

*Mini-livre*

# QUEL LOUP TU NOURRIS?

DR SONJA GRAF

ÉDITION  
DOJO DE NEUCHÂTEL





© Dr Sonja Graf  
Correcteur: Andrea Filippo

Un guide pour la transformation intérieure

## *La légende de deux loups*

*« Un soir, un vieil indien Cherokee raconta à son petit-fils l'histoire de la bataille intérieure qui existe en chacun de nous. Il lui parla ainsi :*

*- Mon fils, il y a une bataille entre deux loups à l'intérieur de nous tous.*

*L'un est mauvais : c'est la colère, la haine, la méchanceté, la brutalité, l'indifférence, la jalousie, la tristesse, la peur, l'avidité, l'arrogance, le mensonge et l'égo.*

*L'autre est bon : c'est la joie, la paix, l'amour, le courage, la bravoure, la gratitude, la bienveillance, l'empathie, la générosité, la vérité, la patience et l'humilité. »*

*Le petit fils songea à cette histoire pendant un instant, puis demanda à son grand-père :*

*« Lequel des deux loups gagne ? »*

*Le vieux Cherokee répondit simplement : « Celui que tu nourris. »*



## *L'homme est mauvais par nature ?*

La question de savoir si l'homme est mauvais par nature est une question complexe qui a été débattue par les philosophes pendant des siècles. Il n'y a pas de réponse unique et définitive, car les philosophes ont proposé des arguments convaincants des deux côtés de la question.

**Thomas Hobbes** (1588-1679) soutient l'idée que l'homme est naturellement égoïste et motivé par le désir de pouvoir. Dans l'état de nature, sans gouvernement ni lois, les hommes sont en guerre les uns contre les autres, ce qu'il appelle une « guerre de tous contre tous ».

**Friedrich Nietzsche** (1844-1900) était plutôt pessimiste de la nature humaine.

Nietzsche a rejeté les notions de morale et de vérité absolues, et a soutenu que les humains sont motivés par la volonté de puissance.

Il a également critiqué la société chrétienne pour sa promotion de la faiblesse et de la compassion, qu'il considérait comme des valeurs qui sapent la force et la vitalité humaines.



## *L'homme est né bon ?*

**Jean-Jacques Rousseau** (1712-1778) part de l'idée que l'homme est né bon, en état de paix et d'égalité, mais qu'il est corrompu par la société (la propriété privée conduit à l'inégalité, à la compétition et à la guerre).

**Saint Thomas d'Equin** (1225-1274), inspiré par Aristote et la théologie chrétienne, affirmait que la nature humaine est bonne car créée par Dieu. Cependant, le péché originel a corrompu cette nature, rendant l'homme enclin au mal.

**John Stuart Mill** (1806-1873) soutenant que les humains ont une capacité naturelle pour la sympathie et la coopération, ce qui nous motive à agir pour le bien des autres.

**Enfin, la question n'est pas de savoir si l'homme est un être bon ou mauvais.**

**La légende des deux loups** nous rappelle que l'être humain est une créature complexe, capable à la fois d'un immense bien et d'une terrible cruauté.

Cette histoire ne se veut **ni optimiste ni pessimiste**, mais plutôt constructive. Elle nous invite à prendre conscience de la dualité de notre nature et à faire des choix conscients quant à la part de nous-mêmes que nous voulons nourrir.

## *La bataille intérieure ?*

La légende des deux loups nous offre un message d'une simplicité saisissante et d'une profondeur insondable. Elle nous révèle que la destinée de notre monde, tout comme celle de chacun d'entre nous, repose sur un choix crucial : la nourriture que nous offrons à notre esprit.

**Deux loups résident en chacun de nous**, l'un représentant les forces destructrices, l'autre incarnant les forces constructives. Ce combat intérieur se reflète dans le monde qui nous entoure, où s'affrontent sans cesse ténèbres et lumière, violence et paix, ignorance et sagesse.

La victoire ne revient pas à celui qui est le plus fort ou le plus rusé, mais à celui qui est le mieux nourri.

En choisissant de nourrir le loup de la destruction, nous ouvrons la porte à la haine, à la peur et à la division.

En revanche, en nourrissant le loup de la construction, nous cultivons l'amour, la compassion et l'unité.

**La responsabilité de notre avenir nous incombe.**

Chaque pensée, chaque parole, chaque action est un choix qui nourrit l'un ou l'autre des loups. Soyons conscients de ce pouvoir immense que nous détenons et faisons preuve de discernement dans nos choix.

**Alors, qu'allez-vous lui donner à manger  
aujourd'hui ?**

## *Semer le bien pour récolter le bonheur ?*

Le proverbe "**tu récolteras ce que tu sèmes**" résonne en nous tous, nous rappelant que nos actions, bonnes ou mauvaises, ont des conséquences.

Cette vérité est particulièrement évidente dans les domaines où les normes sociales sont claires et largement acceptées, comme le respect des biens d'autrui, l'interdiction du mensonge ou le rejet de l'agressivité physique.

Cependant, le monde des interactions humaines est bien plus subtil et complexe. Dans notre quotidien, loin des lois et des jugements formels, nous naviguons dans une zone grise où nos pensées et nos émotions négatives, ne font l'objet ni de sanctions ni de réprobation directe.

Des insultes murmurées dans le secret de notre voiture, le stress accumulé face aux difficultés de la vie, toutes ces émotions négatives, bien que non exprimées ouvertement, font partie intégrante de notre existence.

La société, dans sa complexité, les tolère, les accepte, voire les banalise.



## *Négativité : chassez les mini-monstres qui vous pourrissent la vie !*

Stress au boulot, dispute avec le conjoint, enfants qui hurlent... La négativité, on la pointe souvent du doigt sur les gros événements qui fâchent.

Mais avez-vous déjà remarqué ces **mini-négativités** qui s'incrument sournoisement dans votre quotidien ?

Ces **pensées pessimistes**, ces **micro-énervements**, ces **ressentiments tenaces**, qui vous accompagnent dès le saut du lit ?

**Matinée typique** : douche, brosse à dents, coiffure impeccable... Vous bichonnez votre apparence pour le monde extérieur, mais **qu'en est-il de votre esprit ?**

**Avez-vous une routine pour nettoyer votre mental ?** La plupart répondront "rien du tout", car invisible aux yeux des autres, l'hygiène mentale semble moins importante.

**Erreur monumentale !**

**La première heure de votre journée est CRUCIALE.**

Elle donne le ton à tout ce qui va suivre. Si vous la débutez dans la précipitation, le stress et la négativité, il y a fort à parier que votre humeur, vos interactions et votre productivité en seront affectés.





## *Négativité : overdose quotidienne ?*

L'omniprésence d'informations négatives dans notre quotidien est indéniable. Que ce soit à travers les médias, les réseaux sociaux ou la publicité, nous sommes constamment bombardés de nouvelles pessimistes.

### **Quand avez-vous récemment pris connaissance d'une information positive ?**

Des espèces sauvées de l'extinction ?

Des hectares de forêts plantés ?

Des rivières nettoyées du plastique ?

De telles nouvelles sont malheureusement rares dans le flot quotidien d'informations.

**Conséquence ?** Nous débutons souvent notre journée en absorbant des informations négatives : mauvais temps, impôts, maladies, violence, inégalités, pollution...

Le soir, de retour chez nous, fatigués par la journée, nous sommes de nouveau exposés à cette même dose de négativité via la radio ou la télévision.

Pas étonnant que nos pensées s'en ressentent !

Il est temps de briser ce cercle vicieux.

**Nous avons le pouvoir de choisir ce que nous consommons.**

**Pourquoi ne pas privilégier des informations positives ?** Des initiatives inspirantes, des solutions concrètes, des acteurs de changement...

## *Négativité : attention aux mauvaises herbes !*

Imaginez votre esprit comme un jardin magnifique.

Un lieu où la joie, la gratitude et la compassion s'épanouissent sous un soleil radieux.

Mais attention !

Ce jardin paisible est menacé par des **mauvaises herbes** bien coriaces : les pensées et émotions négatives.

**Le ressentiment**, tel un lierre envahissant, s'accroche aux blessures du passé, nourrissant l'amertume et l'aversion. Il nous prive du bonheur et de la paix intérieure, comme une ombre qui obscurcit le soleil.

**La colère**, tel un feu dévastateur, consume notre énergie et nous aveugle. Elle nous pousse à des réactions impulsives et blessantes, brûlant nos relations et notre bien-être.

**L'anxiété**, tel un vent incessant, tourmente nos pensées, semant des soucis et des peurs. Elle nous empêche de profiter du présent, nous plongeant dans une tension permanente qui affecte notre santé mentale et physique.

**La peur**, tel un mur invisible, nous bloque face aux opportunités et à la vie elle-même. Elle nous confine dans une zone de confort où la stagnation et la frustration règnent, nous empêchant d'explorer notre plein potentiel.

**Alors, comment faire pour que ces mauvaises herbes ne prennent pas le dessus ?**

## *Négativité : attention aux ondes polluantes !*

Lequel loup nourrissez-vous dans vos relations ?

**Car c'est de ce choix crucial que dépendra la santé de vos liens avec les autres.**

**Nourrir le loup noir**, c'est comme lui servir un **brouillard toxique** de reproches, d'accusations, de ressentiment et de colère. Ce brouillard enveloppe vos proches, les blesse et fragilise la confiance qui vous unit. Des murs de méfiance se dressent alors entre vous, comme des épines acérées qui blessent et isolent.

L'anxiété et les peurs, **si vous les laissez s'exprimer de manière inadéquate**, donnent lieu à une attitude distante, un manque d'enthousiasme et une tendance à l'évitement. Ces comportements créent un fossé béant entre vos cœurs et laissent vos proches dans l'incompréhension.

**La confiance, pilier de toute relation saine, vacille sous les assauts de la négativité.** Lorsque vous nourrissez le loup noir envers vos proches, vous les remettez en question, érodant graduellement la confiance et créant un sentiment d'insécurité qui empêche la relation de s'épanouir.

**L'intimité, cette connexion profonde et authentique qui lie les cœurs, s'étiole également sous l'influence de la négativité.** Constamment sur la défensive, critiquant ou jugeant l'autre, vous créez une barrière invisible qui vous empêche de vous ouvrir et de partager vos sentiments les plus profonds. L'intimité s'effrite, laissant place à la solitude et à la distance émotionnelle, comme une fleur privée de soleil.

Alors, comment faire pour que le loup blanc prenne le dessus ?



## 7 secrets de gérer votre loup noir

Il existe plusieurs stratégies pour gérer les pensées et émotions négatives et ainsi favoriser un meilleur équilibre hormonal :

1. **Techniques de relaxation:** telles que la méditation ou la respiration profonde, peuvent aider à réduire le stress et l'anxiété.
2. **Exercice régulier:** l'activité physique est un excellent moyen de réduire le stress et d'améliorer l'humeur.
3. **Sommeil suffisant:** lorsque nous sommes privés de sommeil, notre corps produit plus de cortisol et moins de sérotonine.
4. **Alimentation saine:** une alimentation riche en fruits, légumes, grains entiers et protéines maigres peut aider à réguler l'humeur et à réduire le stress.
5. **Relations sociales:** les interactions sociales positives peuvent améliorer l'humeur et réduire le stress.
6. **Limitations de sources de négativité:** les nouvelles sur tv, radio ou reaux sociaux influencent notre humeur.
7. **Coaching:** un coach peut vous aider à identifier et modifier les schémas de pensée négatifs et développer des mécanismes d'adaptation sains.

## *Secret No 1: Techniques de la relaxation*

Avant d'entre dans le monde de méditation, essayer simplement de **fermez vos yeux** et de se concentrer sur votre respiration. Fermer les yeux favorise la relaxation en bloquant les stimuli visuels.

Cela peut activer la réponse de relaxation du corps, qui a pour effet de ralentir la fréquence cardiaque, de baisser la tension artérielle et de détendre les muscles.



Une ancienne méthode est très utile pour se calmer quand on a négativité qui nous envahi.

Souvenez-vous de parole de nos grand mamans quand on était énervés? « Fermez les yeux et compter jusqu'à 10 » :-)

Compter jusqu'à 10 donne quelques secondes pour se calmer avant de réagir ou de parler, et cela peut être utile pour éviter de dire ou de faire quelque chose qu'on pourrait regretter plus tard.

## *Secret No 1: Techniques de la relaxation*

Méditation guidée est un outil puissant pour gérer les émotions fortes.

Se concentrer sur sa respiration ou utiliser la méditation guidée peut être un excellent moyen de **ramener son attention dans le moment présent**, ce qui est particulièrement utile pour **gérer les émotions fortes**.

**La méditation guidée** fonctionne de manière **binaire**.

D'un côté, on se concentre sur une **phrase ou une prière** que l'on a choisie. L'objectif est de rester vigilant et de ne penser qu'à cela, **sans laisser son esprit vagabonder**. Ce n'est pas toujours facile, mais avec la pratique, cela devient plus fluide.

De l'autre côté, en pensant à une situation particulière et en formulant une demande précise (par exemple, améliorer notre relation avec une personne qui nous a blessés), on **déclenche des pensées et émotions positives** envers cette situation.

Cela déclenche une réaction hormonale dans notre corps, détend notre système musculaire et apaise notre système nerveux.

**Pour illustrer concrètement ce concept**, pensez à une situation de votre vie où vous vous êtes senti énervé, fâché ou mal traité.

Si vous revivez cette situation en pensée pendant environ 3 minutes, vous allez commencer à vous sentir mal à l'aise, énervé (ou beaucoup plus), votre humeur va baisser et vous serez plus facilement irritable.

## *Secret No 1: Techniques de la relaxation*

En revanche, si vous pensez à une **situation magnifique**, pleine de bonheur et de rires, votre système neuronal observe cette image positive et sécrète des hormones du bonheur.



Prenons un exemple concret : **imaginez que vous coupez un citron en deux**. Le simple fait de penser à l'odeur acidulée et à la sensation de fraîcheur du citron peut provoquer une salivation et même faire froncer votre visage.

**La méditation guidée** fonctionne sur le même principe, mais en **amplifiant les effets positifs**. En concentrant votre attention sur des pensées et des émotions positives, vous modifiez votre état physiologique et émotionnel, vous permettant de gérer les situations difficiles avec plus de calme et de recul.

**N'oubliez pas : la méditation guidée est un outil puissant qui peut vous aider à vivre une vie plus apaisée et plus heureuse.**

### **Exemple de méditation guidée:**

- « Je demande d'éliminer mon stress ».
- « Je demande que ma peur / colère lié à telle situation soit éliminée. »
- « Je demande de rendre mon esprit serein. »



## *Secret No 2: Exercices réguliers*

Le sport ou **l'aïkido** :-) peut aider à réduire les émotions et pensées négatives de plusieurs façons :

- **Libération des hormones:** L'exercice physique entraîne la libération d'endorphines, stimule la production de sérotonine et de dopamine, favorisant ainsi la régulation de l'humeur, un sentiment de bien-être et la réduction de l'anxiété et la dépression.
- **Distraction:** Se concentrer sur une activité physique peut aider à détourner l'attention des pensées et émotions négatives, ce qui peut apporter un soulagement temporaire et permettre de mieux gérer les situations stressantes.
- **Sentiment d'accomplissement:** Terminer un entraînement ou atteindre un objectif sportif peut procurer un sentiment d'accomplissement et de fierté, ce qui peut améliorer l'humeur, la motivation, améliorer l'estime de soi et l'image de soi.
- **Socialisation:** De nombreux sports et activités physiques peuvent être pratiqués en groupe, ce qui permet de se connecter avec d'autres personnes et de réduire les sentiments d'isolement social, qui peuvent contribuer à la dépression et à l'anxiété.
- **Amélioration du sommeil:** L'exercice régulier peut améliorer la qualité du sommeil, ce qui est important pour la santé mentale et émotionnelle.

## ***Secret No 3: Sommeil suffisant***

**Avez-vous instauré un rituel du coucher régulier ?** Permettre à votre corps et à votre esprit de se détendre et de se recharger est essentiel pour maintenir un bon équilibre émotionnel et cognitif.

**Profitez-vous du calme du soir**, lorsque les enfants sont couchés et que la journée de travail est derrière vous, pour vous relaxer et vous recentrer ? Ou, au contraire, **vous laissez-vous happer par les écrans jusqu'à des heures tardives ?**

**Le sommeil est intimement lié à notre bien-être mental.** Pendant la nuit, notre cerveau traite les émotions de la journée et les consolide dans la mémoire. Un manque de sommeil perturbe ce processus, ce qui peut entraîner une augmentation de l'irritabilité, de l'anxiété et de la tristesse.

**Les effets négatifs du manque de sommeil ne s'arrêtent pas là.** Il peut également **altérer les fonctions cognitives**, telles que la concentration, le jugement et la prise de décision. Cela peut rendre plus difficile la gestion des émotions difficiles et la rationalisation des pensées négatives, **créant ainsi un cercle vicieux.**

**Le manque de sommeil peut également perturber l'équilibre des hormones** qui régulent l'humeur, telles que la sérotonine et la dopamine. Cela peut entraîner une **humeur plus basse, une augmentation de la tristesse et une diminution de la motivation.**

## *Secret No 3: Sommeil suffisant*

La clé pour réguler votre sommeil réside dans l'adoption d'une **discipline de vie**.

- **Instaurez une routine de sommeil régulière:** Couchez-vous et réveillez-vous à des heures fixes, même le week-end, respectez un intervalle régulier entre le dîner et le coucher et évitez les siestes prolongées en journée.
- **Créez un environnement propice au sommeil:** Votre chambre doit être sombre, calme et fraîche.
- **Détendez-vous avant de vous coucher:** prenez un bain chaud, lisez un livre, écoutez de la musique relaxante ou pratiquez des exercices de respiration ou de méditation.
- **Évitez les écrans avant de vous coucher:** la lumière bleue émise par les écrans perturbe la production de mélatonine, une hormone qui favorise le sommeil.

En adoptant ces conseils et en pratiquant régulièrement la méditation, vous améliorerez significativement la qualité de votre sommeil et votre bien-être général.



## *Secret No 4: Alimentation saine*

**Alimentation et humeur : quand manger devient un jeu d'enfant !**

Imaginez votre cerveau comme un jardin secret. Pour qu'il fleurisse de pensées positives et d'une humeur au top, il a besoin d'être nourri avec les bons "engrais". Et c'est là que l'alimentation entre en jeu, tel un magicien qui transforme votre assiette en source de bonheur !

Mais attention, il ne suffit pas de manger des aliments sains pour voir son humeur s'envoler comme un papillon ! Il faut aussi **manger régulièrement et en quantité raisonnable**. On évite les gros repas lourds qui nous plombent et on privilégie les petits encas sains tout au long de la journée.

**Et n'oubliez pas :** boire beaucoup d'eau est également essentiel pour un corps et un esprit en pleine forme !

**Des sucres qui font des sucres ?**

Pas si vite ! Si les sucreries vous donnent un coup de fouet temporaire, c'est pour mieux vous faire plonger ensuite dans un gouffre de fatigue et d'irritabilité. C'est comme un grand huit émotionnel : on monte haut, puis on descend bas, et on finit par se sentir KO.



## Secret No 4: Alimentation saine

Alors, quels sont les aliments qui nous veulent du bien ?

- **Les fruits et légumes** : ces champions de la vitamine C sont des boosters d'humeur ! Ils regorgent d'antioxydants qui combattent les radicaux libres, ces vilains petits ennemis responsables du stress et de la fatigue.
- **Les poissons gras** : saumon, sardines, maquereaux... ces amis de la mer regorgent d'oméga-3, des acides gras essentiels pour un cerveau en pleine forme. Ils favorisent la production de sérotonine, l'hormone du bonheur, et dopent votre mémoire et votre concentration.
- **Les noix et les graines** : amandes, noix de cajou, graines de chia... ces petits trésors cachent des merveilles pour votre humeur. Riches en magnésium et en vitamines B, ils vous aident à gérer le stress et à garder votre calme, même face aux situations les plus cocasses.
- **Le chocolat noir** : eh oui, vous avez bien lu ! Ce petit plaisir gourmand regorge de cacao, une source d'antioxydants et de magnésium qui favorisent la production de sérotonine. Un carré ou deux, et c'est parti pour une vague de bonheur !



En adoptant une  
saine et  
vous

alimentation  
équilibrée,  
transformerez  
votre assiette  
en un véritable  
**jardin de bonheur**  
et d'humeur positive.

## *Secret No 5: Relations sociales*

Comment les relations sociales nous aident à réduire la négativité?

Imaginez la vie comme un immense puzzle, où chaque pièce représente une partie de nous-mêmes. Les relations sociales, ces liens précieux que nous tissons avec les autres, sont comme les pièces qui nous permettent de compléter ce puzzle et de créer une image harmonieuse et pleine de vie.

**Pourquoi les relations sociales sont-elles si importantes pour notre bien-être ?**

- **Elles nous apportent du soutien et de l'amour.** Se sentir entouré de personnes qui nous aiment, nous écoutent et nous soutiennent est un véritable antidote à la négativité.
- **Elles nous permettent de partager nos joies et nos peines.** Rire avec nos amis, pleurer sur l'épaule d'un proche, partager nos réussites et nos échecs... les relations sociales nous offrent un espace précieux pour exprimer nos émotions et nous sentir compris.
- **Elles nous donnent un sentiment d'appartenance.** Se sentir membre d'un groupe, d'une communauté, nous donne un sentiment de sécurité et d'appartenance qui est essentiel à notre bien-être.
- **Elles nous boostent le moral.** Passer du temps avec des personnes positives et enthousiastes nous contamine de leur énergie et nous donne envie de voir la vie du bon côté.
- **Elles nous apprennent à gérer les conflits.** Les relations sociales ne sont pas toujours roses, mais elles nous permettent d'apprendre à communiquer, à négocier et à résoudre les conflits de manière constructive.

## *Secret No 5: Relations sociales*

Comment cultiver des relations sociales positives ?

- **Faites preuve d'initiative.** Invitez vos amis et votre famille à passer du temps avec vous.
- **Soyez à l'écoute des autres.** Montrez-vous intéressé par leurs vies et leurs problèmes.
- **Offrez votre aide.** Soyez prêt à rendre service aux personnes qui vous sont chères.
- **Soyez positif et enthousiaste.** Les gens ont envie de passer du temps avec des personnes qui les font sourire.
- **Soyez vous-même.** N'essayez pas d'être quelqu'un que vous n'êtes pas. Les vraies amitiés se construisent sur la sincérité et la confiance.

**N'oubliez pas :** les relations sociales sont un cadeau précieux qu'il faut chérir. En prenant soin de vos relations et en cultivant des liens positifs avec les autres, vous réduirez considérablement la négativité dans votre vie et favoriserez votre bien-être général.



## *Secret No 6: Limitations de sources de négativité*

Si nous avons tendance à blâmer les facteurs externes pour ce sentiment de mal-être, il est crucial de reconnaître que **les sources de la négativité se nichent aussi profondément en nous**, tapies dans les méandres de notre propre esprit.

**A l'intérieur de nous:** nos émotions, nos pensées et nos croyances limitantes (comme "Je ne suis pas capable" ou "Je ne mérite pas le bonheur", qui nous enferment dans une cage de négativité qui bride notre potentiel).

**Si sournoise et insidieuse, cette source interne de négativité est souvent la plus puissante.** Il est si difficile de surveiller chaque pensée, de déjouer les pièges de l'ego et de briser les chaînes des croyances limitantes. Pourtant, c'est dans ce combat intérieur que réside la véritable libération.





## *Secret No 6: Limitations de sources de négativité*

A l'extérieur de nous:

- **Les informations:** Le flot incessant de nouvelles négatives, les images violentes et les discours haineux que nous consommons via les médias et les réseaux sociaux peuvent intoxiquer notre esprit et nourrir le sentiment de pessimisme.
- **Les personnes toxiques:** Ces individus négatifs, critiques et manipulateurs qui nous entourent peuvent saper notre confiance en nous et nous tirer vers le bas.
- **Les énergies négatives:** Que ce soit des lieux chargés d'une histoire tragique ou des perturbations telluriques, certaines sources d'énergie négatives peuvent influencer notre humeur et notre bien-être. Les endroits comme des hôpitaux sont aussi chargés de plein de tristesse, souffrance et angoisse.

**Si les sources externes de négativité existent, leur impact est amplifié par notre état d'esprit intérieur.**

Un esprit positif et résilient sera moins sensible à ces influences extérieures, tandis qu'un esprit fragilisé par la négativité intérieure sera plus facilement perméable à ces énergies néfastes.

**Combattre la négativité : un défi à relever !**

## *Secret No 6: Limitations de sources de négativité*

L'élimination des sources de négativité extérieures requiert une double approche : **la discipline** et **le nettoyage énergétique** de l'espace.

### **La discipline : un rempart contre les influences extérieures**

La discipline consiste à prendre le contrôle de notre environnement social et informationnel. Cela implique de s'éloigner des personnes toxiques qui drainent notre énergie et nourrissent notre négativité.

### **Saviez-vous que vous êtes la moyenne des 5 personnes que vous fréquentez le plus ?**

Si parmi ces 5 personnes, 3 ou 4 ont des problèmes d'argent, se plaignent constamment et ont une vision négative du monde, il y a de grandes chances que vous adoptiez également cette mentalité.



La discipline se manifeste également dans de petits gestes quotidiens, comme **éteindre la radio** lorsque les informations négatives commencent ou **résister** à l'envie de faire **défiler son téléphone** sans réfléchir.

## *Secret No 6: Limitations de sources de négativité*

### **Le nettoyage énergétique : purifier son espace de vie**

Le nettoyage énergétique vise à purifier l'espace que nous habitons des énergies négatives résiduelles. Ces énergies peuvent provenir des anciens occupants, des personnes qui vivent autour de vous (si vous habitez en appartement), des ondes telluriques, etc.

Un nettoyage énergétique bien réalisé permet d'harmoniser votre vie quotidienne et d'améliorer le bien-être de tous ceux qui vivent dans votre foyer.

### **Voici quelques techniques de nettoyage énergétique :**

- **La fumigation** : Faire brûler de la sauge blanche, ou d'autres encens purifiants dans toutes les pièces de la maison.
- **Les cristaux** : Placer des cristaux aux propriétés purificatrices, comme l'améthyste ou la tourmaline noire, dans les coins de la maison.
- **Les bols chantants** : Faire vibrer un bol chantant dans chaque pièce pour disperser les énergies négatives.
- **La méditation guidé** : pour constituer des énergies bienveillants dans votre espace.

**N'oubliez pas** : l'élimination des sources de négativité est un processus continu qui nécessite une vigilance constante. En combinant discipline et nettoyage énergétique, vous créez un environnement propice au bien-être et à la positivité, tant pour vous que pour vos proches.

## ***Secret No 7 : Coaching personnalisée***

**Un coach: un allié précieux pour surmonter les émotions et pensées négatives!**

Lorsque nous sommes submergés par des émotions ou des pensées négatives, il peut être difficile de trouver la force et les ressources nécessaires pour s'en sortir seul. C'est là qu'un coach peut s'avérer être un allié précieux.

**Un regard extérieur objectif et bienveillant:**

Un coach vous offre un espace d'écoute neutre et bienveillant où vous pouvez exprimer vos ressentis et vos pensées sans jugement. Grâce à son expérience et à ses outils, il peut vous aider à prendre du recul, à identifier les schémas négatifs qui vous influencent et à comprendre les racines de vos émotions.

**Des outils et des techniques pour gérer les émotions:**

Un coach vous enseigne des techniques concrètes pour gérer vos émotions difficiles, comme la respiration profonde, la méditation ou la pleine conscience. Il vous aide à développer des stratégies pour recadrer vos pensées négatives et les remplacer par des pensées plus positives et constructives.

**Un soutien et une motivation pour avancer:**

Un coach vous apporte un soutien moral et une motivation pour vous aider à avancer sur le chemin du changement. Il vous encourage à célébrer vos progrès, même les plus petits, et vous aide à rester focalisé sur vos objectifs.

Un coach prend le temps de comprendre votre situation unique et vos besoins spécifiques.

## *Secret No 7 : Coaching personnalisée*

Il est rare de trouver une personne qui possède à la fois une formation de coach, une attitude pragmatique et un profond intérêt pour la spiritualité.

Si un aspect de cet mini-livre vous interpelle et que vous souhaitez approfondir le travail sur vous-même, n'hésitez pas à me contacter afin d'explorer si une collaboration est possible entre nous.

Prendre soin de soi est essentiel. C'est en effet en investissant dans votre propre bien-être que vous pouvez rayonner positivement sur votre entourage.

N'attendez plus,  
faites le premier pas  
vers une vie plus  
épanouissante !

Car, qui prendra  
soin de vous **si vous**  
**ne le faites pas**  
**vous-même ?**

### INVESTISEMENT

**3 séances** privées en 3 mois  
Programme personnalisé  
10 min devoirs / jour  
Mini coaching 1x / semaine  
Membership site **798.-**

**7 séances** privées en 3 mois  
Programme personnalisé  
15 min devoirs / jour  
Mini coaching 1x / semaine  
Membership site **1'798.-**

**12 séances** privées en 3 mois  
Programme personnalisé  
25 min devoirs / jour  
Mini coaching 1x / semaine  
Membership site **2'898.-**

*Dr Sonja Graf*

*Entre sciences et arts martiaux, une passion pour  
le bien-être*

**Docteure en sciences économiques** de jour, **experte en aikido** et **maître de la méditation** la nuit, je suis une femme aux multiples facettes, animée par une quête constante du bien-être.

Sur les tatamis de Neuchâtel, j'enseigne l'aikido à plus de 150 élèves, petits et grands. Plus qu'un art martial, c'est une philosophie de vie que je transmets avec passion, un chemin vers l'équilibre et la confiance en soi.

Mon expertise en **management**, acquise lors de l'organisation d'événements aikido grandioses (stages, rencontres, échange culturel entre enfants suisses et japonais), me permet de guider mes élèves avec efficacité et bienveillance.

**Formatrice en PNL**, j'aide les personnes à se libérer des schémas limitants du passé et à se tourner vers un avenir radieux. Je travaille avec des jeunes en collaboration avec l'université de Neuchâtel et des adultes dans le cadre de formations sur l'assertivité avec la ville de Neuchâtel.

**L'estime de soi, la confiance en soi, la gestion du stress et la reprogrammation du passé** sont mes domaines de prédilection. Je suis convaincue que notre bien-être personnel est le fondement d'un monde meilleur.

**N'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez explorer votre potentiel et vous épanouir pleinement!**

**Ensemble, cultivons notre bien-être et contribuons à un monde plus harmonieux.**



*Dr Sonja Graf*

**DOJO DE NEUCHÂTEL**

**MAILLEFER 11 D**

**079 247 57 31**

**SONJA@DOJO-NE.CH**

