

ZenLetter



Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !
Ce mois-ci, focus sur le bilan et les outils pour bien démarrer 2025.



BIENVENUE !

Décembre est un moment précieux pour ralentir, faire un bilan de l'année écoulée et préparer sereinement l'année à venir. Cette ZenLetter vous invite à poser les bases d'un renouveau centré sur vos besoins et votre bien-être.

Prenez un instant pour vous, et découvrez comment la sophrologie peut vous accompagner dans cette période festive et souvent chargée.

ARTICLE EN VEDETTE

Et si répondre à vos besoins devenait votre priorité ? Ce mois-ci, je vous propose de plonger dans la célèbre pyramide de Maslow. De la sécurité à l'accomplissement, découvrez comment identifier vos besoins essentiels et les nourrir pour trouver un équilibre durable.

👉 [\[Lien vers l'article\]](#)



EXERCICE DU MOIS : LA VISUALISATION

Voici une visualisation simple pour clôturer l'année en douceur et accueillir la nouvelle avec sérénité.

1. Installez-vous confortablement et fermez les yeux.
 2. Imaginez que vous tenez une feuille de papier où sont inscrits vos stress et préoccupations de l'année écoulée. Froissez cette feuille et laissez-la s'envoler.
 3. Visualisez ensuite une feuille blanche où vous inscrivez vos intentions pour 2025 (calme, énergie, accomplissements). Imaginez cette feuille rayonner et vous remplir de lumière.
 4. Terminez par trois grandes respirations, en intégrant cette énergie positive.
- 👉 À refaire autant que nécessaire pour vous recentrer.

CONSEILS POUR DES FÊTES SEREINES

Les fêtes de fin d'année sont synonymes de joie, mais aussi parfois de stress. Voici une astuce pour rester serein(e) :

- Avant un repas ou une réunion de famille, accordez-vous un moment de calme pour vous ressourcer.
- Pratiquez la respiration abdominale : inspirez profondément par le nez en gonflant votre ventre, puis expirez lentement par la bouche.
- Répétez 3 fois en vous concentrant sur une phrase positive comme "je suis calme et détendu(e)". Cela vous aidera à aborder les festivités avec plus de légèreté.

RENDEZ-VOUS EN JANVIER

Merci de votre confiance tout au long de cette année. Que les fêtes soient pour vous une parenthèse de bonheur et de sérénité.

Au programme en janvier :

- Retrouver son énergie après les fêtes,
 - Des astuces pour mieux gérer les changements et les bonnes résolutions.
- ✨ D'ici là, prenez soin de vous et passez de très belles fêtes de fin d'année !

Merci de votre confiance et à bientôt pour plus de sérénité et de bien-être. Sophie 🌸