



EUGÉNIE MIGNOT

[Prendre rendez-vous](#)

[Me contacter](#)

[En savoir plus](#)

NEWSLETTER DE DÉCEMBRE

Bienvenue dans cette nouvelle Newsletter !

Premier jour de Décembre, la magie des fêtes envahie doucement nos intérieurs, les rues et nos esprits. ✨

Pour ce dernier mois de l'année, j'ai eu envie de vous proposer de faire un bilan, de prendre le temps de vous interroger, de vous intéresser à vous-même.

Au programme de cette Newsletter :

- MOIS SANS TABAC : retour sur les différents articles et ressources que je vous propose pour retrouver une vie sans cigarette
- CALENDRIER DE L'AVENT : découvrez chaque jour une nouvelle case !
- PRENDRE LE TEMPS : explorez votre année avec un exercice tout en douceur
- LA CITATION DU MOIS

MOIS SANS TABAC

Décider d'arrêter de fumer est une étape courageuse et puissante vers une vie plus saine et plus libre. Pourtant, ce chemin peut parfois sembler difficile, ponctué d'envies soudaines, de doutes ou de moments de fatigue.

Dans le cadre du "Mois sans tabac", j'ai eu envie de partager avec vous des ressources pour vous accompagner dans votre démarche de libération du tabac. En voici un petit aperçu :

ARRÊTER DE FUMER



SÉANCE DE SOPHROLOGIE POUR RENFORCER LA MOTIVATION

WWW.EUGENEMIGNOT.FR

Renforcez votre motivation avec une séance de sophrologie (gratuite)

[Lire l'article](#)

ARRÊTER DE FUMER



RESTEZ MOTIVÉ.E AVEC LES MANTRAS

WWW.EUGENEMIGNOT.FR

Restez motivé.e avec des mantras spécialement conçus pour l'arrêt du tabac

[Lire l'article](#)

MOIS SANS TABAC



ARRÊTER DE FUMER AVEC L'HYPNOSE

WWW.EUGENEMIGNOT.FR

Découvrez comment l'Hypnose peut vous aider à arrêter de fumer

[Lire l'article](#)

💡 Vous ne fumez pas ? N'hésitez pas à partager ces articles aux personnes de votre entourage qu'ils pourraient aider !

LE CALENDRIER DE L'AVENT



Cette année, j'ai eu envie de vous offrir une dose quotidienne de bien-être et d'inspiration pour accompagner cette belle période de fêtes. Chaque jour, ouvrez une case de mon calendrier de l'avent pour découvrir un mantra positif, une pensée motivante ou une petite dose de douceur.

Prenez ce moment rien que pour vous, un instant de calme au milieu de l'effervescence de décembre ✨

[Découvrir la case du jour](#)

PRENDRE LE TEMPS

Le mois de Décembre est l'occasion idéale de se poser, de respirer et de regarder avec douceur le chemin parcouru cette année. Plutôt que de parler de bilan, je vous invite à explorer vos *expériences*, vos *réussites*, vos *apprentissages* et vos *envies* pour l'avenir.

Voici quelques questions qui vous aideront à vous reconnecter à vous-même et à poser les bases d'une nouvelle année en harmonie avec vos aspirations. Prenez ce moment pour vous, un carnet à la main, une boisson chaude à vos côtés et laissez vos réflexions se déployer en toute liberté.



- 1 - *Quelles sont mes plus grandes réussites cette année ?*
- 2 - *Quels défis ai-je surmontés et comment m'ont-ils transformé.e ?*
- 3 - *Quels sont les moments ou expériences qui m'ont le plus marqué.e ?*
- 4 - *Quelles relations ont été particulièrement importantes pour moi cette année ?*
- 5 - *Dans quels domaines ai-je le plus évolué ?*
- 6 - *Qu'est-ce qui a freiné ma progression ou m'a pesé cette année ?*
- 7 - *Qu'ai-je appris sur moi-même cette année ?*
- 8 - *Si je pouvais refaire cette année, que ferais-je différemment ?*
- 9 - *Quels sont mes objectifs personnels / professionnels pour l'année 2025 ?*

N'hésitez pas à me dire ce que vous aurez pensé de ce petit exercice pendant notre prochaine séance ou par mail (mignot.therapie@gmail.com)

LA CITATION DU MOIS

"SI QUELQUE CHOSE
VOUS COÛTE VOTRE
TRANQUILLITÉ D'ESPRIT,
C'EST TROP CHER"

—
P. COELHO

Prendre un moment pour soi est essentiel, et il n'est jamais trop tard pour débuter ce chemin vers un mieux-être. Que vous ayez besoin de vous libérer du stress, de vous recentrer ou d'avancer sereinement dans vos projets, je suis là pour vous accompagner pas à pas.

- ✨ Sophrologie
- ✨ Hypnose
- ✨ Analyse transactionnelle
- ✨ Coaching PNL
- ✨ Art Thérapie

N'hésitez pas à me contacter pour échanger sur vos besoins ou réserver une première séance. Ensemble, explorons les outils qui vous permettront de retrouver équilibre et sérénité au quotidien.

PRENDRE RENDEZ-VOUS



Psychopraticienne et sophrologue pour les particuliers, les entreprises et les écoles

11 Rue du Maire Castel 59320 Emmerin
122 Rue Auguste Bonte 59130 Lambersart

07 68 61 86 58

www.eugeniemignot.fr

[Se désinscrire](#)