

CONSEILS 15 clés pour booster son estime de soi !

PSYCOACH

# PSYCOACH

N°1 | Avril/Mai 2014

LE MAGAZINE QUI VA CHANGER VOTRE VIE

**ELISA TOVATI**

« Je suis une fille assez speed »

**MINCIR**

C'est dans la tête !

**NOS LEÇONS**

pour atteindre la sérénité

**DOSSIER**

**LE BONHEUR ?  
ÇA S'APPREND !**

**TRAVAIL**

Dites

« **NON** »  
au stress

**COUPLE**

La vérité  
si je l'aime

**TEST**

Avez-vous  
**CONFIANCE**  
EN VOUS ?

**ET AUSSI :**

- Vivre dans l'instant présent
- Apprendre à lâcher prise
- Réagir face aux pervers narcissiques



L 12514 - 1 - F: 3,95 € - RD





## SHOPPING

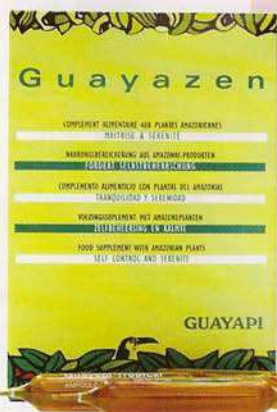


### DIFFUSEUR NATUREL

L'huile essentielle de lavandin super est connue pour ses propriétés calmantes, sédatives et relaxantes. Le diffuseur fonctionne par évaporation lente, sans apport d'énergie. Aucun nettoyage n'est nécessaire. 15 €, le pot de 50 ml, Le Laboratoire des Sources.

## À BOIRE

Ces ampoules regorgent de plantes amazoniennes à consommer en cas de stress intense, d'efforts prolongés, de fatigue, d'anxiété et même de déprime ou de troubles du sommeil. Lors des changements de saison, elles permettent aussi de renforcer les défenses naturelles de l'organisme. 23€ la boîte de 10 ampoules, Guayazen de Guayapi.



# DÉTENTE EXPRESS



### AROMATHÉRAPIE

Deux ou trois gouttes d'huile essentielle de bergamote bio dans une infusion, une préparation culinaire ou en diffusion favorisent la détente et la relaxation au naturel. 8,90 €, Fleurance nature.

### BRACELET ANTI-STRESS

Il est constitué de rabane coloré (teinture naturelle) et d'un médaillon en noix de coco. Sa composition aromatique 100% naturelle est anti-stress et énergisante. 16,95 € le pack anti-stress bracelet + recharge, Pikpanou.



### PIERRE

Cette calcite bleue est particulièrement recommandée pour réguler les insomnies, le stress et favoriser l'expression. Alors, pourquoi ne pas essayer ? 36 €, le galet de 100/120 g, Cristaux & Santé.



### ROLL'ON

Il contient différentes huiles essentielles pour aider à se détendre et s'applique en massages légers sur les poignets et le plexus solaire. Roll'on stress & émotions, 6,80 €, La Drôme Provençale.