

## « 40 jours chrono » ...pour me libérer et aller de l'avant !

### « 40 jours chrono » .... pour me libérer et aller de l'avant

#### Si...

- Vous stagnez dans votre vie
- Vous vous sentez perdu(e)
- Vous n'avez plus d'énergie
- Vous vous sentez toujours fatigué(e)
- Vous vous sentez bloqué(e) dans une situation ou freiné(e) dans vos projets
- Vous avez l'impression de répéter toujours les mêmes erreurs
- Vous ne profitez pas des bons moments
- Vous vous culpabilisez souvent
- Vous êtes souvent sous pression
- Vous êtes très exigeant(e)
- Vous êtes souvent triste, frustré(e) ou en colère
- Vous ruminez souvent sur le passé ou le futur
- Vous vous sentez souvent inquiet(e)
- Vous pensez souvent que ce sont toujours les autres qui ont de la chance, qui sont plus heureux que vous
- Vous vous sentez souvent en échec dans vos relations etc...

C'est probablement votre saboteur interne, une petite voix destructrice qui est à l'œuvre. Elle agit comme un bourreau pour vous empêcher d'avoir du plaisir ou de la réussite.

Vous pouvez alors l'entendre vous murmurer...  
« Tu es trop nul(le)...Tu ne mérites pas d'être heureux (se)...Les autres sont meilleurs... Tu ne vas jamais y arriver...Ce n'est pas fait pour toi...Tu peux faire mieux...C'est ta faute...Il faut mieux tout arrêter...Ta vie est une catastrophe »... etc...

Vous pensez probablement que la petite voix a raison ou au moins n'a pas tort - mais non !!!! Il s'agit d'un schéma destructeur qui prend son origine dans la petite enfance.

Nous vous proposons le programme « 40 jours chrono » pour m'affronter, me libérer, me changer et avancer.

Pour cela, vous serez accompagnés, encadrés et soutenus dans un groupe de 8 Personnes maximum avec 2 thérapeutes spécialisées en Psychothérapie Brève.

#### DÉROULEMENT :

40 jours chrono avec :

- 3 fois 2h en groupe de max 8 pers avec deux thérapeutes,, le soir de 18h30 à 21h30  
En présentiel à Bordeaux Caudéran
- Travail en individuel
- Travail en groupe
- Travail en binôme
- Accompagnement supplémentaire des thérapeutes par mail et téléphone

#### TARIFS ET MODALITÉS :

80€ x 3 sans frais  
Places limitées à 8 personnes.

#### LES THERAPEUTES :

##### Veronika Heidinger

Psychologue  
Thérapeute en Psychothérapie Brève Individuel, Couple et Groupe.  
Thérapie Brève Self Inductive  
Thérapie Brève Intégrative du Couple  
Thérapie de Groupe  
[www.psy-therapie-breve33.com](http://www.psy-therapie-breve33.com)

##### Vanessa Toffoli

Thérapeute en Psychothérapie Brève Individuel, Couple et Groupe.  
Thérapie Brève Self Inductive  
Thérapie Brève Intégrative du Couple  
Thérapie de Groupe  
[www.vanessa.toffoli.fr](http://www.vanessa.toffoli.fr)

Nous contacter pour les prochaines dates :  
Vanessa Toffoli, TEL : 06.87.71.29.29  
[contact@vanessatoffoli.fr](mailto:contact@vanessatoffoli.fr)

**En route pour vous libérer de votre bourreau interne et retrouver votre énergie et votre joie de vivre !**

