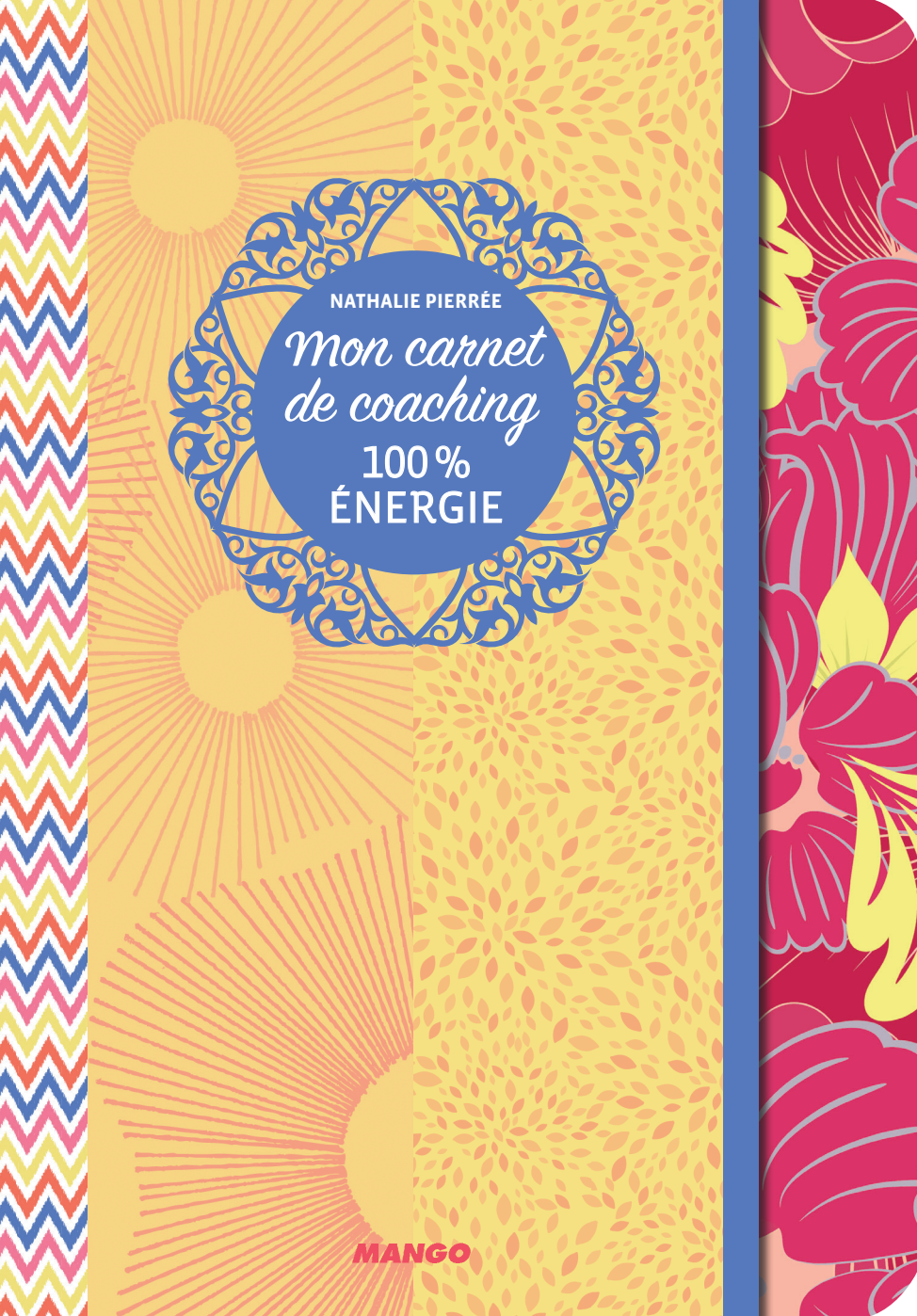




NATHALIE PIERRÉE

*Mon carnet
de coaching*

100 %
ÉNERGIE

MANGO

Sommaire

Introduction

A

Action
Activité physique
Affirmation positive
Alimentation
Amour
Arbre
Automassage
énergétique

BC

Bonne résolution
Café
Chakra
Chocolat
Citron
Cœur
Collation

DE

Désordre
Do In
Émotion
Énergie
Équilibre
Exercice physique

F à J

Fatigue
Grignotage
Habitude
Hydratation
Jus de fruits
et de légumes



M

Magnésium
Marche
Méditation
Motivation
Mouvement

N à P

Nature
Objectif
Organisation
Pensées positives
Plaisir
Positive attitude
Procrastination



R

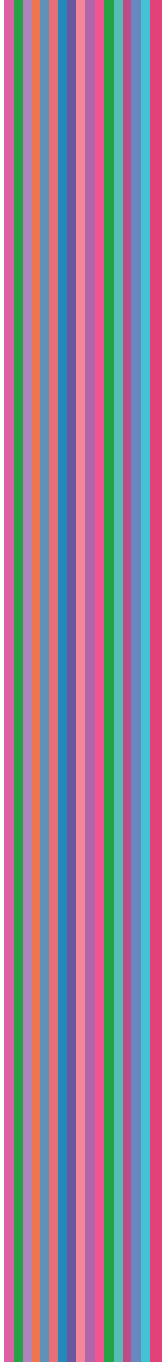
Relaxation
Respiration
Réveil
Routine

S

Santé
Smoothie
Soleil
Sommeil
Sourire
Sport
Stress

V à Z

Visualisation
Yoga
Zen attitude



Introduction



Imaginez !

Imaginez que vous ayez **une énergie quasi illimitée** du matin au soir et que vous ne ressentiez la fatigue qu'en toute fin de journée seulement. Vous rendez-vous compte de tout ce que vous pourriez accomplir dans une journée ?

Il n'est pas toujours possible de prendre quelques semaines de vacances pour refaire le plein d'énergie. Heureusement, il existe des techniques simples et efficaces qui permettent d'augmenter le niveau d'énergie, des méthodes faciles à utiliser dans de nombreuses situations, même les plus extrêmes.

Si vous suivez les conseils de ce guide, je vous promets :

- **du temps et de l'énergie pour vous, votre famille, votre travail, votre maison, vos amis, vos loisirs... ;**
- **une santé à toute épreuve, car augmenter son énergie permet d'accroître ses défenses immunitaires, de se prémunir contre de nombreuses maladies et de rester jeune dans son corps et dans sa tête ;**
- **une meilleure confiance en soi et un moral plus positif.**



Vous allez apprendre à vous ressourcer, à optimiser votre temps, à vous organiser, à gérer votre sommeil, à booster votre santé, à réduire votre niveau de stress... Un magnifique programme 100 % énergie !

Tous les conseils que vous trouverez dans ce livre ont été éprouvés et ont permis d'aider de nombreuses personnes. Ils sont issus d'années de recherche et de mon expérience personnelle. À un moment de ma vie, j'ai dû trouver les ressources nécessaires pour gérer ma vie de famille seule et mes nombreuses activités. Avec quatre enfants, on a peu de temps pour soi, pour ses activités professionnelles et pour ses loisirs, toutes ces choses indispensables pour rester en bonne santé et s'épanouir.

Je vous conseille de commencer votre lecture par le premier mot (**Action***) et de vous laisser ensuite porter au gré de vos envies. Lisez, testez et appropriez-vous ce qui vous convient le mieux dans cet ouvrage et partagez avec vos proches. Grâce à ces conseils, vous pourrez à votre tour aider d'autres personnes à se sentir mieux et à avoir plus d'énergie !



Action



L'étape numéro 1 pour avoir 100 % d'énergie est de passer à l'action.

Tout au long de ce guide, vous trouverez des conseils pour augmenter jour après jour votre niveau d'énergie.

Pour optimiser votre énergie, vous devez passer à l'action, c'est-à-dire mettre en pratique ces conseils. Testez, appliquez, réessayez encore... Vous allez trouver, soyez-en sûr, exactement ce qui fonctionne pour vous.

Mais, tout d'abord, un petit état des lieux s'impose (n'hésitez pas à photocopier cette réglette afin de pouvoir la remplir à nouveau chaque semaine) :

Quel est votre niveau d'énergie actuel ?



À quand remonte votre dernière action pour améliorer votre niveau d'énergie et qu'avez-vous fait concrètement ?

.....

.....

.....

Quels résultats avez-vous obtenus ?

.....

.....

.....

Je vais vous accompagner pas à pas et vous allez augmenter votre niveau d'énergie chaque jour. Nous allons ensemble repérer où sont vos **fuites d'énergie**, toutes ces situations qui vous stressent, vous fatiguent et vous font perdre de l'énergie.

Plan d'action pour atteindre 100 % d'énergie

Chaque jour :

- Lisez un mot-clé de ce guide.
- Faites les exercices proposés, remplissez les questionnaires, etc.
- Notez ce qui vous a aidé.

Chaque semaine :

- Évaluez votre niveau d'énergie sur la réglette de la page ci-contre.
- Célébrez vos progrès.
- Choisissez une nouvelle habitude et engagez-vous à la suivre pendant 21 jours.

APPLIQUEZ LE PLAN D'ACTION POUR AVOIR DES RÉSULTATS

On veut tous avoir plus d'énergie et moins de fatigue. Si vous lisez ce guide, c'est que vous avez décidé de trouver des solutions. **Bravo ! Vous êtes sur le bon chemin.** Mais ce n'est que la première étape. La seconde, et non la moindre, est **de passer à l'action et d'appliquer ces solutions** car, n'ayez aucun doute, elles sont efficaces pour peu qu'on les expérimente.

Certes, c'est facile à dire ! Nous avons tous notre petite voix intérieure (la mienne s'appelle Chantal) qui nous dit : « Ce n'est pas mal, dis donc, ce que je lis, elle a l'air rudement efficace cette technique de respiration... Tiens, j'essaierai quand j'aurai un moment. » Le problème, c'est que ce *moment* n'arrive jamais et qu'après, on oublie.

Bonne résolution

Avez-vous déjà pris de bonnes résolutions ?

Les avez-vous tenues ?

Si vous avez répondu *non*, rassurez-vous, nous sommes nombreux dans ce cas-là ! Mais cette fois-ci, je vous promets que ce sera différent. Pourquoi ? Parce que je vais vous proposer une STRA-TÉ-GIE.



Vos bonnes résolutions

Listez ici vos bonnes résolutions :

Choisissez celle qui est votre priorité :



Votre stratégie de réussite en 3 clés



• **Déterminez votre objectif**

Voir **Objectif***. Vous apprenez à définir de façon claire et précise un objectif réalisable.

• **Créez une habitude**

Voir **Habitude***. Toutes les stratégies pour que votre résolution devienne un réflexe.

• **Restez motivé**

Voir **Motivation***. 10 clés pour booster votre motivation.

Café

Le café peut nous stimuler, mais pas forcément de la façon dont on croit. De nombreuses études ont été menées sur les vertus du café. Il en résulte qu'avec une consommation modérée (deux grandes tasses par jour) ses effets peuvent être bénéfiques.



B
C

Les bienfaits du café

- Le café **stimule le cerveau**. De par son effet sur le système nerveux central, la caféine améliore les capacités intellectuelles en augmentant la concentration et la durée de la vigilance. Elle retarde l'apparition de la sensation de fatigue, notamment lors des tâches intellectuelles ou répétitives.
- La caféine **peut aider à soulager les maux de tête** et les migraines grâce à une action vasoconstrictrice (elle réduit le diamètre des vaisseaux sanguins).
- Le café **a une action diurétique et stimule la digestion**. Toutefois, associé au lait, le café peut être indigeste car les protéines du lait coagulent dans l'estomac.
- Selon de récentes études, la caféine aurait des vertus protectrices **contre la maladie de Parkinson**.
- La caféine **contribue à la perte de poids** car elle active la lipolyse, c'est-à-dire la destruction des graisses. On la retrouve d'ailleurs dans de nombreuses crèmes amincissantes. Mais attention, elle peut aussi favoriser la rétention d'eau chez certaines personnes et entraîner la formation de cellulite.

Nous ne sommes pas tous égaux face aux effets de la caféine. Ceux-ci peuvent varier fortement d'une personne à l'autre car nous ne l'assimilons pas tous de la même façon.

Désordre



Voir aussi **Organisation*** et **Procrastination***

Le désordre entraîne une fuite d'énergie considérable. Il nous fait perdre un temps précieux et distrait notre esprit avec tout ce qui traîne dans notre champ visuel.



Pourquoi est-ce si difficile de ranger ?

La réponse est très simple : parce que nous avons **trop de choses et pas assez de place**. Du coup, ranger devient un casse-tête pour nous-mêmes et pour notre entourage.

L'autre raison qui nous empêche de ranger est le **manque d'organisation et de logique** (placard mal adapté, pas au bon endroit, etc.).

De plus, avez-vous remarqué comme **le désordre est contagieux** ? Il suffit de laisser traîner une petite chose sur une table pour qu'en une demi-journée cette même table soit envahie par les affaires de tous les membres de la famille. Hé oui, le désordre appelle le désordre ! Et essayer de faire ranger les autres fait aussi perdre beaucoup d'énergie (je parle en connaissance de cause !).



Par où commencer ?

Tout d'abord, il faut **désencombrer**, c'est-à-dire faire de la place et alléger sa maison qui déborde : se débarrasser de tous les objets inutiles, en double, cassés, qu'on trouve laids, qu'on n'aime plus et dont on ne se sert plus, ainsi que tout ce que nous gardons « au cas où ».

La méthode paraît simplissime : désencombrer, c'est trier, jeter, ranger. Mais présentée comme cela, elle n'est pas très engageante. Alors suivez-moi, je vous propose une méthode !

CHASSE AUX TRÉSORS POUR RÉFRACTAIRES AU RANGEMENT

- **Tout d'abord choisissez votre « terrain de jeu »** : le tiroir de la cuisine, une étagère du placard d'entrée, la table du salon ?
- **Choisissez le temps que vous allez lui consacrer** : c'est très important pour ne pas vous lasser et perdre votre motivation.
- **Choisissez vos partenaires de jeu** : pourquoi ne pas demander aux membres de la famille de participer ?
- **Matériel** : un minuteur, un sac poubelle, un bac « à ranger », un bac « à donner ».

RÈGLES

- **Triez** : videz entièrement le contenu de votre étagère ou tiroir et mettez de côté ce que vous voulez garder. Dans le bac « à ranger », mettez tous les objets que vous gardez mais qui n'ont pas leur place ici.
- **Jetez** tout ce qui est inutilisable.
- **Donnez**, recyclez.
- **Rangez** ce qui reste.

Commencez par 15 minutes de rangement par jour ; cette régularité finira par porter ses fruits autour de vous.



*« Une place pour chaque chose
et chaque chose à sa place. »*

Samuel Smiles



Organisation



Le manque d'organisation entraîne souvent de la fatigue et du stress et donc un manque d'énergie. Grâce à mes astuces de mère de famille nombreuse, vous allez pouvoir gagner de la sérénité et du temps que vous pourrez réinvestir dans des activités agréables qui augmenteront votre niveau d'énergie.

Les 10 commandements d'une bonne organisation

1•UN AGENDA FAMILIAL TU ÉTABLIRAS

Qui dit organisation dit agenda. Je suis persuadée que vous en avez un pour vos rendez-vous personnels. Mais pour avoir une organisation au top – si vous avez une famille notamment –, il est important d'avoir également **un agenda familial que tous les membres de la famille peuvent consulter**. Fini le sac de piscine oublié ou l'invitation à un anniversaire restée au fond du cartable !

Astuce

Synchronisez les agendas de toute la famille le dimanche soir.

2•LE MÉNAGE EN PETITES TÂCHES TU DÉCOMPOSERAS

Au lieu de passer tout le samedi matin à faire le ménage, prenez 1 heure seulement pour rendre votre maison propre et belle sans aller dans le détail. Ensuite, découpez le reste en petites tâches que vous répartissez dans la semaine (arroser les plantes, changer les draps, nettoyer les placards, faire les vitres, etc.).

Astuce

Programmez une playlist rythmée spéciale ménage sur votre smartphone. Avec les écouteurs sur les oreilles, le ménage devient tout de suite plus fun !

3• LE LINGE S'ACCUMULER JAMAIS TU NE LAISSERAS

Qui n'a jamais été submergé par une montagne de linge sale avec un(e) chéri(e) recherchant désespérément une paire de chaussettes propres ? Pour éviter cela, il suffit de consacrer chaque jour 15 minutes au linge (laver, étendre, repasser, ranger).

Astuce

En faire un jeu : programmez le minuteur sur 15 minutes et la course contre la montre commence !

4• LE TRI RÉGULIÈREMENT TU FERAS

Nous sommes tous envahis par des objets abîmés ou inutiles. Faire le tri régulièrement permet de mieux organiser ses placards grâce à la place récupérée. Quel gain de temps et d'énergie quand on retrouve tout du premier coup !

Voir aussi **Désordre***

Astuce

À chaque nouvel achat, prenez l'habitude d'éliminer un objet de votre maison.

5• LES REPAS TU ANTICIPERAS

Vous posez-vous la terrible question de fin de journée : « Qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire à manger ce soir ? »

Yoga

Originaire de l'Inde, le yoga est une discipline millénaire très complète associant des exercices respiratoires, de la méditation et des postures qui tonifient, assouplissent et permettent de travailler l'équilibre. Sa pratique régulière amène de nombreux bienfaits tant au niveau physique que psychologique et spirituel.

La salutation au soleil



Cet enchaînement de 12 postures est incontournable pour avoir de l'énergie tout au long de la journée. Il permet d'échauffer les muscles, d'améliorer sa souplesse et de faire circuler l'énergie vitale dans tout le corps. Cet exercice est à pratiquer tous les matins, idéalement en pleine nature face au soleil pour profiter d'une bonne oxygénation, de la luminosité du soleil et de l'énergie de la Terre.

- 1• Posture de la montagne.
- 2• Montez les deux bras en arrière, ouvrez la poitrine, serrez les fessiers. **Inspirez.**
- 3• Descendez devant en serrant le ventre, les mains en direction du sol. **Expirez.**
- 4• Pied droit à l'arrière en fente, relâchez le pied arrière, redressez la poitrine. **Inspirez.**
- 5• Amenez le pied gauche derrière et passez en planche, serrez les abdominaux.
- 6• Posez les genoux au sol et amenez la poitrine à terre. Gardez les coudes près du corps. **Expirez.**
- 7• Montez le buste dans la posture du cobra. Serrez les fessiers. **Inspirez.**
- 8• Pointez les fesses vers le haut. **Expirez.**
- 9• Pied droit devant en fente. **Inspirez.**
- 10• Ramenez le pied gauche devant et relâchez la tête vers le bas. **Expirez.**
- 11• Déroulez la colonne vertébrale en serrant les fessiers et montez les bras derrière. **Inspirez.**
- 12• Ramenez les mains jointes devant. **Expirez.**

Les bienfaits de la salutation au soleil :

- Améliore la souplesse, l'équilibre et la force
- Renforce et tonifie tous les muscles
- Réduit l'excès de graisse (au niveau du ventre, des hanches et des cuisses)
- Améliore la posture et le maintien
- Tonifie et active le système digestif
- Apaise l'anxiété et diminue le stress
- Améliore la santé et l'énergie

Imaginez !



Imaginez que vous ayez une énergie illimitée du matin au soir... Vous rendez-vous compte de tout ce que vous pourriez accomplir dans une journée ? Votre carnet de coaching vous révèle tous les secrets pour déborder d'énergie !

Infos, conseils et astuces sont classés de A à Z dans ce petit répertoire pratique et ludique. Apprenez à vous ressourcer, à optimiser votre temps, à vous organiser, à gérer votre sommeil, à booster votre santé, à réduire votre stress...

Des exercices simples, efficaces et faciles à mettre en œuvre vous apprennent à vitaminer votre quotidien pour un tonus d'enfer. Vous retrouverez du temps et de l'énergie, mais aussi une santé à toute épreuve et un bien-être décuplé.

*Faites le plein de dynamisme
et d'énergie !*

9,95 €



MDS : 63202