



Peps BOOK

PARCE QU'UN WORKBOOK VAUT MIEUX
QU'UN LONG DISCOURS



JE SUIS LÀ POUR VOUS

SANDRA RECOLIN

Mon parcours en très Bref

Je suis celle qui se cache derrière ces pages, armée de diplômes en TCC et en méditation MBCT. Avec plus d'une décennie et demie de rencontres et de partages dans mon cabinet, j'ai affiné mon art de naviguer à travers les tempêtes émotionnelles et les vagues de stress. C'est pas juste un job, c'est ma passion de décoder et d'apaiser l'esprit humain.

Mon aventure pro m'a aussi emmenée à prendre les rênes d'un centre de méditation – un vrai havre de paix où j'ai pu transmettre l'art de la pleine conscience. Et puis, il y a eu ces années géniales où j'ai enseigné les TCC à la faculté de médecine de Marseille. Former les esprits à cette approche concrète et bienveillante de la psy, ça a été une de mes plus belles aventures !

Le Coaching Impact : Une Réponse aux Besoins Spécifiques

Aujourd'hui, je me consacre à l'accompagnement des hypersensibles et haut potentiel, qui font souvent face à une charge mentale accrue, au syndrome de l'imposteur, et à la gestion complexe de leurs émotions. Grâce à des séances de coaching impact, je propose des accompagnements personnalisés en ligne via Zoom et des programmes conçus spécifiquement pour surmonter ces défis.

La Pleine Conscience au Service des Entreprises

En parallèle, je dispense aussi des programmes de méditation en présentiel dans les entreprises du Var (Naval Group, CDG83, CHU de Pierrefeu, ...), apportant des bénéfices tangibles : réduction du stress, amélioration de la concentration, et renforcement de la cohésion d'équipe. Ces interventions sont l'œuvre de Mindfulness Formations, l'organisme de formation que j'ai créé et que je dirige, reconnu pour sa qualité avec la certification Qualiopi.

Sandra

Psychologue Expert Hypersensibilité et Haut Potentiel
Fondatrice du Blog le "Bonheur, ça s'apprend"
Fondatrice et Dirigeante de l'organisme de Formation "Mindfulness Formations"



Ça y est on y est 2024 est là !

Alors BONNNNNNE ANNNNNNÉEEE 🎉!!

Et pour entamer cette toute belle et toute nouvelle année voici 3 Pépites 💡

Étape N°1 · Ton Bilan 2023

Étape N°2 · Définir tes Objectifs 2024 ✨

Étape N°3 · Mon cadeau 🎁 inédit pour faire de 2024 TON année!

C'est parti !

A woman with long brown hair, wearing a white shirt, is sitting at a desk and writing in a notebook with a white pen. The background is softly blurred, showing a green plant and a window. The text 'SECTION ONE' is overlaid in large white letters, with 'workbook' written in a pink cursive font across the middle of the 'SECTION' and 'ONE'.

SECTION
workbook
ONE

TON POINT DE
DEPART



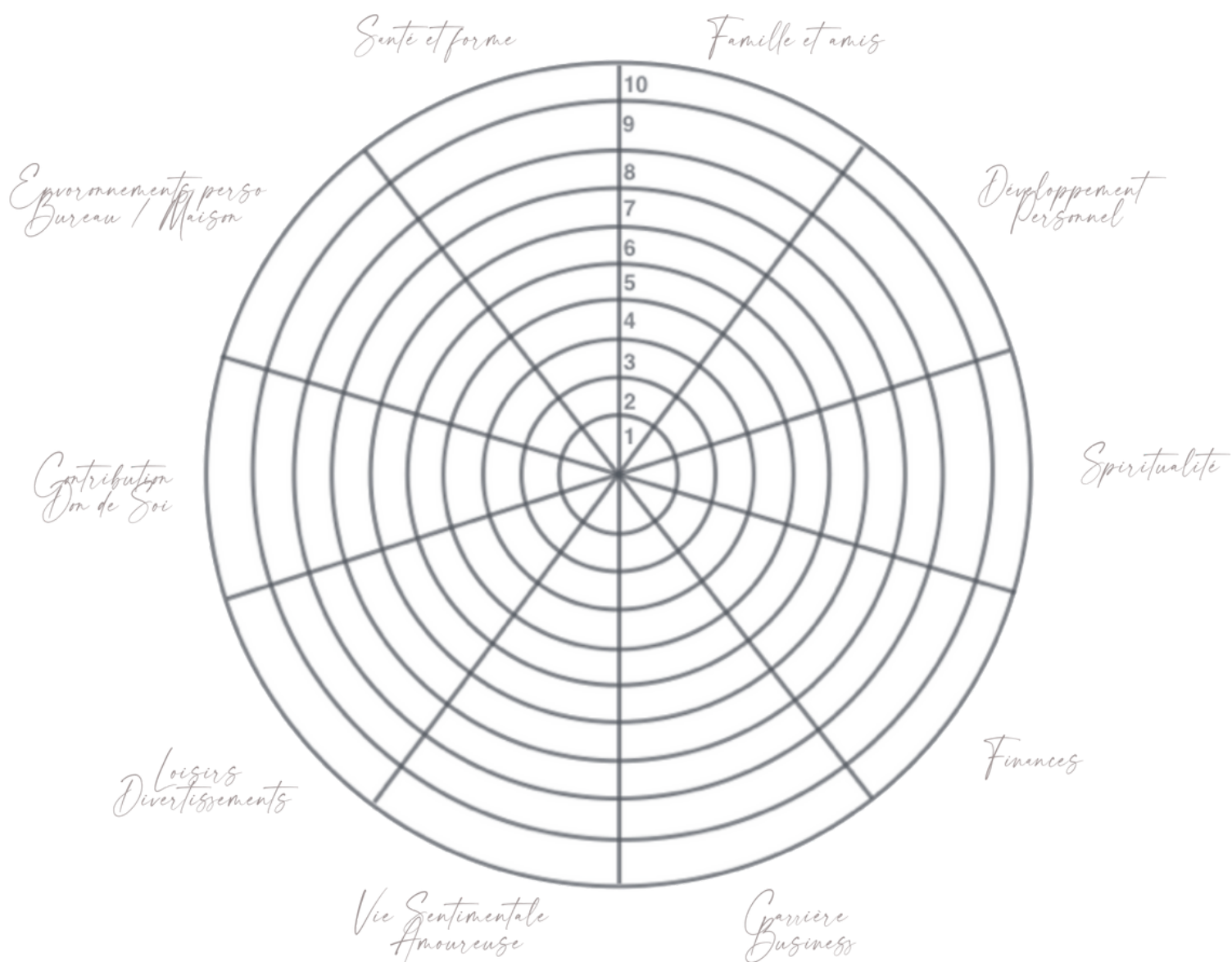
TON POINT DE DEPART

Voici un petit exercice à remplir pour t'évaluer sur les différents domaines de vie.
Cet exercice est la **roue de la vie** !

Pour arriver à améliorer les **domaines de ta vie les plus importants pour toi** actuellement, il est important de prendre un temps pour définir où tu en est sur chacun d'entres eux.

Je te propose d'**évaluer chaque domaine de ta vie** sur cette échelle de satisfaction de 0 à 10 (0 étant le niveau de plus faible et 10 le niveau le plus satisfaisant).

TON POINT DE DEPART



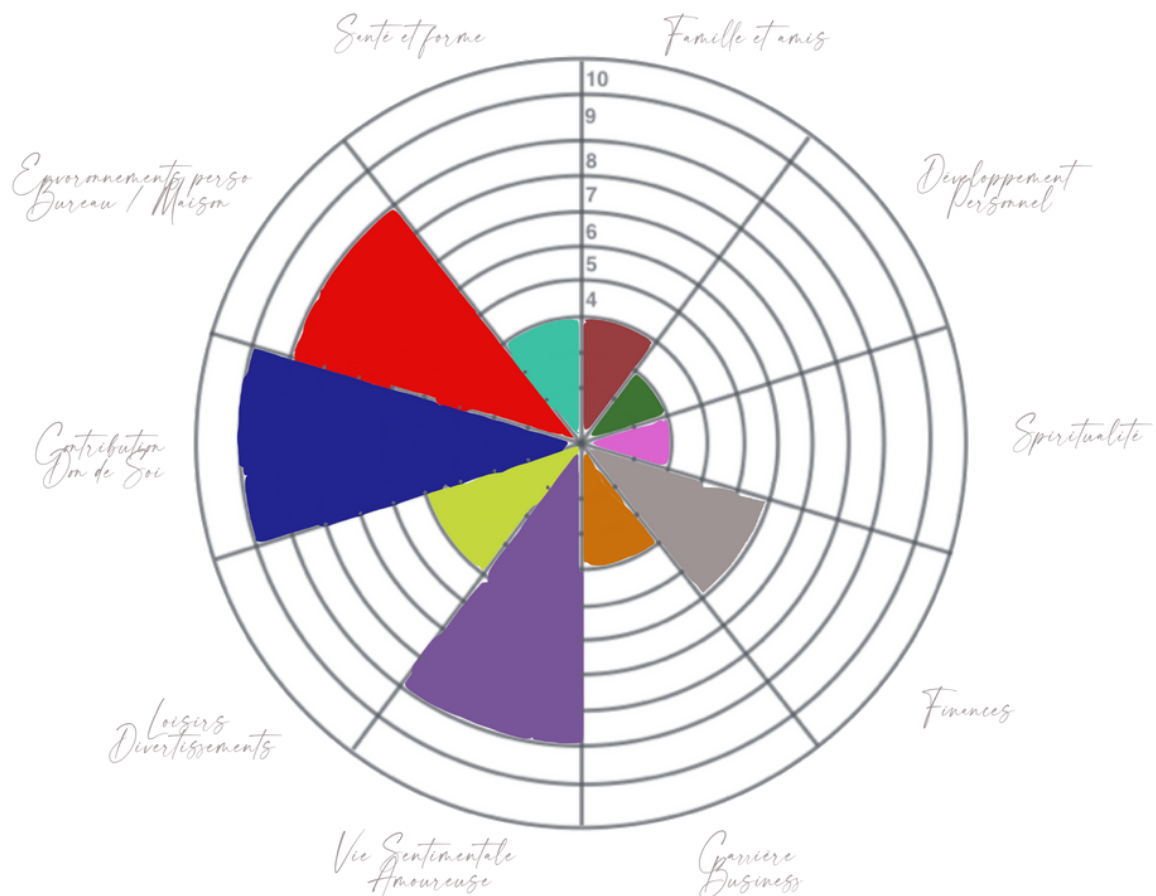
TON POINT DE DEPART

Exemple :

si j'estime que je ne gagne de l'argent mais pas assez d'argent, je peux mettre « 5 » à « l'échelle finances »

si je pense que je donne beaucoup de moi dans mes relations et autres, je peux noter « 9 » dans « contribution / don de soi »

Si je sais ne pas savoir faire attention à ma santé, je peux noter « 3 » dans « santé et forme »





DANS 10 ANS ...

LORS DES COACHINGS IMPACT, IL Y A UN EXERCICE QUE J'AIME BEAUCOUP PROPOSER. L'EXERCICE DE « DANS 10 ANS »...

QUESTION #1: Dans 10 ans, qu'est ce que tu aimerais bien avoir accompli au niveau professionnel?

QUESTION #2: Dans 10 ans, qu'est ce que tu aimerais bien avoir accompli au niveau personnel?

QUESTION #3: A quoi ressemble ta vie idéale?

Ta journée typique, habituelle? (à quelle heure tu te lèves, avec qui tu es, où vis-tu...?)



DANS 10 ANS ...

(SUITE)

QUESTION #4: A quoi tu aimerais avoir contribué ? (une cause particulière, une mission spécifique, ...)

A large, empty rectangular box with a light grey gradient, intended for the user to write their answer to Question #4.

QUESTION #5: De quoi seras-tu fière / fier ?

A large, empty rectangular box with a light grey gradient, intended for the user to write their answer to Question #5.

A woman with dark hair is sitting on a bed, looking thoughtfully to the side. She has her hands clasped together. The background is a soft, out-of-focus indoor setting. The text 'SECTION TWO' is overlaid in large white letters, with 'workbook' written in a pink cursive font across the middle of the 'SECTION' and 'TWO' words.

SECTION
workbook
TWO

DEFINIR TES
OBJECTIFS



DEFINIR TES OBJECTIFS

Maintenant, décomposons les projets pour qu'ils deviennent atteignables!
Parce qu'une chose est sûr, **si tu veux que tes rêves se réalisent et que tu passes à l'action ... ILS SE REALISERONT !**

Donc commençons à définir les actions!

Que veux-tu accomplir d'ici 1 an ?

Ecris tes objectifs personnels et professionnels à courts, moyens et longs termes.

Ce n'est pas nécessaire d'avoir des objectifs bien précis. Une vague idée peut suffire.

Parfois les premiers viennent vite puis cela devient difficile...Mais continue et **trouves en 10, ne t'arrêtes pas !**

TES OBJECTIFS

PERSONNELS

NOTE Tes Objectifs PERSONNELS pour les 12 mois à partir d'aujourd'hui !

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

TES OBJECTIFS

PROFESSIONNELS

NOTE Tes Objectifs PROFESSIONNELS pour les 12 mois à partir d'aujourd'hui !

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	





SECTION
workbook
THREE

PASSER A
L'ACTION



LA MÉTHODE SMART

ISSUS DU PROGRAMME DE 6 SEMAINES
POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS

Maintenant, il nous faut préciser tes objectifs en les transformant en **objectifs Clairs** !

Souvent cette étape est négligée. Nous définissons nos objectifs - et c'est déjà bien parce que la plupart des gens ne le font pas, donc bravo d'en être déjà là!- mais nous n'allons pas dans le pratico-pratique de ces objectifs.

Ils ne sont pas réellement utilisables car peu définis. Du coup, ils restent nébuleux et s'oublent...

Pour définir tes objectifs de manière claire et précise pour pouvoir être atteint, nous allons utiliser la **Méthode SMART**. Cette méthode est une évolution du concept de « management par objectifs » que Peter F. Drucker a développé en 1954, dans son livre *The Practice of Management*. et c'est LA technique à utiliser pour définir ses objectifs.

Il te suffit de remplir le tableau suivant.



METHODE SMART

TRANSFORMATION EN OBJECTIFS CLAIRS

Voici comment la remplir ce tableau facilement :

- **Spécifique** : 🎯 L'objectif doit être clair et précis. Pose-toi les questions : Qui est impliqué ? Qu'est-ce que je veux accomplir ? Pourquoi est-ce important ?
- **Mesurable** : 📏 Il doit y avoir des critères pour mesurer les progrès et savoir quand l'objectif est atteint. Demande-toi : Comment saurai-je que j'ai atteint mon objectif ?
- **Atteignable** : 💪 L'objectif doit être réaliste et réalisable pour être réussi. Réfléchis : Est-ce que j'ai les ressources et les capacités pour atteindre cet objectif ? Si non, que me faut-il ?
- **Réaliste** : 🌟 L'objectif doit être important pour toi et aligné avec d'autres objectifs. Pense : Est-ce que cet objectif semble pertinent maintenant ? Est-il en accord avec mes autres efforts/besoins ?
- **Temporellement défini** : ⌚ L'objectif doit avoir une date limite. Cela crée un sentiment d'urgence. Demande-toi : Quand veux-je atteindre cet objectif ?



METHODE SMART

TRANSFORMATION EN OBJECTIFS CLAIRS

Et voici un exemple concret pour t'aider :

Objectif Professionnel d'une **Maman Cheffe d'Entreprise**

- **Spécifique** : 🎯 Lancer un nouveau produit éducatif pour enfants dans ma boutique en ligne.
- **Mesurable** : 📊 Vendre au moins 100 unités du produit dans les trois premiers mois suivant le lancement.
- **Atteignable** : 💡 Développer le produit en utilisant des ressources et compétences existantes et planifier une campagne de marketing ciblée.
- **Réaliste** : 🧑🏻 Le produit est en lien avec ma passion pour l'éducation et répond à un besoin du marché. Il contribuera également à augmenter la diversité de produits dans ma boutique.
- **Temporellement défini** : ⌚ Objectif à atteindre dans les six mois, avec le lancement prévu dans les quatre mois.

Cet exemple montre comment la méthode SMART peut aider à transformer une idée générale, comme lancer un nouveau produit, en un objectif clair et réalisable, permettant à la maman cheffe d'entreprise de progresser méthodiquement tout en gérant ses responsabilités familiales.





SECTION *workbook* FOUR



UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

Il peut parfois être difficile de définir des objectifs clairs qui nous animent vraiment et que l'on va atteindre en restant motivé.e tout au long du chemin 🤔 ou parfois on a tout simplement envie d'être soutenu.e durant ce challenge.

C'est pour cette raison que j'ai créé un programme unique, conçu pour t'accompagner étape par étape dans cette aventure. 🏡

Si définir clairement tes objectifs, **organiser un plan d'action** efficace et **tenir tes résolutions** te semble être un défi, cet accompagnement est **fait pour toi !** ✨

🎁 Pour te soutenir encore plus et pour te remercier de ta confiance, je viens de décider de faire profiter ma Team d'une **réduction exceptionnelle de 60%** sur ce programme de 6 semaines et sur les coachings !

60%
de réduction

Mais attention, cette offre éclair ⚡ n'est disponible que **jusqu'au 7 janvier à 23h59 !** 🕒

C'est ta chance de bénéficier d'un accompagnement sur mesure, qui te guide de la réflexion à l'action, en te maintenant motivé.e tout au long du chemin. 💪

UN PROGRAMME IDEAL

Pour faire **FACILEMENT** de 2024
TON année en **6 Semaines**

ÉTAPE PAR ÉTAPE



UN COACHING SUR MESURE

Pour **FAIRE AVEC TOI**, resté.e **MOTIVÉ.E** et
garantir ta **RÉUSSITE**

de A à Z

60%

de réduction

Jusqu'au 7 Janvier 23h59 !

C'est Parti 🎯!



GARDONS LE CONTACT

Si tu as aimé ce voyage avec le PepsBook, il y a plein d'autres aventures qui t'attendent.

Rejoins-moi sur les réseaux sociaux pour des doses de motivation, d'astuces et d'inspirations pour un quotidien plus *Peps* et conscient.

Et ce n'est pas tout : si tu sens que tu as besoin d'un coup de pouce personnalisé, je suis là pour ça aussi. 🚀

Tu penses à un "**coaching impact**" ou tu es curieuse.x de savoir quel **programme d'accompagnement** pourrait te correspondre comme un gant ?

Prenons le temps d'en parler et peut être même de prendre un **rendez-vous diagnostic de 45 minutes**, totalement **gratuit**. C'est le moment idéal pour évaluer ensemble comment je peux t'accompagner vers la meilleure version de toi-même.

✨ [Prends ton RDV diagnostic gratuit ici](#) ✨

Lance-toi, deviens le maître d'œuvre de ton propre récit, en passant de spectateur à acteur de ta vie et en te donnant une **PLACE que tu auras véritablement CHOISIS!**

*“Seul on va plus vite,
ensemble on va plus
loin”*

TU AS DES QUESTIONS?

sandra@lebonheurcasapprend.com

06 18 02 27 78



SANDRA RECOLIN

Podcast



KIFFE TA VIE

**IMAGINE OÙ TU
POURRAIS ÊTRE
DANS 6
SEMAINES SI TU
COMMENCES
MAINTENANT !**

