

**KIT DE SURVIE POUR HYPERSENSIBLES
QUI VEULENT VIVRE SEREINEMENT
CETTE PÉRIODE D'INCERTITUDE
(ET DE CONFINEMENT)**

good
vibes
only

Kit de survie pour hypersensibles qui veulent vivre sereinement cette période d'incertitude (et de confinement)

Bonjour,

Nous vivons probablement une des périodes les plus challengeantes que notre époque ait eu à affronter.

Un moment très particulier et une expérience hors du commun qui nous plonge dans un climat teinté d'incertitude et de peurs.

Certains d'entre nous traversent cette période avec fluidité et calme, d'autres personnes sont confrontées à maintes difficultés.

Et régulièrement, nous passons par des moments de doutes et de fatigue ce qui est bien compréhensible compte tenu du défi que représente cette période sans précédent.

Soucieuse de contribuer à mon niveau et d'avancer avec un état d'esprit positif, j'ai rassemblé dans ce guide une série de conseils et de ressources pour vous aider au mieux et efficacement. L'idée est de vous équiper : en techniques et explications pour vous apaiser et aller de l'avant.

Nous n'étions certainement pas préparé à rester chez nous pendant de longues journées, en famille ou seul.e. La plupart d'entre nous cherchons de nouveaux points de repères et je crois qu'une des forces des Emotifs Talentueux est de faire face avec créativité.

Fortes de mon expérience d'indépendante (je travaille à la maison depuis plusieurs années), j'ai eu à cœur de vous transmettre des clés pour vous organiser efficacement en famille ou seul.e. Les fiches de ce guide vous aideront à vous structurer et/ou à trouver des repères.

Avec chaleureuse bienveillance,



Nathalie Alsteen

Senior Coach, Thérapeute,
Conférencière, Auteure du livre
"Emotifs Talentueux : Etre soi
autrement, 6 étapes pour vivre
pleinement son Haut Potentiel"

LES POINTS CLÉS AU QUOTIDIEN POUR GARDER LA FORME ET LE MORAL :

- Se reposer et dormir assez (voir changer vos habitudes et aller dormir tôt)
- Accueillir les émotions, nous sommes en période de transition et c'est tout à fait normal d'en vivre.
- Se nourrir sainement : éviter le sucre de manière générale* et favoriser les légumes.
- Boire beaucoup d'eau chaque jour*
- Bouger (10.000 pas par jour) : marcher, danser, monter vos escaliers, faire du vélo d'appartement... Respirer... oui prendre ce temps de pause (la cohérence cardiaque est facile à appliquer et est d'une grande aide - pleins d'infos sur le net)
- Trouver des moments pour soi, même un tout petit moment pour méditer, se relaxer.
- Booster son immunité avec des huiles essentielles (Ravintsara et Laurier Noble) et/ou des compléments alimentaires**
- Pratiquer la gratitude au quotidien : matin et soir***
- Rester en lien avec les personnes qui vous sont chères via les moyens à dispo tout en restant chez soi.
- Trouver des moyens de connecter quotidiennement.
- Dans vos conversations, évitez de parler tout le temps de la crise. Focalisez-vous sur des conversations qui vous apportent de l'énergie.
- Eviter de regarder les informations toute la journée. Idéalement une fois par jour et presse écrite plutôt que les vidéos ou la télé.
- Réseaux sociaux : éviter les groupes qui remettent une couche sur tout ce qui se passe, cela devient anxiogène et n'apporte pas souvent de réponse adéquate pour rester optimiste.
- Rire et encore rire (il suffit d'aller sur les réseaux sociaux, ça c'est le bon côté), ça produit des endorphines et c'est bon pour l'immunité 😊
- Se laver les mains régulièrement.
- Ecrire un journal (classique en déposant les émotions du jour, journal créatif en dessinant et/ou écrivant, voire en faisant du collage, bullet journal...)



*Aurore Servantie Leroux nous explique pourquoi dans la [vidéo "Comment Booster son énergie et son mindset"](#)

** Anne-laure Jaffrelo nous donne des détails dans la [vidéo "Comment booster son immunité avec l'aromathérapie et la naturopathie ?"](#)

*** Nicolas Raimbault explique sa façon de faire dans la [vidéo "Comment développer un mindset performant grâce au couple pensées et émotions ?"](#)

Comment s'organiser à la maison en famille ou en solo ?

LA ROUTINE PERSONNELLE :

Voir fiche ci-après

Il me semble essentiel de se construire des points de repères pour mener sa journée en sécurité et pour garder le cap. Beaucoup de personnes me disent qu'elles sont perdues, qu'elles n'avancent pas. Les cas sont différents bien entendu ! Si vous vivez seul.e et que vous ne travaillez pas actuellement, vous n'aurez pas les mêmes défis qu'un parent qui gère ses enfants en plus du télétravail !

Je vous propose une "routine" qui vous permettra de rencontrer vos besoins spécifiques. Prenez bien le temps de voir ce qui vous convient personnellement, ne vous mettez pas une pression de dingue... oui les enfants n'auront pas couvert le programme scolaire, non vous ne travaillez pas aussi efficacement que d'habitude, oui votre conjoint a parfois des sautes d'humeur, non ça n'est pas à vous de faire toute la lessive et franchement ça n'est pas grave si tout n'est pas repassé. Cette période nous demande de lâcher le contrôle sur pas mal de choses. Pensez à vous faire PLAISIR !!!! Même si ce n'est pas simple.

Je vous donne un exemple de routine perso (la mienne, quand je la suis... ben oui personne n'est parfait). Je ne mets pas le pro dans ma routine car cela occupe une bonne partie de ma journée en semaine, je fixe par contre des horaires (pour l'instant je m'autorise à commencer à travailler à 10h00 au lieu de 9h00 habituellement). Je vais dormir plus tôt que d'habitude pour avoir un sommeil récupérateur et être en forme le lendemain.

EXEMPLE DE MA ROUTINE :

Matin :

- Exercices énergétiques (1000 pas)
- Méditation
- Je nettoie ou range une pièce (pour ne pas avoir à tout faire le week-end et comme cela ça me semble moins compliqué)

Après-midi :

- Micro sieste après le repas (je tâche de manger à heure régulière et pour le moment je prépare mes menus à l'avance)
- Je danse avec de la musique qui me fait vibrer (objectif 4000 pas)
- Après mon direct de 17h00 (ou à la même heure si je n'en ai pas eu ce jour là), je vais jouer avec mes chiens dans le jardin. Cela me permet de prendre l'air, de bouger (2000 à 3000 pas) et de les fatiguer.

Soir :

- Je prends un temps d'introspection en écrivant dans mon journal créatif (ou en dessinant)
- Un ou plusieurs appels ou une visioconférence avec des amis, de la famille - au moins une personne par jour (et une personne avec des good vibes)
- J'apprends un truc à mes chiens (style dressage) pour profiter de ce moment-là avec eux mais aussi leur donner de l'attention puisqu'ils n'ont plus de balades. L'histoire dira ce qu'ils ont appris ou pas 😊
- Faire la vaisselle et ranger (au quotidien c'est plus facile et surtout le matin je retrouve un espace agréable)

CETTE SEMAINE :

Voir fiche ci-après

Je me fixe des objectifs pour chaque jour, cela me permet de mettre mes priorités et de m'y tenir. C'est plus facile le matin.

Bien entendu, quand tout cela est planifié il est aussi possible d'intervertir, l'idée n'est pas d'être rigide mais d'avoir une rigueur qui vous donne le sentiment d'occuper votre temps de façon efficace. Ici aussi je vous invite à y aller à votre rythme, pas de pression !

Nous ne sommes pas dans marathon, vous mettre des priorités et avancer avec une certaine rigueur est probablement la meilleure manière d'avancer (à ma connaissance).

3 priorités maximum par jour ! Que ce soit professionnel ou perso 😊

Exemple de priorités :

- Terminer le kit de survie (pro)
- Nettoyer telle pièce (perso)
- Repasser une mane à linge (perso)
- Tondre mon jardin (perso)
- Choisir mes prochaines vacances (perso)
- Appeler mon amie Grazia en Italie (perso)
- Chercher des recettes végétariennes et en tester une (perso)
- Lancer l'appel à candidatures pour le Congrès Douance (pro)
- Préparer ma nouvelle formation - 1er module (pro)
- Aider ma filleule à structurer ses cours (perso)

- Préparer mes cartes pour Pâques (perso et pro)
- Jouer à un jeu de société en famille (perso)
- Continuer le tableau que j'ai commencé il y a des années (perso)
- Prendre le temps de revoir nos projets avec mon conjoint (perso)
- Regarder les albums photos et en faire de nouveaux - seul.e ou avec les enfants (perso)
- Apprendre la cohérence cardiaque (perso)
- Modifier mon site internet (pro)

MA TO-DO LISTE :

Voir fiche ci-après

Un classique...

Soit quotidienne (attention ne pas surcharger) ou hebdomadaire, la liste sur laquelle on note une série de choses à faire (prioritaires ou pas)

LES RÔLES DE CHACUN DANS LA FAMILLE :

Voir fiche ci-après

C'est le moment de se mettre tous à table et de définir qui fait quoi pendant cette période ? A quel moment de la journée ? Quels sont les moments "individuels" et les moments de groupe ?

Exemples :

- Vous télétravaillez - de 9 à 12 et de 14 à 17h vous n'êtes pas dérangé (en fonction de l'âge des enfants bien entendu)
- Les jours paires c'est Monsieur qui s'occupent des petits pendant la journée et les jours impaires c'est Madame / ou bien matin pour l'un et après-midi pour l'autre
- Chaque jour après le repas du soir on explique comment s'est passée sa journée et ce que l'on a préféré.
- Quelles sont les heures pour faire ses travaux scolaires ?
- Combien de temps on peut regarder la télé tous les jours et dans quels créneaux ?
- Qui va faire les repas ?
- Qui fait les courses ? Combien de fois par semaine (en principe une seule fois)
- Ou noter ce qui est à acheter

PAGE RESSOURCES :

Par ailleurs, je vous renvoie vers la page ressources pour découvrir une série de vidéos en lien avec les thèmes suivants :

- **Booster son immunité et garder son énergie**
- **Apaiser ses peurs et revenir au calme Avancer avec un mindset gagnant**
- **Prendre soin de soi avec créativité**
- **Gérer sa carrière en période d'incertitude**

TOUT EN UN COUP D'ŒIL

[==>> CLIQUEZ ICI](#)

Semaine

ROUTINES PERSO

Matin

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

Après-midi

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

Soir

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

BILAN DE LA JOURNEE

semaine

CETTE SEMAINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Priorités

WEEK-END

Date

LES RÔLES DE CHACUN DANS LA FAMILLE

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		QUI / QUAND
<input type="checkbox"/>		QUI/QUAND

Date / SEMAINE

MA TO-DO LISTE

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		POUR QUAND

QUI SUIS-JE?



Je suis senior coach, thérapeute et auteure du Livre “Emotifs Talentueux : Etre soi autrement, 6 étapes pour vivre pleinement son haut potentiel”, fondatrice du seul Congrès virtuel de la Douance

Il y a 8 ans, j’ai découvert ma propre douance à l’âge de 45 ans. Ce fut un véritable choc pour moi et un besoin de donner un sens nouveau à ma vie avec cette nouvelle grille de lecture.

Bouleversée, en recherche de nouveaux repères, j’ai eu l’impression de me retrouver à la dérive entre certains forums plaintifs, la difficulté de trouver des vraies solutions en tant qu’adulte et surtout la crainte de vivre cette douance comme un fardeau.

Heureusement, je me suis adressée aux bonnes personnes et j’ai pu me reconstruire et m’ouvrir à un nouveau champs de possibilités pour déployer mon potentiel.

C’est ce qui m’a donné l’impulsion de lancer le Congrès Douance et ainsi de contribuer à aider des centaines d’adultes concernés par l’hypersensibilité et la douance afin de se comprendre et de s’épanouir dans leur singularité.

J’aime les défis et lancer de nouvelles initiatives.

J’ai, entre autres, co-fondé l’EMCC Belgium (association de coaching) que j’ai présidée pendant 7 ans. J’ai également co-organisé le cycle de conférences « Regards Croisés HP » à Bruxelles en novembre 2014 avec Jeanne Siaud-Facchin, Monique de Kermadec et Béatrice Millêtre... mes premiers pas “officiels” dans le monde de la douance à titre professionnel.

Depuis 2016, j’ai le plaisir d’interviewer des dizaines d’experts qui ont livré des clés aux participants à ce congrès afin de leur permettre d’apaiser leur mental parfois en ébullition, de mieux se comprendre et de trouver de la sérénité.

Plus que tout, je me suis donnée comme mission de permettre à chaque personne concernée par le haut potentiel de sortir de la solitude, des frustrations liées au sentiment de décalage et surtout, de déployer son potentiel au service d’un monde meilleur.

**RECEVEZ GRATUITEMENT UNE SÉRIE DE
4 VIDÉOS “C’EST QUOI LE HAUT POTENTIEL” ?
POUR MIEUX COMPRENDRE CE QUI FAIT
SA SINGULARITÉ ET ET SORTIR DE CE
SENTIMENT DE DÉCALAGE**



*Les caractéristiques, l'hypersensibilité, l'enjeu chez les HP.
Comment s'y retrouver dans tous ces termes ?
Quelle différence avec asperger, TDA/H, les troubles DYS... ?*

En cadeau sur le site
www.emotifs-talentueux.com