

Martine
FONG-REX



THÉRAPEUTE EN
RECONSTRUCTION ÉMOTIONNELLE

GUIDE PRATIQUE DU SELF-LOVE



Apprendre à devenir son meilleur allié

Par Martine Fong-Rex

THÉRAPEUTE EN RECONSTRUCTION ÉMOTIONNELLE



Je choisis
moi.
Chaque jour.
Pour toujours.



UN VOYAGE
INTÉRIEUR
VERS L'AMOUR
DE SOI



INTRODUCTION

*L'amour de soi n'est pas un luxe.
C'est une nécessité.*



“
Il est difficile
d'offrir aux autres
ce que nous refusons
de nous donner
à nous-mêmes.



L'amour de soi n'est **ni de l'égoïsme, ni du narcissisme.**



S'aimer signifie apprendre à se traiter avec la même **bienveillance**, la même **patience** et le même **respect** que l'on accorderait à une personne que l'on aime profondément.



Beaucoup d'entre nous ont appris à prendre soin des autres avant de prendre soin d'eux-mêmes. Pourtant, il est **difficile de donner ce que l'on ne possède pas.**



L'amour de soi est la **fondation du bien-être émotionnel.**



Aujourd'hui, choisissez de devenir votre meilleur allié.



Qu'est-ce que le SELF-LOVE ?

Le self-love est la capacité à :

-  Se respecter
-  Reconnaître sa valeur
-  Accepter ses imperfections
-  Prendre soin de ses besoins
-  Poser des limites saines
-  Se pardonner ses erreurs
-  Célébrer ses progrès



“

*L'amour de soi ne signifie pas être parfait.
Il signifie s'accepter tout en continuant à évoluer.*

”

Les 5 Piliers du SELF-LOVE

1.

L'ACCEPTATION DE SOI

Accepter qui vous êtes aujourd'hui.
Vous n'avez pas besoin d'être différent
pour mériter l'amour ou le respect.

EXERCICE

Chaque matin, regardez-vous
dans un miroir et dites :

*“Je m'accepte tel(le)
que je suis aujourd'hui.”*



2. LE RESPECT DE SOI

Le respect de soi consiste à
reconnaître sa valeur.

Cela implique de :



Dire non quand
c'est nécessaire



Respecter
ses besoins



Refuser les
relations toxiques



Honorer ses engagements
envers soi-même



QUESTION:



Dans quels domaines de ma vie
ai-je tendance à me manquer de respect ?



PRENDRE SOIN DE SON CŒUR

♥ SE CHOISIR, SE RESPECTER, SE PROTÉGER ♥



OBJECTIF

Apprendre à prendre soin de votre cœur et à vous protéger avec amour.



DURÉE

30 à 45 minutes.



FRÉQUENCE

Chaque fois que vous en ressentez le besoin ou une fois par semaine.

Prendre soin de son cœur, c'est se donner la valeur que l'on mérite.



CONSIGNES



- 1 Prenez un moment pour vous recentrer.
- 2 Répondez avec honnêteté et bienveillance.
- 3 Identifiez ce qui nourrit votre cœur et ce qui l'épuise.
- 4 Fixez des limites saines et respectez-les.
- 5 Choisissez des actions qui vous font du bien.
- 6 Rappelez-vous : votre cœur compte.



RAPPEL DOUX

Vous n'avez pas à tout supporter pour prouver votre amour ou votre valeur.
Vous méritez la douceur, le respect et la paix intérieure.



CE QUI NOURRIT MON CŒUR



Listez tout ce qui vous fait du bien, vous apporte de la joie, de la paix, de l'énergie et de l'amour.

- | | | |
|------|-------|------|
| ♥ 1 | _____ | ♥ 11 |
| ♥ 2 | _____ | ♥ 12 |
| ♥ 3 | _____ | ♥ 13 |
| ♥ 4 | _____ | ♥ 14 |
| ♥ 5 | _____ | ♥ 15 |
| ♥ 6 | _____ | ♥ 16 |
| ♥ 7 | _____ | ♥ 17 |
| ♥ 8 | _____ | ♥ 18 |
| ♥ 9 | _____ | ♥ 19 |
| ♥ 10 | _____ | ♥ 20 |

CE QUI ÉPUISE MON CŒUR



Listez ce qui vous fait du mal, vous épuise, vous stresse ou vous enlève votre énergie.

- | | |
|------|-------|
| ♥ 1 | _____ |
| ♥ 2 | _____ |
| ♥ 3 | _____ |
| ♥ 4 | _____ |
| ♥ 5 | _____ |
| ♥ 6 | _____ |
| ♥ 7 | _____ |
| ♥ 8 | _____ |
| ♥ 9 | _____ |
| ♥ 10 | _____ |



Prendre conscience, c'est déjà commencer à changer.

MES LIMITES SAINES



Écrivez les limites que vous souhaitez poser pour protéger votre cœur.

- 1 Ce que je n'accepte plus :
- 2 Ce dont j'ai besoin pour me sentir bien :
- 3 Comment je vais exprimer mes limites :
- 4 Comment je vais faire respecter mes limites :

Dire non aux autres, c'est dire oui à soi-même.



Vos limites ne sont pas des murs, ce sont des portes qui vous protègent.

TODAY, I CHOOSE ME



Aujourd'hui, je choisis de : (cochez ce qui vous inspire le plus)

- ☐ Prendre soin de mon corps
- ☐ Me reposer sans culpabilité
- ☐ Me parler avec douceur
- ☐ Faire quelque chose qui me rend heureuse
- ☐ Passer du temps dans un endroit qui m'apaise
- ☐ M'entourer de personnes positives
- ☐ Me faire confiance
- ☐ Célébrer mes petites victoires
- ☐ Autre :



MON PLAN D'ACTION POUR PRENDRE SOIN DE MON CŒUR



Quelles actions concrètes allez-vous mettre en place cette semaine pour prendre soin de vous ?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

N'oubliez pas : Personne ne le fera mieux que vous pour votre cœur.



AUTO-COMPASSION



Écrivez-vous quelques mots doux, encourageants et bienveillants.



ENGAGEMENT



Je m'engage aujourd'hui à prendre soin de mon cœur en :

- ☐ Me choisissant chaque jour.
- ☐ Me respectant pleinement.
- ☐ Me protégeant avec amour.
- ☐ M'accordant la douceur que je mérite.

Signature :

Date :



Martine FONG-REX

★ LANCEMENT OFFICIEL ★

MON NOUVEAU SITE *est en ligne!*

Un espace conçu pour vous accompagner
vers un mieux-être émotionnel durable.

NOUVEAU
SITE EN
LIGNE



HYPNOTHÉRAPIE
CLINIQUE
THÉRAPEUTIQUE



RECONSTRUCTION
ÉMOTIONNELLE



ACCOMPAGNEMENT
PERSONNALISÉ



CONSULTATION EN
CABINET ET EN LIGNE



RESSOURCES &
CONSEILS BIEN-ÊTRE



PRENEZ RENDEZ-VOUS
DIRECTEMENT EN LIGNE



ACCESSIBLE SUR
ORDINATEUR



ACCESSIBLE SUR
MOBILE & TABLETTE



PRISE DE RENDEZ-VOUS
RAPIDE ET SÉCURISÉE



www.martinefongrex.com

Parce qu'aujourd'hui peut être le premier jour de votre changement.

BIENVEILLANCE ♥ ÉCOUTE ♥ TRANSFORMATION



the Therapist
RECONSTRUCTION ÉMOTIONNELLE

RECEVEZ GRATUITEMENT VOTRE MAGAZINE

MIEUX SE COMPRENDRE. POUR MIEUX VIVRE

Comprendre ce que votre corps et vos émotions
essaient de vous dire.



Remplissez le formulaire pour recevoir
GRATUITEMENT votre magazine.



RESSOURCES
GRATUITES



CONSEILS
BIEN-ÊTRE



EXERCICES
PRATIQUES



OUTILS DE
RECONSTRUCTION
ÉMOTIONNELLE

