



Bienvenue dans la newsletter du mois de Mars !

Au programme :

- **Réflexion du mois : "Faire le tri pour mieux repartir"** : l'importance d'alléger son esprit, son environnement et ses habitudes pour laisser place à plus d'énergie.
- **Les derniers articles du blog**
- **Les ressources à télécharger**
- **La citation du mois**

---

## LA REFLEXION DU MOIS

### *Faire le tri pour mieux repartir*

Mars est là et, avec lui, l'envie de **renouveau** ! Après les mois d'hiver, où tout semble ralenti, la nature se réveille progressivement... et nous aussi. C'est une période charnière, un entre-deux où l'on ressent souvent à la fois l'envie d'**avancer** et le besoin de **se délester** de ce qui pèse encore.

Le printemps nous inspire naturellement à ouvrir les fenêtres, à faire entrer l'air frais et la lumière. Mais cette envie de légèreté ne concerne pas que nos intérieurs : elle s'invite aussi dans notre esprit, nos émotions et nos habitudes. Faire le tri, ce n'est pas seulement ranger, c'est **choisir** ce que l'on veut réellement garder dans sa vie.

*Quelles habitudes ou routines ne vous servent plus ?*

*Quels engagements ou pensées vous pèsent plus qu'ils ne vous nourrissent ?*

*À quoi voulez-vous laisser plus de place dans votre vie ?*

Nous avons souvent tendance à accumuler – des objets, des obligations, des pensées... Et si ce mois de mars était l'occasion de revenir à l'essentiel ? **Se libérer du superflu**, c'est aussi s'offrir une énergie nouvelle pour avancer avec plus de clarté et de légèreté.

**3 pistes pour vous y aider :**

- **Faire du tri chez soi** : une maison encombrée peut refléter un mental surchargé. Prenez le temps de ranger, de donner ce qui ne vous est plus utile et d'épurer votre espace. Respirer dans un lieu apaisant, c'est aussi s'offrir un esprit plus clair.
- **Recharger ses batteries** : le retour des beaux jours est l'occasion parfaite pour réveiller son corps et son énergie : bouger davantage, prendre l'air, retrouver des rituels qui nous font du bien. Un petit pas suffit pour enclencher une nouvelle dynamique.
- **Clarifier ses priorités** : au lieu de vouloir tout changer à la fois, pourquoi ne pas choisir une seule chose essentielle sur laquelle vous concentrer ce mois-ci ? Une priorité qui vous nourrit vraiment et que vous prendrez le temps d'intégrer pleinement.

*Et vous, qu'avez-vous envie de laisser derrière vous pour avancer ?*

## LES DERNIERS ARTICLES DU BLOG

### QUELLES SONT VOS VALEURS CLÉS ?

– UN QUESTIONNAIRE POUR MIEUX SE CONNAÎTRE –



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

## Quelles sont vos valeurs clés ? Un questionnaire pour mieux se connaître

Découvrez quelles sont vos valeurs fondamentales grâce à ce questionnaire ! Identifiez ce qui vous motive et alignez vos choix avec ce qui compte vraiment.

[Découvrir l'article](#)

### 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

## LES RESSOURCES À TÉLÉCHARGER

### LES BONS DE COLÈRE

À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

### LES BONS DE COLÈRE

Un outil ludique pour exprimer et libérer la colère des enfants

Télécharger

### LE GUIDE COMPLET DU VISION BOARD DE LA VISION À L'ACTION



50  
PAGES

VISUALISEZ, PLANIFIEZ, ACCOMPLISSEZ  
L'ART DE CRÉER ET D'ACTIVER VOTRE VISION BOARD

WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

### EBOOK VISION BOARD

De la vision à l'action :  
le guide complet du vision board

Télécharger

### MES AFFIRMATIONS POSITIVES

AFFICHE POUR ENFANTS



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

AFFICHE

### LES CARTES DES MANTRAS

À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

LES CARTES DES MANTRAS

## "MES AFFIRMATIONS POSITIVES"

Apportez une touche de sérénité et de bienveillance à la vie de vos enfants grâce à cette belle affiche arc-en-ciel !

Télécharger

2025

Chaque jour, tirez une carte au hasard afin qu'une pensée positive vous inspire pour la journée, tout au long de l'année !

Télécharger

### LA CITATION DU MOIS

"QUAND NOUS CESSONS DE  
COURIR APRÈS LES CHOSES  
INUTILES DANS LA VIE, NOUS  
DONNONS UNE CHANCE  
AUX CHOSES ESSENTIELLES  
DE NOUS RATTRAPER"

BOUDDHA

### 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

---

*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](mailto:mignot.therapie@gmail.com)

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

[Se désinscrire](#)