



Eulalia Codipietro

Je deviens une
**CHAMPIONNE
DE JOIE!**

Comment passer du désespoir
à la pleine joie et devenir
ta plus grande héroïne !

MES CLÉS
POUR
TRANSFORMER
TES DIFFICULTÉS
EN CHAMPIONNAT
DE JOIE

Champion

Eulalia Codipietro

Je deviens une championne de joie :
comment passer du désespoir à la pleine
joie et devenir ta plus grande héroïne !

Mes clés pour transformer tes difficultés en championnat de joie

© Eulalia Codipietro, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-4867-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À toi,
À ta volonté, ta force, ton courage,
À ta résilience, ta persévérance et ta capacité à rebondir
à nouveau vers la Joie

*“Lorsque tu trouves la joie en toi,
tu découvres que le monde entier est rempli de beauté”*

Rumi

PRÉFACE

“Bienvenue, Championne de Joie !”

Oui, je te parle, même si tu ne le vois pas encore !

D'accord, peut-être maintenant tu :

te sens désespérée, envahie par une profonde tristesse
ou carrément déprimée

tu doutes de toi et de tes capacités, tu as perdu confiance en toi,
te sens découragée par les défis de la vie

te sens petite et as l'impression que sa vie ne vaut pas la peine d'être vécue ou
que tu ne vaut rien ou que l'on n'a pas le droit d'être aimée

tu te sens sans valeur et inutile

es frustrée parce que ta vie n'est pas ce que tu souhaitais qu'elle soit,
et tu fais face au sentiment d'échec

te sens parfois vulnérable, incapable de faire face à certaines situations ou
te sens faible et impuissante

ou même,

te sens seule face à une montagne à gravir qui semble trop grande et trop abrupte
pour tes capacités ou compétences, et

te sens incapable de surmonter les obstacles qui se dressent sur ton chemin

tu as l'impression de stagner et de ne pas progresser dans ta vie,

te sens dans une position subordonnée, ou les circonstances semblent te dominer,
ou te sens démotivée dans tes projets

te sens déprimée, sans énergie ni motivation pour continuer à avancer...

...La joie peut te sembler un mirage.

Il y a quelques années, j'étais aussi toutes ces femmes. La vie semblait me mettre brutalement au tapis. Je me suis relevée et j'ai gagné mes défis, un par un, en continuant à investir en moi et dans mon développement personnel. Je me suis concentrée sur mes passions et mes rêves. J'ai cultivé ma façon personnelle de vivre dans la joie.

Si les choses ne vont pas bien pour toi en ce moment, mes propos peuvent te sembler difficiles à croire. D'autant plus si les difficultés que tu rencontres sont liées à ta santé. Devenir une Championne de Joie peut alors te sembler une

utopie lointaine. C'est pourquoi j'ai décidé de partager avec toi des épisodes de ma vie y compris la maladie par mes proches qui ont été gravement malades, et pour l'avoir été confrontée en première personne.

Si tu es malade, ou si tu es proche d'une personne malade, tu verras que mon chemin vers la joie n'est pas linéaire et qu'il n'a pas le parfum d'une excitation euphorique.

La maladie a été l'une des nombreuses facettes de ma vie, et j'ai également connu les défis d'une vie "saine" : le stress d'un premier emploi, l'ambition professionnelle, la séparation, la maternité, la transition de carrière, la construction (et la déconstruction) d'un foyer, les soucis financiers...

Dans ce guide, je partage avec toi quelques-unes des clés qui m'ont permis de retrouver mon équilibre, et d'atteindre un état de stabilité mentale et d'aisance, que j'appelle le bonheur intérieur durable. Alias la Joie.

Au fil des pages, je te propose quelques épisodes de mon histoire personnelle : il s'agit d'un véritable effort pour surmonter ma propre vulnérabilité et ma réserve ordinaire. Je t'offre un aperçu de mon âme, et je te demande d'en prendre soin autant que j'espère qu'il t'aidera sur ton chemin.

Au moment où tu commences à lire ces pages, j'aimerais te demander tout d'abord de croire en toi et en ton potentiel illimité pour retrouver ta joie de vivre, et m'offrir ta confiance pour te guider pour faire tes premiers pas sur le chemin de la joie. En rééducation physique, on dit qu'il existe deux moments clés pour qu'une personne qui n'a plus marché à cause d'un accident reprenne à le faire. Le premier c'est quand cette personne se met debout, le deuxième c'est quand elle fait le premier pas. J'espère que ce livre te donnera envie de rebondir et marcher confiante vers ta joie personnelle.

Je t'attends à la prochaine page, Championne de Joie !

Eulalia Codipietro

À PROPOS

Avant de te laisser découvrir le guide, j'aimerais me présenter : je m'appelle Eulalia Codipietro, coach en mindset et confiance en soi, chez MoveToJoy. Je coache des femmes orientées vers la carrière, mais aussi des organisations qui ont compris que les femmes sont une source inestimable de pouvoir créatif et de leadership, et que la joie est une affaire sérieuse !

Je suis là pour t'aider à renouer avec ta joie de vivre et à réussir dans ta vie personnelle et professionnelle, avec passion et détermination !

Parmi les activités clés de mon coaching, j'aide les femmes à découvrir leurs passions, à aligner leurs valeurs et à fixer et atteindre des objectifs inspirants. Je les guide dans la création d'un plan d'action réaliste et passionnant pour réaliser leurs aspirations authentiques. Je crois fermement au pouvoir de la joie pour alimenter l'estime de soi, la confiance en soi et la résilience afin de surmonter les obstacles et de déployer son plein potentiel.

Mes clientes apprécient mon soutien personnalisé et sans jugement, mon écoute active, mes questions approfondies, ma capacité à les aider à reformuler leurs pensées et mon approche à la fois structurée et créative qui leur permet de sortir des sentiers battus et d'acquérir une plus grande conscience.

Dans leur parcours de croissance personnelle, ils sortent de leur zone de confort et doivent se confronter à leur vulnérabilité. Faire face à ce type d'inconfort pour évoluer est un acte de courage de leur part. Je les accompagne dans cette transformation, prête à les encourager, les motiver et les guider tout au long du

chemin, afin qu'ils atteignent le succès qu'elles désirent.

Grâce à mon expérience professionnelle dans le domaine de la gestion de projets et de la gestion des risques, où j'ai été consultante sur des projets de transformation complexes, j'ai développé des compétences en matière d'organisation, de planification et de prise de décision qui sont aujourd'hui des atouts majeurs dans mon rôle de coach.

Qui suis-je dans mon essence, au-delà de mon rôle ? Une personne pétillante qui rayonne de joie et qui aime la vie. Si tu jettes un coup d'œil à mon profil Instagram @lalie.dipietro (mon alter ego), tu découvres une personne authentique, positive et énergique. Je crois sincèrement que le bonheur et le succès ne sont pas des destinations, mais des états d'esprit à cultiver chaque jour, et ce sont les enseignements que je transmets à ma fille. En ce qui concerne mes pratiques créatives, tu trouveras des photos de quelques moments privilégiés où j'ai dansé le tango argentin, d'autres de mes aquarelles et quelques uns de mes écrits.

Prête à t'engager dans une vie épanouie ?

Allons-y !

Avec joie et amour,

Eulalia Codipietro