

Episode n°44 : En finir avec l'agacement et la frustration

Combien de fois avez-vous mis en place un changement dans votre vie parce que vous étiez agacé·e et/ou frustré·e... en vain ? Si vous essayez régulièrement de modifier des choses dans votre vie mais que ça ne prend pas, alors cet épisode est pour vous !

Que vous vouliez perdre du poids, vous libérer de douleurs digestives, cuisiner végétal et/ou sans gluten plus souvent, ne plus crier après vos enfants, bouger plus régulièrement, nettoyer votre maison chaque semaine, arrêter le café, apprécier vos vacances... je vous indique cette semaine la source auprès de laquelle les changements durables doivent s'abreuver.

Pour vous inscrire à mon atelier pratique "Je reprends mon pouvoir" du 25 août 2021, en direct ou en replay, [cliquez ici](#).

Et si vous souhaitez mettre fin à vos maux de ventre et manger enfin avec plaisir, je peux vous aider grâce à mon accompagnement Vert ma Vie : <https://vertmavie.app/p/coaching>

Merci pour votre écoute et à bientôt !



J'écoute l'épisode 44

- **Retrouvez cet épisode en vidéo, [en cliquant ici.](#)**
- **Recevez par mail mon livret de 7 recettes végétales, sans gluten et sans sucre ajouté [en cliquant ici.](#)**
- **Découvrez mes 5 clés pour mieux digérer [en cliquant ici.](#)**
- **Suivez-moi [sur Facebook](#) et [Instagram.](#)**