



**BOOSTE
TA FORCE VITALE**

**DOUBLE
HOPPE**
BIÈRE LIÉGÈRE



BRAVO, je te félicite d'avoir décidé de faire de Toi une priorité et d'avoir aligné ton action à cette décision en t'inscrivant au challenge BoOste ta force vitale !

Ça peut te sembler peu mais **tu viens de t'offrir l'opportunité de comprendre, de penser et de faire différemment et c'est LA clé pour obtenir des résultats différents et donc changer ta vie !**

Ce pas n'est pas anodin car, en coaching, la règle n°1 est : **prendre ses responsabilités pour vivre la vie de ses rêves.**

Ce workbook est un support pour noter tes moments de gratitude et les rendre encore plus concrets.

ENJOY !



Les paillettes sur la vie

LA PRATIQUE,

Imagine-toi en train de saupoudrer des paillettes sur tout ce que tu voudrais retrouver le lendemain. Et prends le temps de ressentir dans ton corps les sensations positives que créent ces choses pour lesquelles tu ressens de la gratitude. Pour cela, tu peux t'appuyer sur tes 5 sens.

ATTENTION,

tout ce sur quoi tu n'auras pas saupoudré de paillettes pourrait disparaître de ta vie dès le lendemain. Sois donc bien attentive à saupoudrer tout et tout le monde !

LE BIENFAIT,

Il est double.

1. Il te fait ressentir de la gratitude pour ce qui est.
2. Il permet de t'ancrer dans le moment présent.

Ce que je retiens

AUJOURD'HUI, J'AI SAUPOUDRÉ DES PAILLETES SUR,

Gratitude n° Merci.

1

Merci pour mon café chaud.
Et merci pour,
. Le silence dans la maison encore calme
. L'odeur du café chaud que je renifle
. La chaleur de ma tasse
. Le goût du lait dans mon café
. La vue de mes enfants qui dorment



YASSSSSS

LA PRATIQUE,

consiste à dire à haute voix tout ce pour quoi tu ressens de la gratitude.

- . Yasss je respire parfaitement
- . Yasss je vais me faire un café chaud
- . Yasss je vais au travail
- . Yasss le métro est à l'heure

LE BIENFAIT,

réside dans le fait que cet outil te demande d'être très attentive à tes pensées et au discours intérieur que tu nourris chaque jour.

Son pouvoir est énorme car, une fois tes pensées conscientisées, tu as le pouvoir de transformer tes pensées parasites en pensées positives.

SOYONS CLAIRES,

quoique tu fasses et penses l'évènement que tu juges négatif aura lieu. Tu as le choix : soit tu entretiens cette pensée parasite et tu subis.

Soit tu nourris une pensée positive « *YASSSS je sais que ça me rend service même si j'ignore concrètement comment* », tu acceptes l'évènement et tu te sens plus légère.

Ce que je retiens

AUJOURD'HUI, JE DIS YASSSSSS POUR

Yassssss n° Je dis yassssss.

1

Yassss le métro n'est pas à l'heure,
j'évite sûrement un accident grave

Ce que je retiens

AUJOURD'HUI, J'AI RÉALISÉ QUE

Prise de conscience.

Je réalise que je pars toujours défaitiste quand ça concerne mon travail

Décision

Je décide que je m'efforce de noter les pensées parasites que j'ai VS mon travail et je m'entraîne chaque jour à les reformuler.



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**

