



**BOOSTE
TA FORCE VITALE**

**DOUBLE
HOPPE**
BIÈRE LIÉGÈRE



Le Journaling c'est quoi ?

LE JOURNALING QU'ON APPELLE AUSSI LA TENUE DE JOURNAL,

en traduction littérale, est une pratique qui consiste à écrire ses pensées, ses sentiments, ses expériences ou encore ses réflexions dans un journal à soi.
C'est une activité introspective.

ET C'EST LÀ TOUT LE BUT : PARTIR À LA RENCONTRE DE SOI.

Ok, mais comment on fait ?

AVANT DE PARLER DU COMMENT,

Je voudrais te donner le conseil que j'ai reçu avant toi et qui est essentiel : prends du plaisir.

Cette pratique n'est en aucun cas une énième injonction ou un énième objectif à réaliser.

C'est une réelle invitation à prendre du temps pour et avec toi alors ENJOY .



First thing first

MES QUELQUES CONSEILS :

CHOISIS UN SUPPORT QUI TE DONNE ENVIE !

Je sais que tu rêves d'un carnet Double Hoppe réservé aux coachées (pour l'instant !) mais, en attendant, choisis le joli, pratique et facile à dégainer.

Si écrire à la main te rebute, GO dégainer ton téléphone ou ton ordinateur : tout est bien.

METS-TOI AU CALME ET DANS UN ENDROIT QUI T'INSPIRE.

Donc on évite de se mettre face à un mur dans un endroit où on ne s'entend pas penser et où on aurait peur que quelqu'un lise par dessus notre épaule.

TAKE IT EASY.

Si tu n'as pas d'inspiration, écris quelques mots à propos de ta journée, des émotions qu'elle t'a procurée ou encore des choses qui se sont passées. Une fois ces "banalités" déposées, l'inspiration viendra peut-être et tu pourras alors explorer ce que ton inconscient a retenu. Encore une fois, il n'y a rien à réussir : tout est bien.

AUTORISE-TOI À ÊTRE VULNÉRABLE ET SANS FILTRE.

Ton carnet est un safe space où tu peux tout déposer. Personne ne lira jamais ce que tu écris. Tu peux même déchirer ta page ou effacer ton brouillon si cela te rassure.



Let's journal sunshine !

QUELQUES EXEMPLES,

que je te conseille de dégainer si tu n'as rien qui te vient au bout de 3 minutes ou si tu veux lancer la machine facilement plutôt qu'abandonner.

MES PENSÉES, SENTIMENTS, MOMENTS ET LEÇONS

- . Quelles pensées tournent dans ma tête ?
- . Comment je me sens ?
- . Quels moments est-ce que je voudrais vivre ?
- . Quelles leçons je retiens ?

MES GRATITUDES, PENSÉES POSITIVES

(Et oui, le journaling c'est aussi pour ancrer le bon !)

- . Pour quoi. qui as-tu de la reconnaissance ?
- . Quels moments décides-tu de saupoudrer de paillettes, pourquoi ?
- . Qui. quoi veux-tu remercier ?
- . Quelles paroles valorisantes as-tu envie de te dire ?

MES BLOCAGES, FRUSTRATIONS

- . Par quoi / pour qui suis-je inquiète, frustrée ?
- . Par quoi est-ce que je me sens bloquée ?
- . Par quoi / pour qui ai-je l'impression d'être bloquée ?
- . Qu'est-ce qui me fait peur ?
- . Comment voudrais-je me sentir à la place ?
- . Comment cela aurait-il du se passer ?



Je suis Sarah, amoureuse de la Vie, des Gens
Et ma mission : **libérer le Sunshine qui est en Toi et qui ne demande qu'à briller !**

La vie est parfois faite de challenges compliqués et elle t'offre alors un choix : subir ou apprendre

J'ai traversé chacune de mes étapes importantes en me rappelant que : *"on ne subit que ce qu'on tolère"*

Tu as l'impression de regarder ta vie sans en être le personnage principal ? Tu as parfois l'impression de subir ? Tu revis les mêmes situations sans voir d'alternative ?

Tu as envie de faire différemment mais tu voudrais un guide, une cheerleader, quelqu'un qui croit en toi ?
Je suis cette personne là.

Je coache mes client(e)s en coaching privé 1:1 et je les guide vers une vie avec un max de Joie de vivre !

FOLLOW (THE SUN) ME !

site : doublehoppe.com

instagram : [@doublehoppe](https://www.instagram.com/doublehoppe)

podcast : [Double Hoppe, le podcast](#)

**BRAVO SUNSHINE
ET À DEMAIN**

