

ÉDITION SPÉCIALE FEMMES
ENTREPRENEUR, LIBERAL OU CADRE
SE SENTANT SURMENEES

COMMENT ALLÉGER VOTRE CHARGE MENTALE

Et ne plus jamais vous
retrouver en zone rouge ?



Ce miniguide vous est offert par

Delphine  Hélix

CONNAISSANCE DE SOI PAR LE MOUVEMENT®

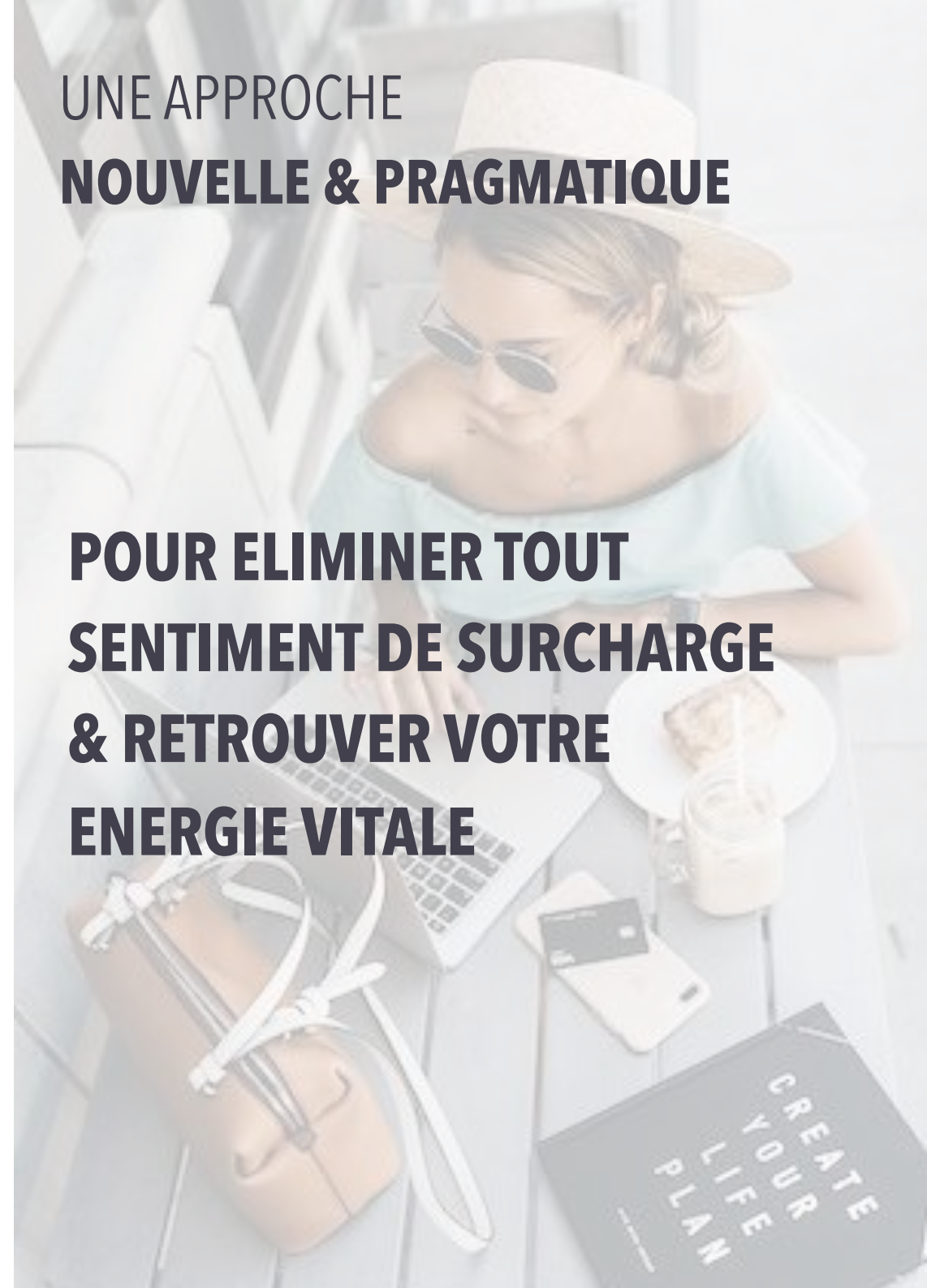
**99% des Femmes Entrepreneur,
Libéral ou Cadre ignorent ce que
vous allez découvrir dans ces pages...**

INFORMATION
importante

Le contenu du présent document est interdit à la reproduction totale ou partielle. L'acquisition de cette méthodologie est possible à travers une formation finançable par votre OPCA.

UNE APPROCHE
NOUVELLE & PRAGMATIQUE

**POUR ELIMINER TOUT
SENTIMENT DE SURCHARGE
& RETROUVER VOTRE
ENERGIE VITALE**



Voici ce que nous entendons régulièrement

«J'ai besoin d'un équilibre durable et de savoir au quotidien comment le maintenir»

«Je retombe sans arrêt dans les mêmes dysfonctionnements ... par vague, je m'échoue au lieu de prendre le large»

«J'ai peur de manquer d'énergie, d'élan vital »

« Je veux montrer le bon exemple à mes enfants »

DANS CE MINIGUIDE...

Vous allez découvrir comment appliquer les outils infallibles qui vous permettront de vivre chaque journée au maximum de vos capacités physiques et mentales

CONTEXTE

La plupart des études (dont celle du Malt 2019) montrent que la disparité Homme/femme sur le plan professionnel est toujours aussi tenace. **Moins de 40% des Entrepreneurs sont des Femmes et l'écart de tarif horaire des Hommes est toujours supérieur !**

D'autres études (Insee 2018) montrent que certaines professions exercées à titre d'indépendant sont majoritairement **occupées par des Femmes à qui la marché demande des preuves de résultats** (achievement) qui ne sont pas aussi clairement demandées aux Hommes. Y aurait-il une double peine à subir ou est-ce un signe que le marché va basculer vers un autre paradigme ?

19% C'est l'écart de tarif horaire malgré un engagement souvent plus profond, **entre une Homme et une Femme** exerçant la même profession d'indépendant

79% des Femmes indépendantes ou ayant des postes à (forte) responsabilité **sont les plus exposées au Stress** personnel et professionnel qui les conduit au burn-out plus rapidement que les Hommes

61% des collaborateurs se sentent **victimes d'un haut niveau de Stress**, ce qui engendrent **une baisse de la motivation** (42 à 28%). **Les Femmes sont doublement exposées**

VOUDRIEZ-VOUS...

Retrouver un sommeil de qualité

•
Arrêter de trop penser

•
Ne plus vous sentir oppressée

•
Influencer positivement votre entourage

•
Rester détendue et efficace tout au long de la journée

POUR CELA, VOUS AVEZ BESOIN DE...

- 1 -

Retrouver un équilibre entre votre corps et votre esprit

- 2 -

Vous reconnecter à vos besoins fondamentaux

- 3 -

12 min / jour pour appliquer les outils qui fonctionnent

COMMENT FAIRE ?

Intégrer une approche pragmatique globale et inédite avec des outils personnalisés adaptés à votre situation d'aujourd'hui

Vous êtes entrepreneur, libéral ou cadre au caractère passionné et vous constatez qu'au-delà de votre réussite il est temps d'apprendre à ne plus vous sentir à bout de souffle et vivre pleinement votre vie

- Libérez-vous de vos tensions pour vous remettre en mouvement
- Détectez les signes avant-coureur de l'épuisement mental et physique
- Obtenez les compétences ultimes qui vous tiendront éloignée de la zone rouge

Aujourd'hui, savoir comment aller mieux plutôt que chercher à comprendre pourquoi ça va mal n'est plus une option par défaut mais ...

VOTRE CHOIX STRATEGIQUE

QU'ALLEZ-VOUS POUVOIR OBTENIR ?

Tensions et charge mentale

Liberté retrouvée



Affiner son ressenti

Valoriser l'image de soi

Créer du lien

Optimiser ses capacités

S'autoriser à y répondre

Distinguer sensation et interprétation

Ecouter les messages du corps

Apprendre à libérer ses tensions

Renouer avec son inspiration

Revisiter sa posture

Aligner intention et action

Se recaler sur ses cycles naturels

Interagir en laissant l'autre libre

Savoir se lever du bon pied

Récupérer sa pleine vitalité

Relancer sa propre dynamique



Où se trouve la réponse pour chacune d'entre vous ?

Votre corps vous envoie tous les signaux correspondant à des besoins fondamentaux de préservation de soi et de rééquilibrages, à condition de savoir les entendre et y répondre en évitant le piège des interprétations erronées



Qui êtes-vous sans vos vieilles histoires ?

Nous savons désormais comment nous libérer en profondeur des histoires traumatisantes contemporaines ainsi que des histoires familiales plus anciennes, sans avoir besoin de les identifier. Le mouvement est la clef



Comment sortir de vos schémas répétitifs ?

En apprenant à vous recaler sur les cycles naturels des saisons et du sommeil, vous allez faire le pas de côté vous permettant de sortir de vos schémas répétitifs limitants et épuisants et retrouver votre énergie vitale



Moins d'effort pour plus d'efficacité ?

Faire exploser avec force son plafond de verre n'est pas efficace à long terme. Au contraire, rester en-dessous de ses limites permet de s'accorder la douceur qui invite naturellement au dépassement de soi, sans effort inutile



Delphine  Hélix
CONNAISSANCE DE SOI PAR LE MOUVEMENT®

Delphine HELIX

**Experte en Connaissance
de Soi par le Mouvement**

Méthode d'accompagnement non analytique,
non intrusive et non directive



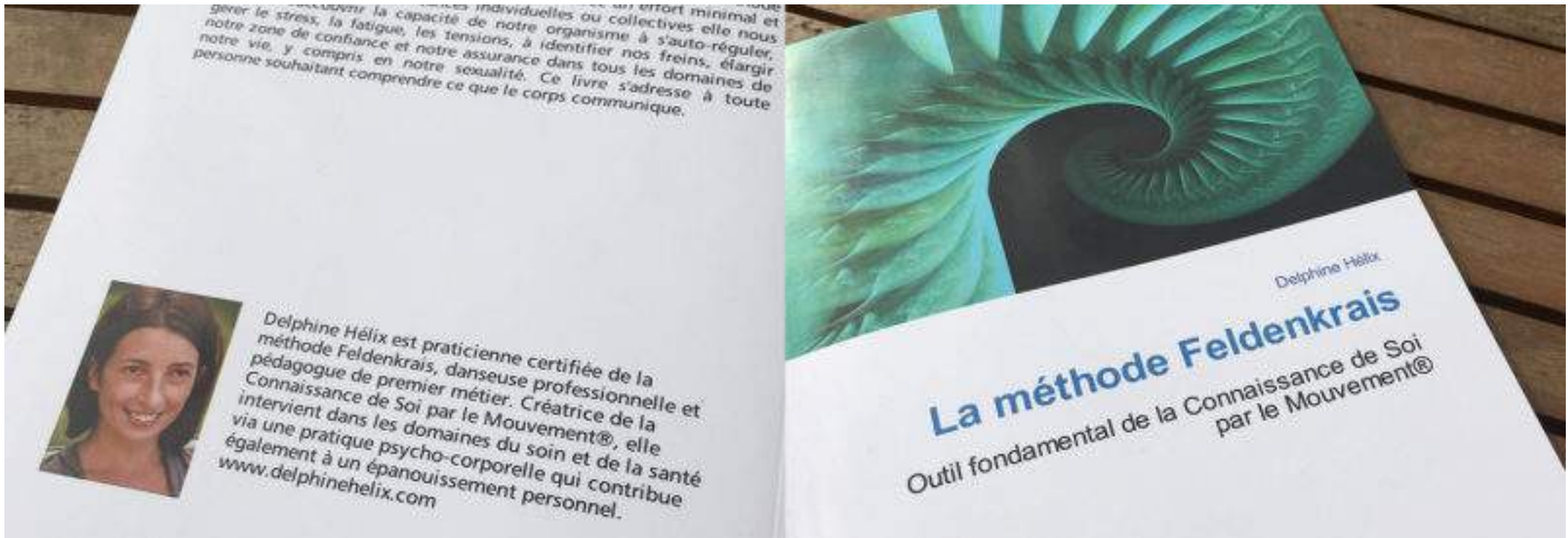
Delphine  Hélix
CONNAISSANCE DE SOI PAR LE MOUVEMENT®

Cette approche est destinée aux
Femmes Entrepreneurs qui
veulent préserver leur Santé et
augmenter leur Productivité

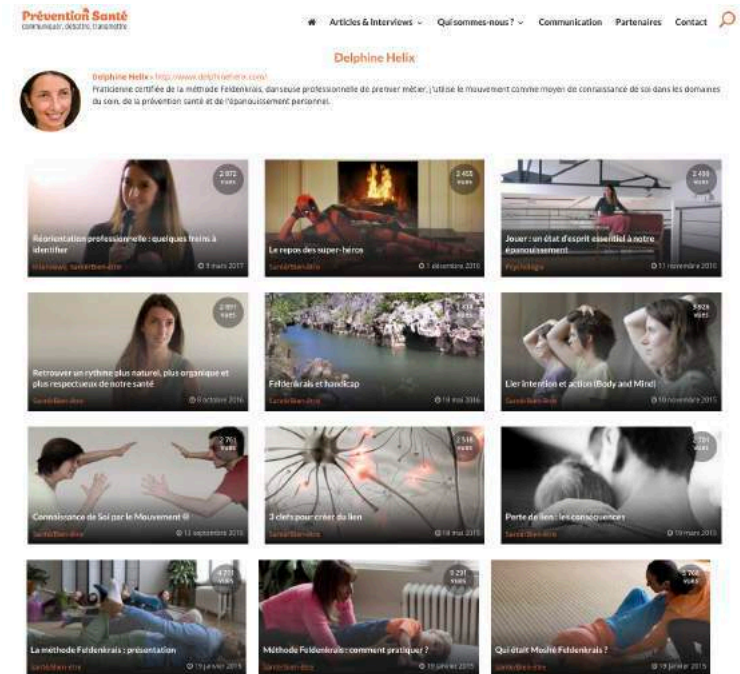


Delphine  Hélix
CONNAISSANCE DE SOI PAR LE MOUVEMENT®

Je suis votre **Vecteur de Stimulation**
de vos capacités innées d'**Auto-**
Réparation et d'Auto-Régulation
par le **Mouvement**



Je suis auteure et
correspondante pour
Prévention Santé





Delphine  Hélix
CONNAISSANCE DE SOI PAR LE MOUVEMENT®

« J'ai étudié ces 20 dernières années
aux Etats-Unis, au Canada et en Inde
des solutions pointues, éprouvées et
adaptées à la vie de Femme entrepreneur
passionnée pour ... »



Delphine  Hélix
CONNAISSANCE DE SOI PAR LE MOUVEMENT®

qu'elle influence positivement les
nouvelles générations tout en gérant
ses capacités physique et mentale et
vive pleinement SA VIE »



Delphine  Hélix
CONNAISSANCE DE SOI PAR LE MOUVEMENT®

Je peux donc rapidement apporter à
votre contexte une réponse Efficace par
une Méthode éprouvée pour vous Libérer
de toute charge physique et mentale

IMPORTANT

Mes interventions ne sont en aucun cas associées à des traitements médicaux et les séances ne peuvent se substituer à un avis médical

Je respecte les conditions du RGPD et des processus associés

Je suis tenue au secret professionnel et ne diffuse ni n'enregistre à aucun moment vos informations personnelles

● Je m'assure que toutes les conditions visant un résultat de 100% soient remplies avant même de proposer mon accompagnement

MERCI

ALLER
PLUS
LOIN

Réservez dès maintenant
votre créneau pour
un entretien
personnalisé offert

06 10 66 91 05

Delphine  Hélix

CONNAISSANCE DE SOI PAR LE MOUVEMENT®