

# NEWSLETTER N°1

## Qui suis-je ?...

- Évaluez votre inclinaison énergétique yin/yang
- Sonder vos aptitudes au Coaching

### 1 – ENERGETIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE

Test: YIN/YANG... Répondre par **oui** ou **non**

#### a) YIN

OUI NON

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ai-je souvent froid ?                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Fatigué ?                                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Difficulté au démarrage le matin ?            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Faim en fin de matinée ?                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Transpiration spontanée ?                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mal au dos ?                                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Stressé facilement ?                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Envie de gâteaux, de chocolat, de sucreries ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Boire chaud (thé, café, soupes...) ?          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Somnolence après un gros repas ?              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Obésité ?                                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Œdèmes des membres inférieurs ?               |

Plus de **oui** que de **non** oriente vers une dominante **YIN**.

Privilégier des aliments de nature **Yang** afin de rétablir l'équilibre Ying/Yang qui est le meilleur gage de bonne santé physique et psychique.

#### b) YANG

OUI NON

- |                          |                          |                                   |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ais-je souvent chaud ?            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Besoin d'avoir de l'air la nuit ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sommeil agité ?                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Des palpitations cardiaques ?     |

- Marcher avec une allure plutôt soutenue ?
- Manger rapidement à table ?
- Gros appétit ?
- Boire froid ?
- Mise en route rapide le matin ?
- Chaleur aux pieds la nuit ?
- Maux de tête ?
- Les yeux irrités ?

**Plus de oui que de non** oriente vers une dominante **YANG**.

Favoriser des ingrédients de nature Yin de manière à tendre vers l'équilibre Yin/Yang et ainsi d'optimiser votre forme.

## 2 – COACHING

Test : Répondre par **oui** ou **non**

*La première idée est la bonne*

**OUI    NON**

- Je crois en ma bonne étoile ?
- Je vais à la rencontre des autres facilement ?
- J'écoute mon interlocuteur suffisamment ?
- Le respect réciproque dans une relation est incontournable ?
- Le rapport de force dans une relation est improductif ?
- Je communique le plus souvent en mode authentique ?
- Je peux imaginer me voir vivre dans 5 ans ?
- Les différences des autres sont bénéfiques ?
- L'humour et le rire font partie de mon quotidien ?
- Je suis curieux de nature ?
- J'expérimente avant de me positionner ?
- L'échec me renseigne ?
- Je sais relâcher l'importance si ce que je fais ne fonctionne pas ?
- Je sais prendre des risques... calculés ?
- J'ai les pieds sur terre ?
- Je vais à l'essentiel ?

- Je suis ordonné ?
- Je prends naturellement ma place en société ?
- Je fais preuve d'empathie ?
- J'apprécie le changement ?
- L'évolution est permanente tout au long de la vie ?
- Chacun est responsable de sa vie ?
- Je suis l'artisan de ce que je vis ?
- Le développement individuel me passionne

**12 "oui" et davantage ...**Le Coaching est à votre portée!

→ **Coaching individuel** : confère rubrique « *Changer mon mode de penser* ».

→ **Formation professionnelle** : voir en page lien « *Coach-Académie* ».

Excellente Santé!

**COACHINE-SANTE**

*Jacques PONCET*

8 Traverse du porche

34380 MAS DE LONDRES

Tél. : 00 33 (0) 467 550 921

Mob. : 00 33 (0) 630 874 979

Email : [coachinesante34@gmail.com](mailto:coachinesante34@gmail.com)

Web site : [www.coachine-sante.com](http://www.coachine-sante.com)