

**FICHE D'ENGAGEMENT PROGRAMME :**

**PENDANT 6 MOIS, JE ME CONSACRE A MON BIEN-ETRE !**

Moi sous-signée \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

m'ENGAGE vis-à-vis de moi-même et devant ma thérapeute **à passer à la vitesse supérieure dans l'établissement de mon bien-être** pendant les 6 mois à venir !

Concrètement, pour moi, cela vaut dire que dans 3 mois

- Je suis :

- J'ai :

-Je peux faire :

....et PLUS encore !

ou bien

Citez et écrivez 5 points que vous voudriez éclaircir ou voir s'améliorer ou disparaître d'ici la fin de ce programme :

1-

2-

3-

4-

5-

Veuillez réécrire sur une page blanche ce paragraphe sur l'engagement ci-dessous, en le datant et le signant et le lire à voix haute , la main sur le coeur, matin et soir pendant 21 jours :

***"Pour cela, je m'engage à suivre le programme " Une vie sans stress" , à effectuer les exercices au mieux que je peux, à participer activement à mes séances d'accompagnement, à écouter ma thérapeute et à lui partager mes réussites et mes challenges; je mérite de réussir dans mes objectifs de mieux-être que je me suis fixée, car me sentir bien est très important pour moi et aussi pour toutes les personnes qui m'entourent. Pour moi même et pour tous ceux qui me soutiennent et qui m'entourent et que j'aime, je m'engage.***

***Je m'engage , vis à vis de moi-même et devant ma coach à vraiment suivre ce programme avec foi, confiance et conviction."***

Fait à le signature :

***www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 334880283000830008***