

5 SECRETS DE RÉUSSITE PERSONNELLE

POUR ÊTRE ZEN, EPANOUI ET VOUS LIBÉRER DES
ADDICTIONS

JE VOUS REMERCIE D'AVOIR TÉLÉCHARGÉ CE LIVRE !

- Vous êtes libre de diffuser ce livre à votre entourage à condition de ne pas le modifier, de toujours citer l'auteure comme l'auteure du livre et d'inclure un lien vers <https://blog-le-developpement-personnel.fr/>. Il vous est interdit de l'utiliser à des fins commerciales.
- Je serai heureuse de vous accompagner dans votre progression. Posez-moi toutes vos questions ici. Je vais vous livrer 5 secrets de réussite personnelle qui me paraissent essentielles pour vous épanouir sereinement et vous libérer des addictions. Mais avant cela, laissez-moi tout d'abord me présenter.



AVANT CELA, LAISSEZ-MOI ME PRÉSENTER

- Je suis Marion Alègre, Docteur en Médecine Générale spécialisée dans le domaine de l'addictologie.
- Formée au coaching et à la PNL, mes expériences m'ont amenées à allier le développement personnel à ma pratique afin de réaliser un accompagnement plus adapté à chacun de vous.
- J'ai à coeur de vous aider à vous développer vers la meilleure version de vous-même et une santé satisfaisante sur tous les plans.



*Marion Alègre, Médecin Généraliste,
addictologue, coach en développement
personnel*

- Voici à présent 5 clés de réussite personnelle que j'ai sélectionnées pour vous, au travers de mes lectures, mes expériences et mes formations, qui vous permettront de devenir zen, épanoui et de vous libérer des addictions.
- Je tiens à préciser que pour les personnes qui sont en souffrance et d'autant plus dans une situation urgente, il est indispensable de s'adresser à un médecin au plus vite. Je ne pourrai malheureusement pas être en mesure de vous aider par ce biais. Il faut faire appel à votre médecin traitant ou au service des urgences par le 15 (n° de téléphone du SAMU) et le 112 en Europe.
- Voici maintenant les 5 secrets que j'ai pour vous...

1- RITUEL DE MÉDITATION

- La pleine conscience, mindfulness ou méditation pleine conscience est un des plus beaux outils qui vous permettra de vous libérer de l'anxiété, du stress et des sentiments de dépression et d'impuissance. Elle vous permet d'améliorer vos facultés intellectuelles, de vous adapter aux situations plus facilement.
- Pratiquer chaque jour la pleine conscience vous permettra de transformer les comportements qui vous desservent et de progresser très vite, vers la voie de la sérénité, de l'épanouissement. Vous allez peu à peu vous réaligner sur les choses essentielles. Les souffrances inutiles, les comportements qui vous desservent comme les addictions vont peu à peu disparaître de votre vie.
- Pour cela, vous pouvez **pratiquer chaque jour, le matin par exemple**. Quelques minutes suffisent. De nombreuses applications vous aident à apprendre à méditer ; de nombreuses méditations guidées sont également disponibles sur Youtube afin de vous permettre de commencer et de poursuivre régulièrement. Vous pouvez me contacter si vous avez besoin de conseils à ce sujet.



2- ECOUTER SES EMOTIONS



- Prenez le temps d'accueillir les émotions qui vous parcourent et de comprendre ce qu'elles viennent vous apprendre sur vous. Joie, enthousiasme, sérénité, ou bien tristesse, colère...
- Les émotions viennent vous signaler vos besoins affectifs, vos frustrations. En les écoutant, vous allez petit à petit apprendre à les considérer et les nourrir d'une façon saine. Pour cela, vous pouvez écrire vos ressentis sur un carnet, cela vous permettra d'éclaircir votre situation.
- Vous allez petit à petit alors éliminer un à un tous les comportements toxiques de votre vie : anxiété, dépression, comportements alimentaires malsains, addictions...

3- CONNAÎTRE SES VALEURS

- Vos valeurs, ce sont les choses importantes à vos yeux, pour lesquelles vous avez envie de consacrer du temps, de l'énergie, de l'argent.
- Passer un peu de temps régulièrement à faire le point sur vos valeurs vous permettra d'être plus aligné, plus serein et plus sûr de vous-même. Vous pouvez par exemple écrire les 5 valeurs ou domaines essentiels de votre vie.
- Vous pouvez refaire ce travail après quelques temps, afin de réajuster si besoin vos actions et vos comportements en fonction de vos valeurs actuelles.



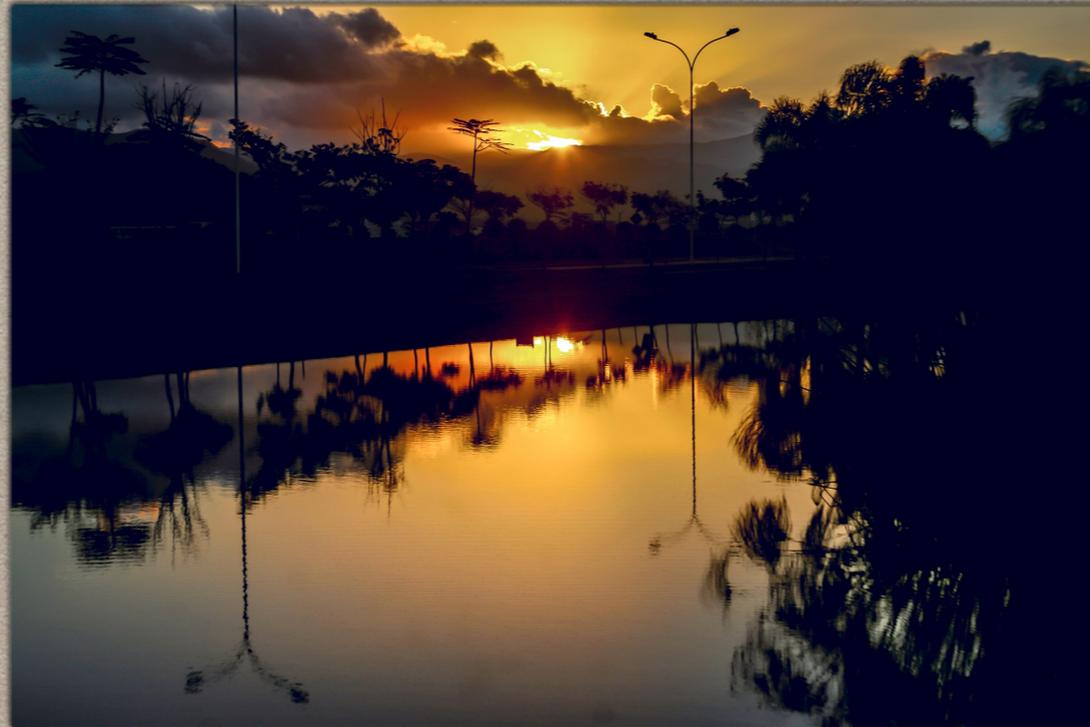
4- VISUALISER



- En vous autorisant à imaginer sans aucune limite, vous brisez sans vous en rendre compte les croyances limitantes qui vous enferment parfois dans des schémas qui ne vous permettent pas d'avancer librement.
- Prenez un moment au calme, où vous ne serez pas dérangé, pour imaginer votre vie idéale et les éléments qui la composent : ce pourrait être votre lieu de vie, votre prochain voyage. Imaginez que tout soit possible.
- En réfléchissant ainsi, vous utilisez davantage la partie intuitive de votre cerveau, qui est connectée à votre intuition et vos ressentis. Votre réalité basculera alors naturellement vers plus d'harmonie, de sérénité et d'alignement.

5- RITUEL DE GRATITUDE

- Ressentir de la gratitude chaque jour vous aide à apprécier davantage votre vie et à être en meilleure santé.
- Vos émotions seront mieux régulées, vers des émotions positives.



- **Vous pouvez écrire** chaque soir dans un carnet 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant de la journée qui vient de se passer et prenez le temps de ressentir les émotions en lien avec ces 3 souvenirs du jour.



FORT DE TOUTES CES NOUVELLES HABITUDES
VOUS ALLEZ PROGRESSIVEMENT CULTIVER
L'AUTONOMIE AFFECTIVE.

AUTONOMIE AFFECTIVE

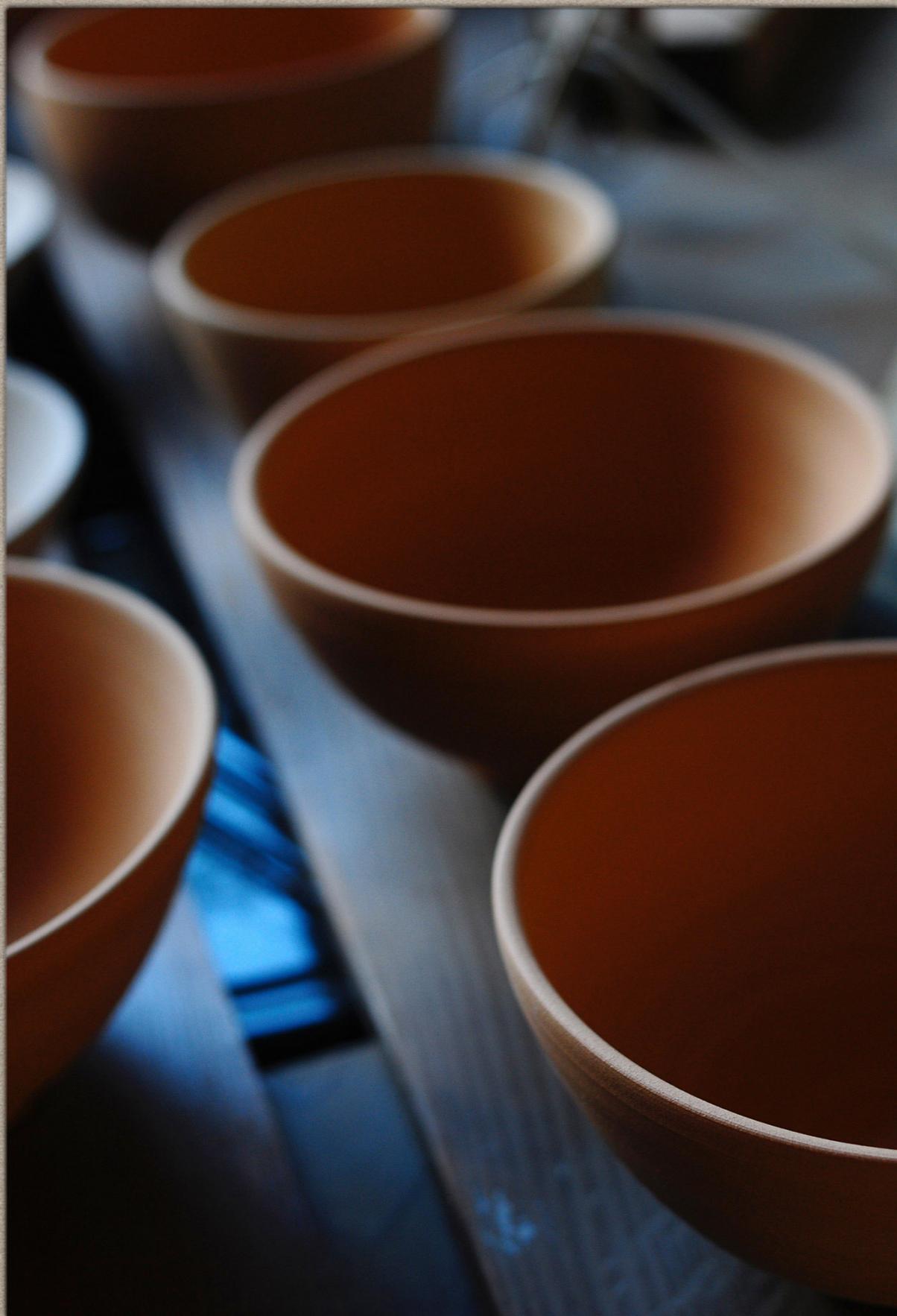


- Ne signifie pas que vous ne vous souciez plus des autres ou que vous n'avez plus besoin d'eux.
- Cela veut dire que vous vous aimez suffisamment pour agir en accord avec vos valeurs intérieures.
- Cette autonomie est précieuse et va vous permettre de vous libérer progressivement de toutes vos addictions : cigarettes, tabac, alcool, jeux vidéos, comportements alimentaires...

POUR LA SUITE DE VOTRE CHEMINEMENT

- Vous découvrirez progressivement des clés spécifiques aux substances ou comportements,
- Vous découvrirez également des outils simples et pratiques, des notions, qui vous permettront d'aborder vos problématiques sous un autre angle et devenir zen, épanoui et pleinement responsable de votre vie.





SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES SCIENTIFIQUES

- [Psychiatr Clin North Am.](#) 2017 Dec;40(4):739-749. doi: 10.1016/j.psc.2017.08.008. Epub 2017 Sep 18. Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. [Hofmann SG1](#), [Gómez AF2](#).
- [Nat Rev Neurosci.](#) 2015 Apr;16(4):213-25. doi: 10.1038/nrn3916. Epub 2015 Mar 18. The neuroscience of mindfulness meditation. [Tang YY1](#), [Hölzel BK2](#), [Posner MI3](#).
- [Hu Li Za Zhi.](#) 2019 Dec;66(6):20-26. doi: 10.6224/JN.201912_66(6).04. [Application of Mindfulness-Based Health-Promotion Behavior in People With Chronic Diseases: SMILE Strategy] [Hsu SM1](#), [Tang SM2](#), [Chen MF3](#).
- [Sci Rep.](#) 2017 Jul 11;7(1):5058. doi: 10.1038/s41598-017-05520-9. Effects of gratitude meditation on neural network functional connectivity and brain-heart coupling. [Kyeong S1](#), [Kim J2](#), [Kim DJ2](#), [Kim HE3](#), [Kim JJ4,5,6](#).
- [Psychol Bull.](#) 2017 Jun;143(6):601-635. doi: 10.1037/bul0000103. Epub 2017 Apr 13. Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review. [Ma LK1](#), [Tunney RJ2](#), [Ferguson E1](#).
- [Front Psychol.](#) 2019 Nov 8;10:2480. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02480. eCollection 2019. The Reciprocal Relationship Between Gratitude and Life Satisfaction: Evidence From Two Longitudinal Field Studies. [Unanue W1](#), [Gomez Mella ME1](#), [Cortez DA2](#), [Bravo D1](#), [Araya-Véliz C2](#), [Unanue J3](#), [Van Den Broeck A4,5](#).



Ce livre est à présent terminé. Je vous remercie de l'avoir lu !

Que ce soit concernant cet ouvrage, des techniques, des problématiques, posez-moi vos questions, livrez-moi vos ressentis, par mail à l'adresse suivante :

marion-alegre@blog-le-developpement-personnel.fr

*Je vous dis à très bientôt, Bien à vous,
Marion Alègre*