

- ♦ Qu'est-ce qui me nourrit ?
- ♦ Qu'est-ce qui m'épuise ?
- ♦ Qu'est-ce que je peux davantage m'offrir ?

MON CORPS

Sommeil, alimentation, eau, mouvement, repos.

MON MONDE INTÉRIEUR

Calme, émotions, pensées, curiosité, apprentissage.

MA VIE

Relations, plaisir, passions, créativité, temps pour soi.

L'ESSENTIEL

Je ne maîtrise pas tout ce qui m'arrive. Mais je peux prendre conscience de ce que je choisis de donner régulièrement à mon corps, à mon esprit et à ma vie.

VISUEL SIGNATURE

Ce que je donne, *chaque jour*, à mon être

Sans jugement, sans « bon » ou « mauvais ». Simplement observer, aujourd'hui, ce qui est déjà là — et ce qui mérite un peu plus de place.

SOMMEIL

Est-ce que je donne suffisamment de repos à mon corps ?

Oui · À améliorer — je dors en moyenne ____ h

MOUVEMENT

Est-ce que je donne régulièrement du mouvement à mon corps ?

Oui · À améliorer — ce que j'aime pratiquer

ALIMENTATION

Mon alimentation soutient-elle mon énergie et mon bien-être ?

Oui · À améliorer — ce que j'aimerais privilégier

HYDRATATION

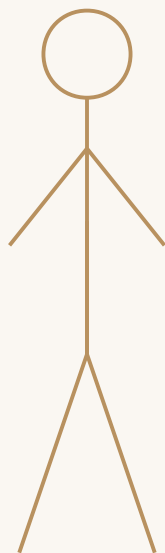
Est-ce que je pense régulièrement à m'hydrater ?

Oui · À améliorer

REPOS ET CALME

Est-ce que je m'accorde des moments sans obligation ?

Oui · À améliorer



JE ME NOURRIS

CORPS · ESPRIT · ÉMOTIONS
RELATIONS · PLAISIR

PLAISIR

Qu'est-ce que je fais simplement parce que cela me fait du bien ?

PASSION

Quelle activité me fait perdre la notion du temps ?

RELATIONS

Est-ce que mes relations me permettent aussi de me ressourcer ?

Oui · À explorer

CURIOSITÉ

Qu'est-ce qui nourrit actuellement mon esprit ?

PAROLE INTÉRIEURE

La manière dont je me parle me soutient-elle ?

Oui · À améliorer

MA CHALEUR INTÉRIEURE

Ce qui entretient ma *chaleur intérieure*

Un feu ne continue pas de brûler simplement parce qu'on le souhaite. Il a besoin d'être alimenté. Notre équilibre fonctionne de la même manière : certaines habitudes, relations et expériences entretiennent notre énergie ; d'autres, peu à peu, peuvent l'épuiser.

CE QUI NOURRIT MA FLAMME

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

CE QUI L'AFFAIBLIT

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

QUESTION À LAISSER RÉSONNER

Qu'est-ce que je pourrais ajouter à ma vie, plutôt que seulement chercher à supprimer ce qui ne va pas ?

MES QUESTIONS DE COACHING

Quatre questions à *habiter*

1

Lorsque vous vous sentez réellement bien, qu'est-ce qui est généralement présent dans votre vie ?

2

Qu'est-ce qui vous nourrit profondément mais auquel vous ne donnez actuellement pas suffisamment de place ?

3

Qu'attendez-vous parfois de l'extérieur que vous pourriez commencer à vous offrir davantage vous-même ?

4

Parmi tout ce que vous venez d'observer, quel petit changement aurait aujourd'hui le plus d'impact sur votre équilibre ?

CETTE SEMAINE, JE CHOISIS DE ME NOURRIR

Je vais continuer à : _____

Je vais remettre davantage de : _____

Je vais réduire ou rééquilibrer : _____

Mon premier petit pas sera : _____

VISUALISATION DE CLÔTURE

Un dernier *instant*, pour soi

Imaginez votre corps comme un espace vivant dont vous prenez soin. Observez simplement :
qu'est-ce que je lui donne aujourd'hui ? De quoi aurait-il davantage besoin ?

Élargissez : de quoi mon esprit a-t-il besoin ? De quoi ma vie a-t-elle besoin ? Puis laissez venir :
quel geste simple puis-je m'offrir aujourd'hui ?



*« Me nourrir, c'est apprendre à devenir une source de ressources pour moi-même, sans
oublier que je peux aussi recevoir et m'appuyer sur les autres. »*

N

Je me nourris

CINQUIÈME ÉTAPE DE LA MÉTHODE HELENA

POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez la vidéo

« *Je me nourris* »

Sur la chaîne YouTube Helena Coach Intuitive.

VIDÉO PROCHAINEMENT DISPONIBLE

Retrouvez chaque lettre de la Méthode HELENA approfondie en vidéo, pour prolonger votre réflexion.

POURSUIVRE LE CHEMIN

Une question, une envie d'aller plus *loin* ?

Retrouvez les autres Cahiers Découverte, les vidéos et les accompagnements de coaching sur **helenacoachintuitive.com**, ou écrivez directement à Helena pour toute question sur votre parcours.

HELENACOACHINTUITIVE.COM