



# *Peps* BOOK

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

#1



# 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"



Comment s'est passée ta semaine?

J'espère que tu as pris le temps de respirer et de te ressourcer.

Et cette nouvelle semaine, comment veux-tu qu'elle se déroule? 🌟

Rappelle-toi, le **focus est essentiel**.

Sans lui, notre énergie se disperse et on se retrouve souvent à suivre des chemins qui ne nous correspondent pas.

Garde les yeux sur tes objectifs. C'est comme **régler ton GPS sur la destination de tes rêves**. Sans ça, on se perd facilement dans les vieux schémas qui ne nous servent pas.

Aujourd'hui, nous allons parler de **méritocratie!** 🙄 Cette semaine encore, j'ai échangé avec beaucoup de clientes sur ce thème. Pour ne pas les citer, mais oui, je parle bien de vous, *Élodie, Sylvie, Carla, et Valérie...* 🙄 Nous avons plongé dans ce concept et vu combien il peut être trompeur.

D'ailleurs, restez branchées pour la prochaine Pepsnews, où je reviendrai sur le **syndrome de l'imposteur**, un autre effet pervers de cette supercherie 🙄 qui touche de plein fer les hypersensibles et Haut Potentiel! Ce n'est donc sûrement pas à hasard si vous avez la sensation de cacher un horrible secret qu'il ne faut pas que les autres voient!

Je rencontre souvent les ravages de cette fausse croyance qui prétend qu'il faut souffrir pour réussir ou même, pour être belle... mais ça, c'est encore un autre sujet! 🙄 (sur lequel je me pencherai aussi bien évidemment..)

Alors, prêts.es à déconstruire quelques mythes ?

Allons-y! 🚀🇪🇺



**SECTION**  
*workbook*  
**ONE**

# "Il faut galérer pour réussir !" Faux, Faux et archi Faux !

Tu as sûrement entendu ça mille fois : "Il faut souffrir pour réussir", "Pas de pain, pas de gain", ou encore "La réussite se mérite à la sueur de son front".

Mais, stop! C'est un grand mensonge de notre époque! 🚫

**Pourquoi cette façon de penser n'est pas la bonne ?** 🤔

Eh bien, elle mène au **burnout** 😞, à la **frustration** et souvent, à l'**insatisfaction**. Surtout, surtout chez les hypersensibles!

On se retrouve à **courir après des objectifs qui ne nous correspondent pas** vraiment, juste parce qu'on nous a dit que "c'est comme ça qu'on réussit" 💔.

C'est là où le bât blesse. Souvent, nous nous dirigeons vers des **objectifs qui ne sont pas réellement les nôtres**, mais ceux que d'autres ont voulu pour nous. Ce que l'on pense que nous devons faire, ce qu'il "**faut**" faire... On se perd dans un labyrinthe de "**devrais**" et "**dois**", s'éloignant de nos véritables aspirations et talents. C'est une course sans fin vers des sommets 🏔️ qui, une fois atteints, ne nous apportent ni joie ni satisfaction 🚫.

Et là, entre en scène la **loi de Pareto**, aussi connue sous le nom de **principe du 80/20** ✨. Cette loi suggère que **80% des résultats proviennent de 20% des efforts**.

Imagine ça!

Ça veut dire qu'en **se concentrant sur les actions les plus efficaces**, on peut **obtenir de meilleurs résultats sans s'épuiser** 💪✨.



**SECTION**  
*workbook*  
**TWO**



# 3 ACTIONS IMMÉDIATES

POUR ADOPTER LE 80/20 🚀

Alors, prête à transformer ta journée dès aujourd'hui?

Voici 3 actions simples mais puissantes que tu peux mettre en place dès maintenant !

C'est parti! 🚀

## 1. Identifier les 20% Clés

Prends un moment pour réfléchir aux activités ou aux tâches qui **t'apportent le plus de résultats ou de satisfaction.**

Cela peut être dans ton travail, dans tes loisirs ou tes relations. Note ces 20% qui font vraiment la différence. Ce sont tes "super-pouvoirs" - concentre-toi là-dessus!

## 2. Éliminer le Superflu

Maintenant, observe ce qui occupe 80% de ton temps **sans apporter de résultats significatifs.**

Peut-être des tâches répétitives, des obligations sociales épuisantes ou des activités peu enrichissantes. Pense à comment tu peux les réduire ou les déléguer.

Moins de bruit, plus de musique!

## 3. Créer des Routines Simplifiées

Établis des **routines quotidiennes qui soutiennent tes 20% clés.**

Si écrire te passionne, bloque une heure chaque matin pour ça.

Si c'est le sport qui te recharge, planifie des séances régulières. Les routines aident à réduire la charge mentale et à maximiser l'impact de tes efforts.



# 3 ACTIONS IMMÉDIATES

POUR ADOPTER LE 80/20 🚀

## 1. Identifier les 20% Clés : Note tes activités ressources

## 2. Éliminer le Superflu : Note les activités chronophages et énergivores

## 3. Créer des Routines Simplifiées: Note au moins 3 actions simples que tu peux prévoir dès demain





**SECTION**  
*workbook*  
**THREE**



# MA SEMAINE D'ACTION

PROGRAMME ICI AU MOINS 1 ACTION RESSOURCE PAR JOUR

*lundi*

*Mardi*

*Mercredi*

*Jeudi*

*Vendredi*

*Samedi*

*Bilan de la Semaine*

NOTE CE QUE ÇA A CHANGÉ POUR TOI



# SECTION *workbook* FOUR



# CHECKLIST

ON RECAPITULE

- Réfléchir aux activités qui apportent le plus de résultats
- Réfléchir aux activités qui apportent le plus de satisfaction
- Observe ce qui occupe 80% de ton temps
- Programmer une action ressource par jour



## 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 curieux(se) 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](mailto:sandra@lebonheurcasapprend.com)

06 18 02 27 78

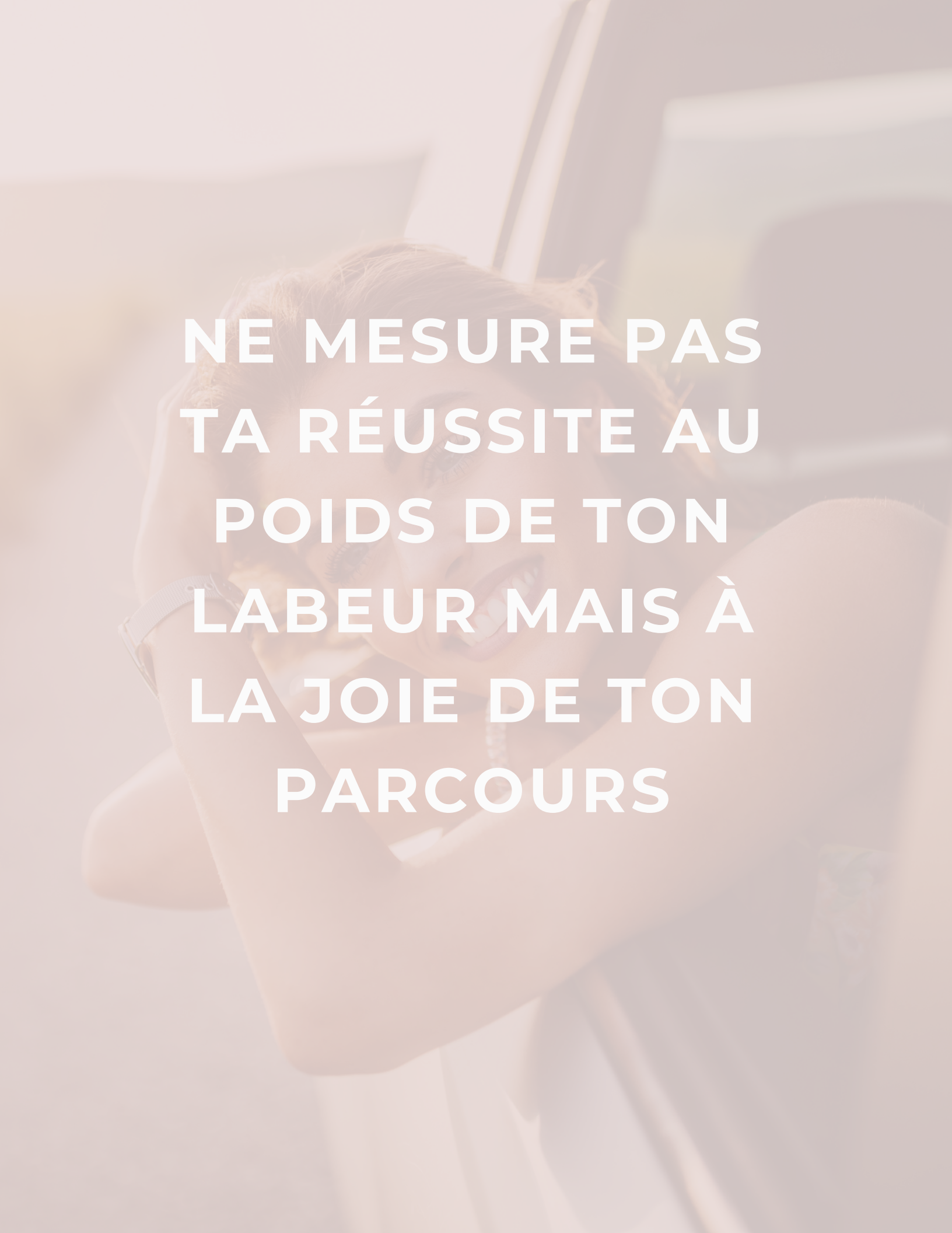


SANDRA RECOLIN

Podcast



KIFFE TA VIE

A woman with dark hair is smiling and resting her head on her hand. She is wearing a watch on her left wrist. The background is a blurred indoor setting, possibly a gym or office. The text is overlaid in white, bold, uppercase letters.

**NE MESURE PAS  
TA RÉUSSITE AU  
POIDS DE TON  
LABEUR MAIS À  
LA JOIE DE TON  
PARCOURS**