

Episode n°87 : Découvrir le héros, l'héroïne en moi !

Cette semaine, j'aborde avec vous la notion de héros?héroïne de sa propre vie.

Je vous explique pourquoi nos cerveaux sont souvent en mode « ma vie m'échappe » et **comment on peut faire pour se sentir bien plus puissant?e.**

J'y apporte les touches de douceur et de compassion que j'estime nécessaires dans un monde qui nous pousse à être des « super-héros ». L'idée, ce n'est pas d'être « super » mais de rester humain?e. **Tout en appréciant sa vie telle qu'on l'a choisie consciemment.**

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <https://auvertaveclili.fr/coaching>

**DÉCOUVRIR
LE HÉROS.
L'HEROÏNE
EN MOI !**

