bodyplusmind

Prenez la route vers le changement

Accompagnement intensif global de 90 jours

APPRENDRE - COMPRENDRE - CHANGER - CONTRIBUER

Sarah Ismaïl

Thérapeute, Formatrice et Coach

Vous avez pris conscience de beaucoup de choses mais rien ne change vraiment.

Vous avez travaillé sur bien des sujets personnels, consulté bien des professionnels, mais vous souffrez toujours intérieurement.
Vous êtes fréquemment malade, votre santé est loin d'être optimale, vous voyez bien que votre corps vous parle, mais vous n'y pouvez rien.
Vous bouillonnez, vos tempêtes intérieures vous épuisent, vous aimeriez éteindre ce feu thoracique qui vous émeut.
Votre vie ne ressemble pas à vos idéaux pourtant vous faites de votre mieux.
Vous vous sentez souvent épuisés, esseulés et désorientés.
Vous aimeriez que les choses changent, car on dirait bien que ce monde ne tourne pas rond.
Vous en avez marre des techniques, méthodes et solutions miracles.
Vous savez bien que la clé est en vous, mais vous semblez avoir perdu le trousseau.

Vous êtes bel et bien unique et comme tout le monde vous avez grandi comme vous avez pu, comme vous avez su. Et si vous en êtes là encore aujourd'hui, sachez que la seule raison à ça :

C'est que vous n'avez pas appris !

Car tout s'apprend, même soi.

Ce n'est pas parce qu'on est grand qu'on a tout appris.
Ce n'est pas parce qu'on sait marcher qu'on n'a plus le droit de tomber.
Ce n'est pas parce qu'on est fort qu'on n'a pas besoin d'être aidé.
Et c'est encore moins parce qu'on se sent fragile et vulnérable, qu'on est faible pour autant.

On a appris à se tenir droit, être poli, réussir ses diplômes et avoir une bonne situation.
Mais on n'a pas appris à comprendre ses émotions, écouter les signaux du corps, à croire en ses rêves et à faire face à la vie, non pas pour ne pas la subir,
mais pour danser avec elle en harmonie.

« SUIVRE SON COEUR, POUR JOUIR DE TOUT SON CORPS »

Au coeur de vous-même

Je vous propose de rouvrir le livre de votre vie, cet ouvrage poussiéreux qu'on a laissé de côté alors même qu'il contient votre message personnel, votre essence, votre histoire.

Je vous propose de lire entre les lignes, celles qui coulent dans vos veines et débouchent sur des maux. Apprendre une nouvelle langue, celle du corps, beau.

Je vous propose de prendre le temps pour honorer ce long chemin parcouru, faire une halte pour enfin reconnaître toutes ces écorchures, toutes ces plaies, ces blessures et les soigner.

Je vous propose de regarder votre passé avec fierté car de tout ça vous en êtes sortis glorieux. Et c'est votre vie toute entière que l'on va désormais célébrer. Vos plus grandes passions, vos plus grands désirs, vos plus grands talents… Ce sont eux les pires responsables de votre mal-être…tant qu'ils ne seront pas honorés.

Je vous propose d'explorer les méandres de votre personnalité pour qu'enfin elle se révèle au monde de toute sa beauté.
Ecouter de près les battements de votre coeur pour danser sur son rythme à chaque minute, chaque heure.

Libérer le corps, le mouvement, la poitrine, l'énergie.
Elever son esprit, prendre de la hauteur.
Agir depuis son intuition et penser avec son coeur.
Développer son potentiel pour enfin l'offrir au monde.
Et ainsi contribuer sur terre, pour préserver la vie.

Vous allez traverser des passages intenses, car remuer la poussière n'est pas toujours plaisant.
Mais rassurez-vous, nous ouvrirons d'abord les fenêtres pour respirer , souvent.
Vous allez découvrir des parties de vous que vous ignoriez totalement. Vous serez donc surpris mais surtout … ravis.

Du temps ? Oui, ça en demande un peu. 90 jours, pour toute une vie. Alors …

Vous allez gentiment larguer les amarres qui vous retiennent à quai et déployez les voiles de votre somptueux voilier.
Partir à l'aventure, enfin, vivre le fameux voyage que vous attendiez.
Vous allez traverser l'océan pour toucher l'autre rive et passer de l'autre côté. Là-bas, dans cette nouvelle vie que vous désirez.
Vous serez le seul maître à bord, même si bien-sûr je serai là tout près, ma mission sera de vous ramener à votre propre boussole car vous seul, savez.

Un voyage de 90 jours, qui vous laissera totalement différent.
Vous allez apprendre à naviguer pour ensuite prendre le large, comme un grand.
Un grand explorateur avec pour seul objet : votre boussole intérieure pour vous guider.
Construisons ensemble votre nouveau monde. Ensemble égayons la terre.

Notre temps ici bas est limité.
Réservez votre voyage, maintenant

BODY PLUS MIND 90 DAYS

90 jours, c'est le temps que met le cerveau à créer de nouvelles connexions et changer des habitudes ancrées.*
90 jours c'est le temps qu'il vous faudra pour (vous) apprendre et (vous) transformer.
90 jours pendant lesquels vous allez faire le ménage intérieur et récupérer les clés de la maison.
Le but : devenir votre propre maître, ***votre propre coach…à vie.***

Le Programme 90 Days est la somme des outils les plus pertinents que j'ai expérimentés en tant que Thérapeute, Formatrice et Coach, mais aussi dans ma vie.
J'ai traversé de nombreuses difficultés et j'ai appris à les surmonter, les transformer pour enfin prendre ma vie en mains et la vivre mieux que bien.
J'ai réalisé mon propre 90D et les résultats sont surprenants.
Aujourd'hui, je le partage largement et vous accompagne de près vers votre changement.

Comment serez-vous après le 90D* ?

- Votre état d'esprit change et donc naturellement vos comportements changent aussi.
- Vous avez de nouvelles habitudes saines, vous écoutez désormais votre intuition et votre coeur pour prendre des décisions et agir au quotidien.
- Vous vous sentez de mieux en mieux dans votre corps et votre santé s'améliore de jour en jour.
- Vous accueillez toutes vos émotions en toute sérénité et vous savez les exprimer.
- Votre cerveau et vos pensées réagissent de plus en plus vite aux situations, vous rebondissez de plus en plus facilement face aux difficultés et coups de blues.
- Vous sentez chaque jour davantage de confiance en vous et en la vie.
- Votre humeur a changé, vous profitez de plus en plus de la vie et ce qu'elle vous offre, de votre temps et des gens que vous aimez.
- Vous respirez et vous sentez libre et heureux.
- Vous exprimez pleinement vos talents.
- Vous êtes à l'aise avec vos rêves et aspirations.
- Vous vous réalisez.

***cf. Témoignages p.16**

« Changez d'état d'esprit…et le corps suit »

LES FONDEMENTS

Nous avons tendance à penser que l'Homme est mauvais et que la vie est dure. Que notre passé nous limite et que nous sommes condamnés à une fatalité douloureuse car malgré tous nos efforts, la vie ne semble pas très clémente et nous sommes toujours un peu « bloqués ».

J'aimerais vous proposer un autre point de vue, une autre vision du monde à laquelle je crois profondément à travers deux postulats qui ont changé ma vie et mon regard sur la vie :

1. **L'homme n'est pas mauvais, mais il est ignorant**
2. **La vie nous défie d'être heureux**

« L'Homme n'est pas mauvais, mais il est ignorant »

Explications : Le rôle premier de notre cerveau est de maintenir la vie, l'équilibre et l'homéostasie. Il s'occupe ainsi de réguler tous les systèmes physiologiques de manière autonome et automatique mais aussi comportementaux pour que nous agissions en faveur de notre survie et cela au travers d'un système réflexe.

95% de l'activité de notre cerveau est produite de manière inconsciente*.
Autrement dit, nous sommes programmés pour respirer aussi bien que pour penser et agir et donc pour mener notre vie.
L'influence du monde extérieur et de nos apprentissages a permis d'intégrer à notre système interne toutes sortes de notions perçues comme vitales ou assimilées comme telles. Ceci indépendamment de notre conviction, de notre volonté et de notre conscience.
Or certains apprentissages ou réflexes valables à une période donnée, peuvent s'avérer inadaptés voire totalement limitants au quotidien. C'est ce que le fondateur de la Psychologie Positive, Martin Seligman appelle « l'impuissance apprise* » et que nous appelons couramment « des blocages ». Les peurs, obsessions, dépendances, répétitions, échecs, tensions, doutes, douleurs, etc. en font partie.

Ces réflexes sont programmés à partir de nos perceptions et de nos représentations que l'on a du monde et de nous-mêmes. Ils constituent notre système de croyances, base à partir de laquelle tous nos comportements et pensées sont fabriqués.

95% de qui l'on est dépend donc d'un fonctionnement inconscient. Il ne nous reste alors plus que 5% de disponible pour prendre conscience de ce qu'il se passe et réfléchir à la meilleure action possible. Encore faut-il savoir l'utiliser et connaître notre cerveau pour en faire notre allié.

Alors on vit, parfois mal, jusqu'au point de rupture : dépression, conflits, maladies, voire accidents. Nous savons, mais nous ne parvenons toujours pas à modifier nos comportements malgré nos décisions conscientes et choisies. Nous devons ré-apprendre.

Pour cela nous devons comprendre notre fonctionnement et petit à petit le transformer en y intégrant les croyances et la représentation du monde que l'on choisit consciemment pour ne plus subir notre vie mais la choisir pleinement et l'honorer.

En proposant à notre cerveau de nouvelles références et modalités il va les intégrer dans son système réflexe et continuer de travailler pour nous, toujours inconsciemment mais cette fois, avec de nouvelles bases : celles que l'on choisit.

Nos actions seront alors plus justes, plus éclairées, plus alignées.

Et justement, à propos de nos choix, nous pouvons choisir de changer de point de vue pour observer ce que la vie nous enseigne :

« La vie nous défie d'être heureux »

Êtes-vous d'accord sur le fait qu'aujourd'hui vous êtes plus grands qu'hier ? Car vous avez appris de vos coups durs, des blessures, expériences, réussites et que tout ce que vous avez vécu dans votre vie est une source de connaissance. Sachez que même si vous vous sentez vulnérables, votre sensibilité est une force.
Et si alors nous regardions la vie en nous posant comme question : « Que dois-je apprendre de cette situation pour grandir ? »
Et si la situation se répète , se demander alors : « Que n'ai-je pas encore compris ? »

Les deux grands principes universels de la vie sont :
- Maintenir l'équilibre nécessaire à la vie à tout prix
- La mort fait partie intégrante de la vie et est même nécessaire à son maintien*

Autrement dit…

- S'il fait trop chaud trop longtemps, les orages vont gronder pour provoquer la pluie et éviter la sécheresse mortelle. Les forces de la nature vont oeuvrer pour préserver la vie. Cette loi génère les mêmes effets en nous, les souffrances, le burn out…viennent nous indiquer qu'il faut rétablir l'équilibre car nous nous éloignons de l'essence même de la vie. (Poursuite effrénée de l'argent, la notoriété, le confort matériel, etc.).
- Et ces feuilles mortes des arbres qui tombent et jonchent le sol automnal, n'est-ce pas joli ? Ces feuilles en mourant vont nourrir la terre et donner de l'engrais à ce même arbre pour se renouveler…Alors, qu'avons-nous à laisser partir, laisser mourir, pour faire peau neuve et perpétuer la vie ? La seule chose dont nous sommes sûrs dans la vie, c'est qu'elle va prendre fin un jour. Rien ne sert alors d'avoir peur de mourir, car nous y passerons tôt ou tard. Avoir peur de la mort c'est comme avoir peur de vivre. Ne vaut-il donc pas mieux diriger notre attention sur comment nous rapprocher davantage de l'amour de la vie, et ainsi écouter ces pulsions puissantes qui animent notre coeur, notre corps et notre esprit, nous donnant chaque jour de l'espoir et de la foi, ne serait-ce qu'une once…celle qui nous permet, au final, de continuer à avancer….toujours.

Apprendre de soi et de la vie….
C'est ce que je vous propose dans cet accompagnement intensif et global de 90 jours qui n'est autre qu'une philosophie de vie pour que vous puissiez honorer la vôtre et ainsi vivre et diffuser l'amour à votre manière.

***Sources :**

Conscient et Inconscient
https://www.pourlascience.fr/theme/inconscient/cet-inconscient-qui-nous-gouverne-15880.php
http://www.simplifyinginterfaces.com/2008/08/01/95-pourcent-de-lactivite-de-notre-cerveau-est-inconsciente/
« Impuissance apprise »
https://www.hogrefe.fr/impuissance-apprise-comment-induire-la-resignation/
https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie/seligman-et-les-lois-de-la-resignation-9822.php
« La mort créatrice »
« La sculpture du vivant : le suicide cellulaire ou la mort créatrice » de Jean-Luc Ameisen
https://www.bibliothequesonore.ch/livre/31096

CONTENU DU PROGRAMME

THÉORIE ET PRATIQUE : LES OUTILS, NOTIONS, COURS ET EXERCICES DU 90D :

- Construction de l'individu / Schémas de pensée
  - Psychologie / Psycho-généalogie / Epigénétique
    - Test de Personnalité / Design Humain / Astrologie / Enéagramme / Numérologie
      - Chemin de vie et mission de vie
        - Psychosomatique / Symbolique des maux / Langage du corps
          - Posture / Anatomie / Physiologie / Naturopathie / Nutrition
            - Neuropsychologie / Organisation cérébrale optimale
              - Nature des émotions
                - Science du mouvement / Activité physique / Sport
              - Respiration / Cohérence cardiaque
            - Méditation / Concentration / Visualisation
          - Communication Non Violente / Langage verbal et non verbal / Les mots
        - Physique quantique / principes énergétiques
      - Loi de l'attraction / Pouvoir de l'intention / Synchronicités
    - Spiritualité / Croyances / Philosophie
  - Kinésiologie / Médecine chinoise
- Hypnose et Auto-hypnose
  - Programmation Neuro Linguistique
    - Philosophie Humaniste / Psychologie Positive & Développement personnel
      - Aromathérapie / Essences de fleurs / Santé naturelle
        - Relations humaines et sociales
          - Ecologie / Alimentation consciente
            - Addictions / Dépendances
              - Education alternative
                - Action citoyenne / solidarité
              - Projet professionnel
            - Education alternative
          - Ecologie / Alimentation consciente

- Liberté de pensée
  - Le regard sur soi
    - Le regard des autres
      - Le jugement
        - Le doute de soi
          - La confiance en soi
            - La conscience de soi
              - L'écoute du corps
                - Le discours intérieur
              - Le langage
            - La responsabilité
          - L'honnêteté
        - La Zone de confort
      - La motivation
    - La persévérance
  - La gestion du temps
- L'organisation
  - La procrastination
    - Le contrôle / Le lâcher prise
      - Relations sociales
        - Addictions / Dépendances
          - Les dons et talents naturels
            - Liberté de pensée
              - Réaliser ses rêves
                - Le pouvoir personnel
              - La réussite
            - L'argent
          - L'abondance
        - La sexualité
      - La féminité
    - La masculinité
  - La santé
- La gratitude
  - Le sens de la vie
    - L'amour
      - L'humour

LES 8 ÉTAPES DU 90D

1. Etat des lieux approfondi : Je fais le point

- Je décris ma situation personnelle, professionnelle, mon état de santé globale, mes difficultés, mes désirs, mes objectifs et projets.

2. Apprentissage de soi : Je me (re)connais

- J'augmente ma conscience de moi
- Je constate mes traits de personnalité, mon fonctionnement propre, mes tendances et compétences naturelles, mes caractéristiques physiologiques, anatomiques et énergétiques.
- J'observe mes émotions, besoins, envies, forces, faiblesses, défauts et qualités.

=> Je les reconnais, je les accepte, je me les approprie, j'apprends à les honorer, les assouvir et et à m'en servir.

3. Compréhension de soi : Je me choisis

- J'identifie les raisons de mon fonctionnement, le contexte familial, culturel, l'éducation, les influences psycho-généalogiques, énergétiques, environnementales et idéologiques.
- J'observe et je déchiffre mes pensées, mon système de croyances, mes habitudes, mes actions et mes réactions.
- Je fais le lien entre mon état de santé, ma situation et mon état d'esprit.

=> Je comprends, j'accepte et je reprends la responsabilité de qui je suis. Je me choisis.

4. Libération et transformation : Je deviens

- Je me détache de toute influence extérieure qui me limite dans l'expression de moi-même
- Je choisis les pensées et croyances qui me rapprochent de qui je suis réellement pour atteindre la cohérence entre qui je suis, ce que je crois, ce que je pense et ce que je fais.

=> J'agis en conséquence et en cohérence avec ce que je suis et ce vers quoi je désire aller.

5. Unification : Je suis

- Je reconnais mon unicité aussi bien que mon appartenance au groupe et au « tout ».
- J'interagis sereinement dans mes relations et mon environnement

=> Je suis libre d'être et d'agir, attentif à l'autre et au tout.

6. Gratitude : Je remercie et je rebondis

- Je reconnais les évènements de ma vie passée, présente et future comme des cadeaux de la vie, des leçons pour me faire grandir et faire de moi qui je suis.
- Je me sers de mes blessures comme des forces, des tremplins à ma destinée

=> Je vois les opportunités et avantages en toute chose et en toute situation pour avancer dans ma vie.

7. Appropriation : Je vis

- Les liens entre tous les domaines de ma vie sont établis et se consolident chaque jour en y mettant de plus ne plus de sens et d'essence.
- Je vis les concepts et théories que j'ai appris dans la profondeur de l'expérience, je les intègre, je me les approprie, je les vis.

8. Contribution : Je participe, je construis

- Je me sers de mes potentiels, de mes compétences, de mes valeurs, de ma sensibilité et de mes idéaux pour exprimer librement qui je suis et participer à l'édifice d'un monde meilleur
- Je construis mon projet personnel en cohérence et en alignement avec qui je suis et ce que je désire.

À PROPOS

Sarah Ismaïl

Mon profond désir depuis toujours est d'aider les humains à devenir libres et épanouis dans leur coeur, leur corps et leur vie. Pour ainsi déployer leur plein potentiel et contribuer à un monde meilleur.

Je suis Thérapeute, Formatrice & Coach, certifiée en Kinésiologie (Praticienne et Formatrice), Massage relaxant et NST BOWEN. Après 5 ans de pratique en France en cabinet et en centre de formation, j'ai ouvert mon cabinet en Suisse le 02.02.2020.

A long terme, je souhaite créer un ou plusieurs centres BODY PLUS MIND pouvant héberger des stagiaires afin qu'ils réalisent leur 90D avec un maximum de moyens et dans les meilleures conditions : Un accompagnement global et intégral.
Le but, faire de ce stage une formation reconnue, incontournable et ouverte à tout être humain désireux de connaître son mode d'emploi, son potentiel véritable et s'en servir à la sortie.

Selon moi, et pour beaucoup, l'éducation et la santé sont les bases fondamentales du changement. En effet, mieux se connaître, son corps, ses compétences naturelles et ses aspirations, fait de nous des êtres évolués à même de créer autant que de préserver.
Ainsi je souhaite favoriser l'éducation à la santé et encourager le système tout entier à intégrer ce modèle comme une évidence pour une économie aussi prospère que saine. Selon moi, l'homme n'est pas mauvais, il est ignorant. En effet personne n'a la science infuse. Nous devons donc apprendre et la société se doit d'enseigner et transmettre tout ce qu'elle sait.
Le savoir n'est pas une arme, il est la clé.

Notre société est en train de vivre une situation exceptionnelle à l'échelle mondiale. Nous sommes tous pertinemment conscients de ce besoin imminent de changement, en nous et autour de nous. Il est de notre responsabilité de prendre le train en marche et d'y accrocher une nouvelle locomotive pour garantir une évolution prometteuse. Et comme changer le monde, commence par soi, alors notre toute première responsabilité est de se changer profondément.
C'est ce fameux 90D qui m'a amenée jusque-là. A libérer les chaînes et les vieux schémas pour enfin oser proposer cela et contribuer. C'est un concept unique, mais je n'ai rien inventé, j'ai juste rassemblé ce qui fonctionnait déjà. En revanche j'ai cheminé, j'ai appris et j'ai compris, et même si je suis loin d'avoir fini, aujourd'hui je transmets. Et c'est le coeur à l'ouvrage que je souhaite vous amener vers la liberté.

PHILOSOPHIE ET APPROCHE SCIENTIFIQUE

Puisque chacun de nous est différent, nous devons bénéficier d'un accompagnement personnalisé.
Il n'y a, à mon sens, dans aucune science, de vérité absolue et définitive, seule l'expérimentation est valable. Nous avons tout intérêt à être curieux, essayer de nouvelles méthodes et nous laisser surprendre.
Je me repose sur le fait que toute croyance peut être utile tant qu'elle nous permet de nous sentir accompli, libre et en bonne santé et mieux encore : tant que c'est une croyance consciemment choisie et qu'elle est vécue pour soi, only !
Je m'applique à citer et documenter les informations que je transmets et que j'utilise dans mon travail et tente d'expliquer les idées à travers différents points de vue.
Je suis curieuse et ouverte à de nouvelles idées, découvertes, pistes de réflexion et je reçois volontiers des informations documentées qui viendraient corriger, actualiser, remplacer ou simplement compléter le fruit de mon travail.
Enfin, il est important pour moi de me limiter à mon champ de connaissances et compétences et solliciter mes partenaires professionnels pour obtenir des réponses justes et adéquates.
Je travaille donc en collaboration avec des professionnels qui partagent les mêmes valeurs et qui s'inscrivent dans cette approche d'accompagnement global.

LE 90D EN PRATIQUE

Le 90D est un processus de transformation puissant sur le corps et l'esprit. Le programme peut s'effectuer en ligne ou en cabinet. Il dure 90 jours et contient :

- Un bilan BPM : Nous faisons le point sur votre santé, vos objectifs et votre état d'esprit de manière globale et approfondie.
- Une séance de préparation de votre programme personnel
- Du Coaching soutenu et un suivi rapproché de 90 jours (cours, séances de coaching, outils individuels et exercices quotidiens, des échanges réguliers par téléphone et e-mail)
- Des documents et supports (audios, vidéos, fiches)
- Un Groupe d'échange
- 2 séances de fin : Un bilan et une séance de transition

NB : Le programme, son intensité et la fréquence des consultations, sont déterminés lors de la séance de préparation. Vous pouvez le suivre dans les grandes lignes ou vous investir totalement.

VOTRE 90D

Contactez-moi pour connaître les prochaines dates

contact@body-plus-mind.com
+41 76 813 00 78

Au plaisir de partager un premier échange !

À vos marques…

Prêts ?

Changez !

Sarah Ismaïl
On change ensemble