

CONSEILS 15 clés pour booster son estime de soi !

PSYCOACH

# PSYCOACH

N°1 | Avril/Mai 2014

LE MAGAZINE QUI VA CHANGER VOTRE VIE

ELISA  
TOVATI

« Je suis une fille  
assez speed »

**MINCIR**

C'est dans la tête !

**NOS LEÇONS**

pour atteindre la sérénité

DOSSIER

**LE BONHEUR ?  
ÇA S'APPREND !**

**TRAVAIL**

Dites

«NON»

au stress

**COUPLE**

La vérité  
si je l'aime

TEST

Avez-vous

**CONFIANCE**

**EN VOUS ?**

ET AUSSI :

- Vivre dans l'instant présent
- Apprendre à lâcher prise
- Réagir face aux pervers narcissiques



L 12514 - 1 - F: 3,95 € - RD



# LES DISCIPLINES ALLER PLUS LOIN BIEN-ÊTRE

Une pratique régulière peut vous permettre de mieux gérer vos émotions. Certaines personnes verront dès les premières séances de vraies améliorations.

## ● LE REIKI

On en parle de plus en plus. Le reiki est LA méthode incontournable du moment. D'origine japonaise, elle consiste à imposer ses mains pour dissiper les nœuds énergétiques et libérer les blocages. Les améliorations sont censées se voir aussi bien au niveau physique que psychologique. Aucun don n'est nécessaire pour pratiquer. Chacun peut se lancer après une courte formation. L'idée est donc de bien se renseigner et de demander un minimum de garanties aux professionnels que vous souhaitez consulter. La Fédération Française de Reiki Traditionnel (FFRT) pourra notamment vous diriger vers un praticien : [www.ffrt.fr](http://www.ffrt.fr). Le reiki peut aussi se pratiquer en autothérapie. Au quotidien, vous pourrez ainsi vous soulager en suivant les techniques dans un livre. De nombreux ouvrages sur le sujet fleurissent actuellement dans les librairies. Effet placebo ou non ? A chacun de tester et de se faire son opinion. Attention néanmoins aux publicités vous promettant des miracles. Elles ne sont généralement pas sérieuses.