

# SE FAIRE PLAISIR

En coaching, on part du principe, qu'il y a 4 types de plaisirs, pour mieux les identifier, les analyser et les mobiliser :

- Les plaisirs physiologiques en lien avec le corps et les 5 sens
- Les socio plaisirs, en lien avec l'Autre, plaisir d'échanger, de discuter, de partager un moment, individuellement ou collectivement
- Les psycho plaisirs, en lien avec la notion d'apprentissage (savoir, savoir être, savoir faire)
- Les idéo plaisirs, en lien avec la dimension spirituelle et/ou le don de soi et le développement personnel



## ENJEUX ?

Comprendre ce qui nous fait du bien, ce qui nous fait plaisir, permet ...

- d'en prendre plus conscience, de le savourer plus intensément
- de prendre conscience de ce qui nous manque (en lien avec nos besoins)
- de faire le nécessaire pour plus/mieux les satisfaire

**Certains plaisirs vont demander du temps et de l'argent mais d'autres sont tout à fait accessibles.**

Je vous invite à faire votre liste pour cet été pour aller piocher dedans tant que vous pouvez et ....

**VOUS FAIRE PLAISIR !!!!**

A, V, O, U, S  
D, E,  
J, O, U, E, R,

## 1 PAGE PAR TYPE DE PLAISIRS

Notez tout ce qui vous vient à l'esprit  
Ce que vous faites déjà comme ce que vous aimeriez faire...

Vous verrez, certaines activités rentrent dans plusieurs cases et c'est tant mieux ...c'est double voire triple effet kiss cool !



## ET AU TRAVAIL ?

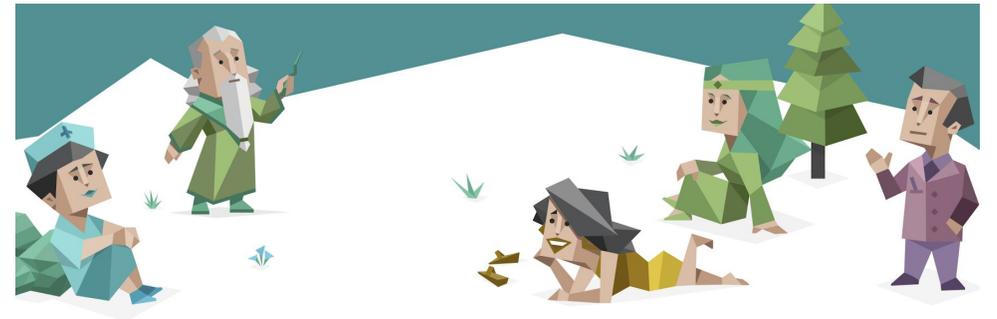
Vous êtes libres d'appliquer ce questionnement au travail. Vos missions, vos interactions avec vos collègues, partenaires, clients, cachent, je vous le souhaite, un grand nombre de plaisirs. A vous de les trouver !



# EXPLORER

## TESTEZ-VOUS

De nombreux tests circulent sur internet, j'aime beaucoup celui-là, il est ludique et la plupart du temps très percutant. Un bon moyen de s'amuser, seul(e) ou à plusieurs pour mieux se connaître.



[Accéder au 1<sup>er</sup> test](#)

Et celui-là, japonais, plus rapide mais aussi interpellant, à faire juste pour voir ....

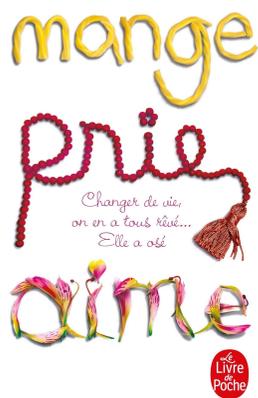
[Accéder au 2<sup>ème</sup> test](#)

# LIRE POUR SE DÉTENDRE / POUR GRANDIR...

Il est des livres qui nous marquent à tout jamais, parce que les personnages nous ressemblent ou parce que nous aimerions leur ressembler, parce qu'ils nous permettent de comprendre notre réalité...

Voici quelques uns de ces livres que vous avez souhaitez partager pour embellir l'été d'autres personnes et qui sait les transformer aussi !

ELIZABETH GILBERT



## **Mange, prie, aime** **Elisabeth Gilbert**

« Ce roman a changé ma réflexion sur beaucoup de choses. Tout d'abord par sa philosophie, et par les différents thèmes abordés, notamment la spiritualité et le sens donné à nos vies.

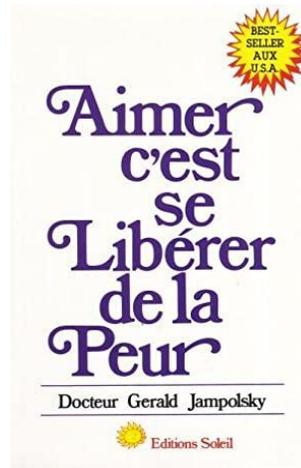
Deux pays l'Inde (prie) et Bali (aime) qui sont évoqués dans le roman mettent en lumière la spiritualité et la façon, toute différente, de voir notre existence.

Ce roman m'a permis de franchir le cap d'un rêve à une réalité, de découvrir, tout comme l'héroïne du roman, la spiritualité dans ces deux pays.

J'en suis revenue transformée et si riche »

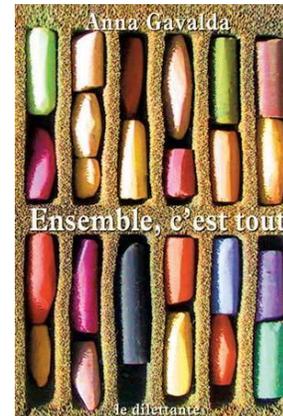
## **Aimer c'est se Libérer de la Peur** **Dr Gérald Jampolsky**

« Séparée de mon mari, je vivais avec la peur de l'avoir perdu définitivement jusqu'à la rencontre avec ce livre qui m'a révélé une magnifique et soulageante vérité : Aimer est la seule chose qui nous appartient vraiment, que nul ne peut empêcher ou nous retirer. Cette évidence m'a donnée une grande force intérieure et m'a remplie de joie. C'est avec force et espoir que j'ai vécu cette séparation avant de pouvoir nous retrouver »



## **Le chevalier à l'armure rouillée - Robert Fischer** **La princesse qui croyait aux contes de fées - Marcia Grad**

« Loin d'être des contes pour enfants, ces 2 romans très faciles à lire viennent parler à notre cœur et discrètement travailler sur nos croyances et sur nos émotions... Je m'en suis très souvent servie avec mes clients, hommes comme femmes ... Ils s'en souviennent encore ! »



## **Ensemble, c'est tout** **Anna Gavalda**

« Un livre sur le vivre ensemble malgré les différences, un livre sur les obstacles de la vie, les blessures qui font ce que nous sommes.

C'est un livre qui parle d'amour, d'amitié, de tendresse. J'aime la douceur de l'écriture d'Anna Gavalda : douceur, générosité mais parler franc et direct. »

" Ce qui empêche les gens de vivre ensemble c'est leur connerie, pas leurs différences. »

# SAVOURER

## ET SI VOUS FAISIEZ VOS BURGERS MAISON ...

J'ai testé pour vous cette super recette !  
A vos partages en rentrant de vacances pour les autres recettes que vous auriez testées  
> [Visualiser la recette](#)



## AUTORISEZ-VOUS À CRAQUER !



# REDEVENIR ENFANT



## MANGER AVEC LES DOIGTS

Sentir le jus d'une tomate ou d'une pêche couler sur ses doigts et la mordre à pleines dents, un délice pur, une sensation qui nous fait tout oublier et nous permet de goûter l'été au sens propre comme au figuré !

## GRIMPER AUX ARBRES

Prendre appui sur une branche, puis une autre et se revoir en train de construire des cabanes, de s'inventer des histoires de conquêtes ... « et si on disait qu'on serait ... », vous vous souvenez ?

## OUBLIER L'HEURE

Avoir cette insouciance de l'enfant qui a tout son temps et qui sait qu'on viendra le chercher quand il sera le moment de s'arrêter ... manger, dormir, s'amuser comme on en a envie, sans se soucier du regard des autres ni de sa montre !

## CONSTRUIRE UN CHÂTEAU DE SABLE

Les mains dans le sable, patouiller, chercher le meilleur endroit, faire preuve de créativité, donner le meilleur ... prendre une photo pour garder une trace de l'exploit et attendre avec plaisir que la mer vienne l'emporter. Et si vous n'êtes pas près de la mer, je vous laisse trouver l'activité qui réveillera l'enfant intérieur qui reste bien cachée toute l'année ...

# RALENTIR



## MÉDITER

Les bénéfices de la méditation ne sont plus à prouver ...  
Si vous n'avez encore jamais testé, c'est le moment avec cette méditation de Christophe André pour vous connecter aux plaisirs de la vie, comme un ancrage à ce dossier !

> [Pour la télécharger](#)

## COLORIER DES MANDALAS

Cette activité active la concentration et la détente. Il ne s'agit pas de colorier comme vous le faisiez enfant, quoi que ... mais plutôt de vous connecter à vos besoins et de remplir chaque partie du dessin comme bon vous semble.

**En allant de l'intérieur vers l'extérieur,** vous musculez l'attention et l'ouverture.

**En allant de l'extérieur vers l'intérieur,** vous musculez la concentration.

> [Un site spécialisé pour télécharger celui que vous parlerez](#)

# ADMIRER

**Cette invitation se passe de commentaires,  
sachez juste ouvrir les yeux à la beauté qui vous entoure ... et partagez vos photos !**

