

Sophie Pogneau

100% RESPONSABLE DE MON EQUILIBRE DE VIE



**Prenez votre ticket
pour un itinéraire bis !**

Sophie Pogneau

100% responsable
de mon équilibre de vie

Prenez votre ticket pour un itinéraire bis !

© Sophie Pogneau, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1907-2

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.

« Vivre à 100 à l'heure ne veut pas dire vivre à 100% ! ».

Cindy Chapelle

AVANT-PROPOS

À l'ère du buzz sur les réseaux sociaux, de la course folle à la consommation et du diktat de la performance, l'urgence s'impose à tous. Qui d'entre nous ne s'est jamais plaint d'être débordé « *Je n'ai pas le temps, j'ai trop de boulot...* » ? Résultat : À vivre à cent à l'heure on finit par faire la course contre la vie plutôt que de vivre pleinement ! Sur le qui-vive 24h/24h, nous passons désormais plus de temps connecté à nos écrans qu'à notre corps. Mais, sommes-nous véritablement épanouis dans cette frénésie éphémère distillée au tempo du « *Tic, Tac* » ? Bien qu'on ait une vie intense et un agenda bien rempli, on n'arrive plus à retrouver de temps pour soi, à connaître ses véritables priorités, on zappe l'essentiel. Et cela, au détriment de notre santé. On s'épuise !

Un antidote ? Face à ce rythme effréné, la pleine conscience s'invite naturellement comme un passage incontournable pour prendre de la hauteur sur les événements, revenir à l'essentiel et créer des changements profonds et durables dans notre quotidien. Si vous avez l'impression que vos journées s'enchaînent au rythme d'un métronome « *Métro, boulot, dodo* », que vous avez l'impression de faire fausse route et que vous recherchez des solutions simples et efficaces pour vivre autrement, mais vous ne savez pas comment faire, ce livre est fait pour vous. **Ne passez plus à côté de vos priorités ! Car, la seule urgence en haut de la pile n'est-elle pas celle d'être heureux ?**

Un appel d'urgence à l'action collective !

À tous les Charlots des temps modernes. À tous les parents débordés, les funambules qui jonglent entre vie pro. et vie perso., les « workaholics » qui se jettent à corps perdu dans le travail, les convertis au multitasking, les rescapés du burnout. À tous les hyperconnectés, les zappeurs compulsifs, les shootés à l'adrénaline du « pouce bleu », les mordus d'Apple, les sceptiques à la lenteur, les accrocs à la vitesse... je vous dédicace ce livre qui a pour ambition de faire

germer en vous cette petite graine d'authenticité – celle qui va replanter les consciences, arroser l'éveil de vos sens, fleurir le bonheur et cultiver du bien-être au cœur de votre vie. Ravivez la flamme qui est en vous !

L'objectif de ce livre

Face à l'accélération de notre rythme de vie, la pression du quotidien et à nos boulimies d'activités, de nouveaux besoins se créent, ceux de :

- Reprendre ses droits sur son temps et se réapproprier sa santé,
- Redonner du sens à son quotidien,
- Vivre aligné avec ses valeurs en respectant ses besoins,
- Reconnecter à sa boussole intérieure et renouer avec ses aspirations profondes,
- Apporter à notre organisme le rythme biologique naturel qui lui est dû,
- Harmoniser un meilleur équilibre entre sa carrière professionnelle et sa vie familiale,
- Reprendre sa vie en main en assumant l'entière responsabilité de ses choix,
- Apprendre à mieux se connaître pour révéler son potentiel sereinement,
- Revendiquer sa liberté. **Car, nous aspirons tous à un style de vie plus respectueux de nous-même.**

De ces problématiques d'actualité et de mon parcours personnel est né ce livre. Bienvenue dans votre compagnon de route ! Véritable coach de poche, ce livre est votre fidèle allié pour instaurer des bulles d'oxygène dans une société à bout de souffle. En quête d'un rythme idéal, il devient urgent de prendre soin de soi et de se réapproprier du temps...sans culpabiliser. C'est une invitation à faire un pied de nez à la culture du fast-living. Rescapée de l'accélération du temps, Sophie Pogneau décrit son parcours et débroussaille le chemin pour vous aider à réinventer votre équilibre de vie dans un monde où tout s'accélère. Et si vous

débranchiez votre pilote automatique pour vivre consciemment ?

(Re)devenir acteur de votre vie (plutôt que spectateur) - 100% responsable - C'est le choix conscient et réfléchi que Sophie Pogneau vous propose de faire aujourd'hui, ici et maintenant. Voyez-le plutôt comme un « *Wake-up !* », un changement de paradigme, une renaissance pour vivre autrement (mais avec son temps), et peut-être un moyen de reprendre le chemin de la santé en toute légèreté. Est-ce un programme qui nécessite qu'on y prête attention ? Êtes-vous prêt à sacrifier de votre temps si précieux pour lire la suite de ce qui vous attend et améliorer votre qualité de vie ? Top chrono, à vos marques...Go !

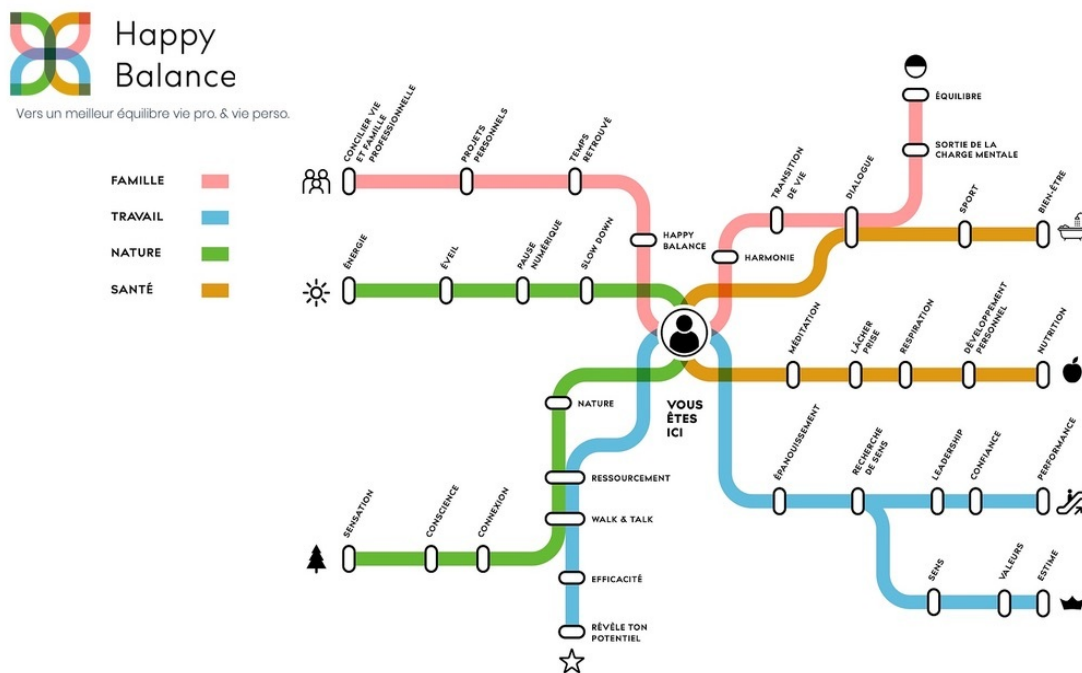
Un programme hors-du-commun !

Laissez-vous porter par la douceur du voyage inédit qui vous attend. Tout au long des chapitres, vivez pas à pas les expériences uniques qui vous aideront à rester serein dans un monde en pleine ébullition. Bien décidé à vous accompagner sur le chemin du changement, Sophie Pogneau, Fondatrice du cabinet Happy Balance à Lausanne - Work-Life Balance coach - experte sur les thématiques liées à l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle partage avec vous toutes ses combines, ses astuces et ses bons plans. Un quiz comme point départ pour construire votre roue de vie et faire le point sur votre situation actuelle. Pour maintenir le cap : un journal de bord pour suivre votre évolution, des défis piquants, des témoignages inspirants, son coup de gueule, son coup de cœur, des passages de son podcast et de nombreux bonus tous azimut. À vous de piocher dans votre kit de survie anti-stress ! À la fin de chaque chapitre, retrouvez un espace ouvert à la curiosité intitulé « *Le temps d'une pause* ». C'est une zone libre où vous pouvez y congédier vos notes, relire votre engagement, noter vos accomplissements, faire votre propre bilan, suivre votre développement personnel. Ainsi, vous aurez une vision claire de votre progression et ce sera l'occasion de valoriser le positif pour l'année à venir.

Mais pas si vite ! Si vous souhaitez reconsidérer votre nouveau rythme de vie et changer pas à pas vos habitudes, rien ne remplace assez l'expérience. C'est bien connu ! La réussite nécessite de fournir de petits efforts constants, car **plus**

nous sommes dans l'action et moins nous subissons. L'essentiel est d'oser faire le premier pas ! Avancez pas à pas, à votre rythme, grâce à une approche qui a fait ses preuves, la méthode Kaizen. Sans plus tarder, découvrez votre plan de métro pour vous guider tout au long de votre cheminement, ainsi que votre dévouée cheffe de gare, Sophie, pour vous aiguiller en direction d'un meilleur équilibre de vie. Chaque chapitre du livre correspond à une ligne de métro. Quelle est votre prochaine destination ? Embarquement immédiat !

Votre plan de métro : Prenez votre ticket pour le changement !



Copyright © Happy balance, Suisse. www.happybalance.ch Tous droits réservés.

INTRODUCTION :

Faites le test et construisez votre roue de vie !

Avant de démarrer, dressons un état des lieux de la situation actuelle. Pensez-vous avoir un bon équilibre de vie ? **Avez-vous les habitudes nécessaires pour accomplir la vie que vous souhaitez ?** C'est le point de départ vers un nouveau mode de vie. Pour cela, je vous propose de répondre au quiz composé de trois questions par chapitre.

Une fois le résultat obtenu, vous serez ainsi en mesure d'identifier vos carences, de combler vos éventuels déséquilibres, de vous concentrer davantage sur un pilier plutôt qu'un autre. Parce que la notion d'équilibre est subjective, chacun a son propre itinéraire bis. Par quel chapitre allez-vous commencer ? Entrons dans le vif du sujet. Prenez un papier et un crayon et c'est parti !

Étape 1 : Répondez au quiz

Répondez aux questions suivantes puis notez le nombre de points obtenus pour chaque rubrique correspondante à un chapitre. Vous pourrez ensuite additionner le tout dans la colonne « Total ». À savoir : Jamais : 0 points ; Parfois : 1 point ; Souvent : 2 points ; Toujours : 3 points.

CHAPTIRE 1 : JE CHOISIS DE REMETTRE DU SENS AU CŒUR DE MA VIE : DEVEZ-VOUS ACTEUR PLUTÔT QUE SPECTATEUR DE VOTRE VIE (100% RESPONSABLE) !

Questions	Jamais 0 Point	Parfois 1 Point	Souvent 2 Point	Toujours 3 Point	Total
Est-ce-que votre travail vous procure du sens ?					
Avez-vous une passion qui vous anime ?					
Savez-vous lâcher-prise lorsque le rythme devient soutenu ?					

CHAPTIRE 2 : JE CHOISIS DE FAIRE DE MA SANTE LA PRIORITE : RESPIRER, MEDITER, BOUGER, MANGER...OUI MAIS EN PLEINE CONSCIENCE !

Questions	Jamais 0 Point	Parfois 1 Point	Souvent 2 Point	Toujours 3 Point	Total
Prenez-vous le temps de cuisiner des plats « faits maison » ?					
Pratiquez-vous une activité sportive régulière ?					
Avez-vous l'habitude de faire des balades en pleine nature ?					