



**BOOSTE
TA FORCE VITALE**

**DOUBLE
HOPPE**
BIÈRE LIÉGÈRE



Ton discours intérieur

POUR LA PRATIQUE DU JOUR,

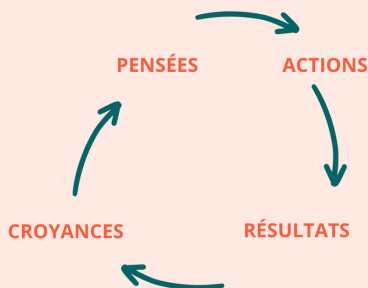
Je t'invite à répondre à ces 3 questions, en toute sincérité :

- [] As-tu une idée de comment tu te parles à longueur de journée ?
- [] Si oui, parlerais-tu comme cela à une personne que tu aimes ? Si non, passe directement à la suite.
- [] Et à ta voisine que tu connais à peine ?

J'ATTIRE TON ATTENTION SUR COMMENT TU TE PARLES, CAR, tu ne le sais peut-être pas mais nous sommes fait à 60% d'eau. Chaque mot a un impact direct sur TOI. Je t'invite, d'ailleurs, à te renseigner sur [l'incroyable découverte de Masaru Emoto](#).

LAST BUT NOT LEAST,

ton discours intérieur (tes pensées) conditionnent tes actions, qui déterminent un résultat, qui vient ancrer une croyance. Autrement dit ton discours intérieur crée ta réalité.





Ton discours intérieur

JE VOUDRAIS DONC QUE,

Tu mettes toute ton attention sur ce que tu te répètes à longueur de journée.

Pour, qu'une fois conscientisé, on puisse reprendre les commandes de ton discours intérieur et le remettre à ton service.

LE PRINCIPE EST LE SUIVANT,

1. ON RESTE CONNECTÉE À SOI

Te sont utiles,

- . La méditation éveillée (*quand je marche, je marche - quand je bois, je bois*)
- . Le journaling
- . Les temps de pause
- . L'attention à tes 3 boussoles (*tête, coeur et corps*)

2. ON FAIT BUGUER TON SYSTÈME

En pratique,

- . Choisis-toi un surnom affectif
- . Chaque fois que tu te dis quelque-chose de négatif, reformule la même phrase en ajoutant ton surnom d'amour à la fin
 - *On crée ainsi un bug dans ton cerveau car il n'est pas commun de dire "t'es vraiment la plus nulle, ma cocotte"*
- . Le cerveau bug et comprend que sa phrase est un non sens. Tu dirais une méchanceté pareille à quelqu'un que tu aimes ? NON !
- . Reformule la phrase de manière bienveillante.

3. TU TE CRÉES UNE NOUVELLE HABITUDE

- . A force de répétition et ta vie change !



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**

