



Bienvenue dans la newsletter du mois de Février !

Au programme :

- La réflexion du mois
- Les derniers articles du blog
- Grande annonce : j'ai créé mon premier Ebook !
- La citation du mois

LA REFLEXION DU MOIS

Cultiver la gratitude pour avancer

Il y a quatre ans, je me lançais dans l'entrepreneuriat sans savoir exactement où cette aventure allait me mener. Aujourd'hui, en prenant un instant pour regarder le chemin parcouru, une émotion domine : **la gratitude**.

Gratitude pour toutes les rencontres faites, pour chaque personne qui m'a accordé sa confiance, pour les moments de doute qui m'ont poussée à évoluer et pour les succès – petits et grands – qui m'ont encouragée à continuer.

Prendre le temps de reconnaître ce qui nous nourrit et nous fait grandir est un **formidable levier de bien-être**. Et si, ce mois-ci, nous faisons ensemble l'exercice de cultiver davantage la gratitude ?

3 idées simples pour intégrer plus de gratitude au quotidien :

- **Tenir un journal de gratitude** : chaque soir, notez trois petits moments positifs de la journée.
- **Exprimer sa reconnaissance** : un message sincère, un sourire, un simple "merci" peuvent illuminer la journée de quelqu'un.
- **Prendre conscience de l'instant présent** : ralentir, respirer, savourer ce qui est déjà là.

Et vous, pour quoi ressentez-vous de la gratitude aujourd'hui ?

LES DERNIERS ARTICLES DU BLOG

AFFIRMATIONS POSITIVES

– UN OUTIL MAGIQUE POUR LES ENFANTS –



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

Affirmations positives : un outil magique pour les enfants

Aidez vos enfants à grandir avec confiance grâce aux affirmations positives ! Découvrez leurs bienfaits et téléchargez mon affiche gratuite.

[Découvrir l'article](#)

VISION BOARD

– DONNEZ VIE À VOS RÊVES –



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

Vision board : donnez vie à vos rêves

Et si vous donniez vie à vos rêves ? Découvrez comment le vision board peut transformer vos objectifs en réalité !

[Découvrir l'article](#)

ET SI VOUS TRANSFORMIEZ VOS RÊVES EN RÉALITÉ ?



*C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je vous dévoile
mon tout premier ebook !*

Après des années d'accompagnement et de réflexion sur les outils les plus efficaces pour avancer vers ses objectifs, j'ai voulu rassembler dans un guide **toute une méthode** pour vous aider à donner vie à vos projets et à créer un quotidien aligné avec vos envies.

"De la vision à l'action", c'est plus qu'un simple ebook : c'est un véritable guide pratique pour transformer vos rêves en réalité grâce à la puissance du **vision board**.

Contrairement aux ressources classiques, cet ebook ne se contente pas de vous expliquer comment assembler un tableau, il vous propose une méthode complète pour :

- Faire un bilan personnel approfondi avec des outils de coaching
- Définir des objectifs clairs et atteignables
- Créer un vision board inspirant (version papier ou digitale)
- Activer vos intentions et rester motivé.e tout au long de l'année.

CET EBOOK EST FAIT POUR VOUS SI ...

- Vous souhaitez vous reconnecter à vos rêves et ambitions.
- Vous cherchez une méthode pratique et efficace pour organiser vos objectifs.
- Vous voulez rester inspiré.e tout au long de 2025 et au-delà.

CONTENU DE L'EBOOK :

- Les étapes clés pour définir vos objectifs.
- Une méthodologie accessible et complète pour créer un vision board unique.
- Des outils pratiques : habit tracker, bucket list voyage, liste d'affirmations positives, lettre à soi-même et plus encore.
- Des conseils pour activer votre vision au quotidien et passer à l'action.

BONUS INCLUS : Ressources pour accompagner votre démarche : habit tracker, listes, inspirations et supports de réflexion.

Téléchargez l'ebook "DE LA VISION À L'ACTION"

(RE)DÉCOUVREZ LES AUTRES RESSOURCES À TÉLÉCHARGER



Affiche "Mes affirmations positives" (pour enfants)

Télécharger



Les cartes des mantras 2025

Télécharger

LA CITATION DU MOIS

"REMERCIER LA VIE,
C'EST L'AIMER.

L'AIMER,
C'EST LA VIVRE PLEINEMENT"

J. SALOME

FAITES LE PREMIER PAS VERS VOTRE TRANSFORMATION

Sophrologie

Hypnose

Analyse
transactionnelle

Coaching
PNL

- Vivre en harmonie avec ses émotions
- Prendre du temps pour soi
- Se libérer du stress et de la charge mentale
- Améliorer sa communication et ses relations
- Développer sa confiance en soi
- Retrouver un sommeil de qualité

PRENDRE RENDEZ-VOUS

Si cette newsletter vous a plu, n'hésitez pas à la partager ou à me répondre !

*À très bientôt,
Prenez soin de vous,*

Eugénie Mignot



Eugénie Mignot
Psychopraticienne et sophrologue

mignot.therapie@gmail.com

11 Rue du maire Castel 59320 Emmerin - 122 Rue Auguste Bonte 59130 Lambersart
07 68 61 86 58

[Se désinscrire](#)