



Bonjour à tou.te.s

Bienvenue dans cette Newsletter du mois d'Avril !

Je suis ravie de vous retrouver pour ce nouveau numéro du "Fil du Moi". Ce mois-ci, je vous propose de célébrer le renouveau printanier en explorant des outils pour cultiver votre bien-être et votre épanouissement personnel.

Au programme :

- **La réflexion du mois : "S'épanouir grâce à la gratitude"**
- **Lancement de mon podcast : "Sophr'Odysée"**
- **Les derniers articles du blog**
- **La citation du mois**
- **Le témoignage du mois**

LA REFLEXION DU MOIS

S'épanouir grâce à la gratitude

Le printemps est une saison de renouveau, une période idéale pour semer les graines du bien-être autant que celles du jardin. Parmi les pratiques les plus puissantes pour cultiver une vie épanouissante, la **gratitude** occupe une place de choix.

Pourquoi pratiquer la gratitude ?

La gratitude nous invite à porter notre attention sur les aspects positifs de notre vie, à reconnaître et apprécier ce que nous avons déjà.

Pratiquer la gratitude régulièrement permet de :

- Améliorer notre bien-être émotionnel,
- Renforcer nos relations interpersonnelles,
- Augmenter notre résilience face aux défis.

Comment intégrer la gratitude dans votre quotidien ?

Voici quelques outils simples pour vous aider à cultiver la gratitude :

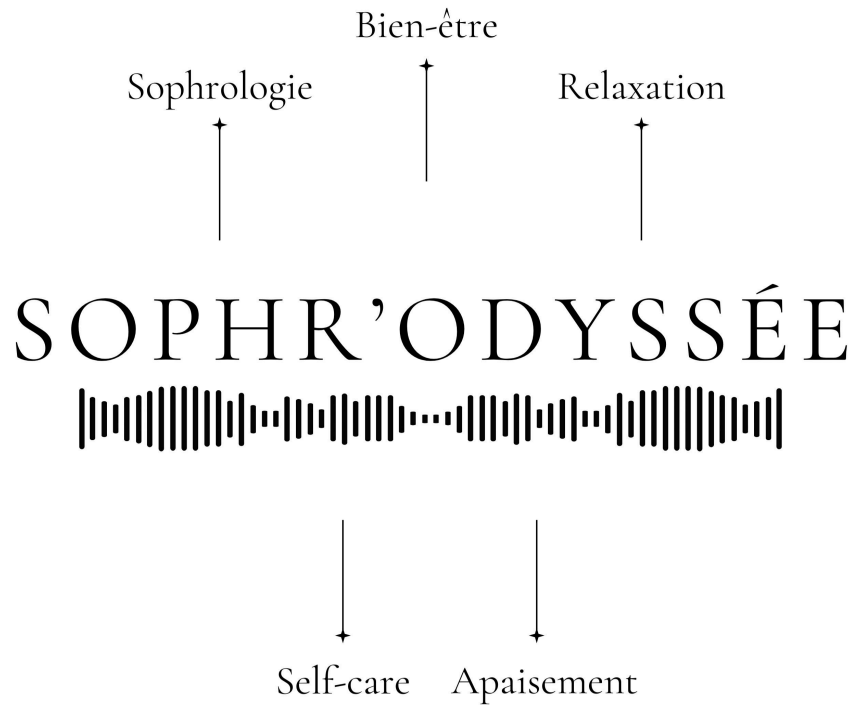
- ***Tenir un journal de gratitude***
Chaque soir, notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.e. Cela peut être aussi simple qu'un sourire échangé, un rayon de soleil ou une réussite personnelle.
- ***Exprimer votre reconnaissance aux autres***
Prenez le temps de remercier les personnes autour de vous, que ce soit par un message, un appel ou en personne. Exprimer sa gratitude renforce les liens et diffuse des ondes positives.
- ***Pratiquer une méditation de gratitude***
Accordez-vous quelques minutes par jour pour méditer en vous concentrant sur les aspects positifs de votre vie. Visualisez-les et ressentez pleinement la gratitude qui en découle.

En adoptant ces pratiques, vous ouvrez la porte à un épanouissement personnel profond et durable.

Envie d'aller plus loin ? Je vous invite à découvrir cette vidéo "*Gratitude : comment honorer le moment présent*" de Petit Bambou avec Éric Salaün :

VOIR LA VIDÉO

LANCEMENT DE MON PODCAST BIEN-ÊTRE "SOPHR'ODYSSÉE"



J'ai une belle surprise pour vous :
mon podcast bien-être est désormais disponible ! 🎧

Vous avez envie de prendre du temps pour vous, d'apaiser votre esprit et de retrouver un équilibre intérieur ? **Sophr'Odysée** vous accompagne avec des séances de sophrologie, des relaxations guidées, des méditations et des visualisations positives à écouter où et quand vous le souhaitez.

Chaque épisode vous guide pour apaiser votre esprit et retrouver l'équilibre. Que vous soyez en quête de sérénité, de gestion du stress ou d'un meilleur sommeil, ces pratiques sont accessibles à tous.

[DÉCOUVRIR LE PODCAST SOPHR'ODYSSÉE](#)

Si cette nouvelle aventure vous plaît, pensez à vous abonner et à partager le podcast autour de vous.

Cela m'aidera énormément à faire grandir ce projet et à offrir encore plus de contenus.

LES DERNIERS ARTICLES DU BLOG

LES BICHETTES À PAILLETTES

– DU SOUTIEN, DE LA JOIE ET DU BIEN-ÊTRE –



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

"LES BICHETTES À PAILLETTES" Du soutien, de la joie et du bien-être

Parce que prendre soin de soi est important, même dans les épreuves les plus difficiles, l'association *Les Bichettes à Paillettes* œuvre pour offrir aux femmes touchées par le cancer du sein des instants de bien-être, de légèreté et de partage. En tant que partenaire de leur programme *Les Parenthèses Pailletées*, j'ai le plaisir d'accompagner ces femmes avec la sophrologie.

[Découvrir l'article](#)

INSOMNIES, RÉVEILS NOCTURNES :

– LA SOPHROLOGIE PEUT TRANSFORMER VOS NUITS –



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

INSOMNIES, RÉVEILS NOCTURNES : Découvrez comment la sophrologie peut transformer vos nuits

Vous vous retournez dans votre lit sans trouver le sommeil ? Vous vous réveillez en pleine nuit, l'esprit en alerte, incapable de vous rendormir ? La sophrologie est une méthode douce et efficace qui vous aide à apaiser votre mental et à renouer avec un sommeil réparateur. Découvrez comment elle peut transformer vos nuits... et vos journées !

[Découvrir l'article](#)

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

– BORE-OUT, BURN-OUT ET BROWN-OUT –



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : comprendre et prévenir le Bore-out, Burn- out et Brown-out

Dans un monde du travail de plus en plus exigeant, l'épuisement professionnel ne se limite pas au seul burn-out. Deux autres formes, le bore-out et le brown-out, peuvent également affecter le bien-être et la santé mentale des salariés. Comprendre ces différents types d'épuisement est essentiel pour mieux les prévenir et les combattre.

[Découvrir l'article](#)

LES RESSOURCES À TÉLÉCHARGER

DISTRIBUTEUR D'AFFIRMATIONS POSITIVES



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

DISTRIBUTEUR D'AFFIRMATIONS POSITIVES POUR ENFANTS

Offrez à votre enfant une dose quotidienne de bien-être avec ce distributeur d'affirmations positives !

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



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

LES CARTES DES MANTRAS

À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

LES CARTES DES MANTRAS 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



LE TÉMOIGNAGE DU MOIS

*J'ai passé un excellent moment.
À l'écoute, professionnelle,
je ne peux que recommander.
Hâte de la prochaine séance*



Marine C.
(Avis Google)

PARTAGER VOTRE AVIS

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](#)