

AUTO-ÉDITION

Simple & Efficace © 2021
378, rue de la Gare
45590 Saint Cyr en Val

www.simple-et-efficace.fr

ISBN 979-10-359-6187-9

FRÉDÉRIC POINCLOUX

CINQ PAS VERS SOI

COLLECTION
"LA CULTURE DU RESPECT"

A PROPOS DE L'AUTEUR

Psychopraticien et hypnothérapeute depuis 2009, les particularités liées à l'hypersensibilité et au haut potentiel intellectuel se sont avérées très présentes dans les problématiques rencontrées au fil des années. Réussir à orchestrer des actions simples, pour répondre à des fonctionnements complexes, s'est avéré passionnant. C'est dans cet élan, que j'ai donc commencé à proposer des accompagnements spécifiques, pour appréhender l'intelligence émotionnelle et l'efficacité professionnelle.

Ne pouvant changer l'environnement et les comportements des autres, c'est en soi qu'il est nécessaire d'aller, pour maîtriser ses mécanismes psychologiques. C'est de là, que notre évolution de vie prend toute son envergure.

Un seul leitmotiv, faire simple et efficace !

Après avoir écumé un grand nombre de méthodes et usé les fauteuils de thérapeutes, j'ai eu envie de transmettre toutes les réponses que j'ai pu expérimenter. De là est née *"LA CULTURE DU RESPECT"*, une collection de livres et de formations, pour améliorer, et renforcer par des réflexes pertinents, notre propre existence. Car :

"Nous sommes en vie pour nous aimer, pas pour nous résoudre !"

Frédéric Poincloux

*“Le grand art de la vie est la sensation de sentir
que nous existons, même dans la douleur”*

George Gordon Byron
1788 - 1824

SOMMAIRE

Présentation

LA DÉCOUVERTE DE
L'ESSENTIEL : VOUS !

1

Les pieds sur Terre

TROIS RÉFLEXES SIMPLES
ET EFFICACES

2

Connecté à vos rêves

LA RÉCOLTE DE VOS
BELLES INTENTIONS

3

Le cœur dans l'instant présent

VOUS ÊTES UNIQUE
ET MAGNIFIQUE

4

La vie est un je(u)

LE PLAISIR DE VIVRE

5

Riez - Apprenez - Aimez

LA JOIE DE L'EXISTENCE

La rencontre

VOTRE 6ÈME SENS



Présentation

À LA DÉCOUVERTE
DE L'ESSENTIEL : VOUS !

**Pour commencer,
bienvenue et merci pour votre confiance.
Dans un contexte rempli de toujours plus
d'informations et de sollicitations,
j'ai bien conscience que votre attention
est précieuse.**

**Alors, sincèrement,
je vous dis *MERCI* !**

Nous allons au fil des *“Cinq pas vers soi”*,
aller à la découverte de l'essentiel : **VOUS !**

Que ce soit le monde dans lequel vous vivez, la société que vous animez de votre présence, l'entreprise dans laquelle vous agissez, ou le couple dans lequel vous interagissez, vous êtes au centre de tout. Et d'une façon encore plus directe, vous êtes au centre de la relation que vous entretenez avec vous-même.

Chaque jour, la vie nous impose une multitude de choses à faire, d'injonctions à obéir, et de résultats à obtenir !
Même le bonheur semble être devenu quelque chose à posséder ou pire, à réussir !

Dans cet environnement, je vous invite à venir parcourir quelques pas vers vous-même, et vous offrir une parenthèse enchantée. Je vous souhaite, durant l'espace de ces moments de découverte, de vous concentrer sur l'Être, votre **ÊTRE**.

Il est l'essence même de votre existence !

**Voici le chemin que vous allez découvrir
et expérimenter à travers ce parcours vers soi**

Les Pieds sur Terre

*pour vous nourrir le corps,
le coeur et l'esprit*

Connecté à vos rêves

pour laisser jaillir le génie de votre vie

Le coeur dans l'instant présent

pour vivre chaque moment intensément

La vie est je(u)

*pour vous amuser,
bien aligné avec vos valeurs*

Riez - Apprenez - Aimez

pour se sentir vivant et libre

Accordez-vous deux ou trois jours entre chaque pas, afin de vous laisser le temps de la découverte, de l'intégration progressive. Et surtout, savourer le plaisir de vivre chacun d'entre eux, à votre rythme, sans aucune contrainte.

A chaque étape, vous pourrez également télécharger ou imprimer la ou les infographies qui les illustrent. Celles-ci sont à afficher là où vous pourrez les observer chaque jour, consciemment ou inconsciemment, au gré de vos envies ou de vos humeurs.

Elles sont magnifiques et pleines de sens !
Elles sont à elles seules un apprentissage de la vie !

C'est d'ailleurs pour cela, qu'elles existent aussi en version carte postale. Vous pourrez ainsi les envoyer et les partager avec une pensée ou une compréhension qui vous tient à cœur. À l'heure des messageries instantanées, s'offrir le temps de l'écriture, de la lecture et de l'observation est un luxe non négligeable.

Je voulais également vous présenter deux personnes avec qui j'ai eu le plaisir de collaborer pour la réalisation de ce livre. Elles sont extraordinaires et consciencieuses, de vraies artistes ! **Fleur** et **Flora**, elles ont corrigé, mis en forme, et illustré avec beaucoup de sensibilité le contenu de ce livre.

Je leur en suis infiniment reconnaissant !