

# EBOOK

HAPPY BODY BY JU

**150 pages  
d'infos**

Histoire Psychologie  
Neurosciences

**22 exercices  
pratiques**

Pour travailler  
sur soi

**Je coach  
mon ego**

Et j'apprends à vivre en paix

PSYCHOLOGIE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PHILOSOPHIE NEUROSCIENCES

# *Je coach mon égo*

## **CE EBOOK COMPREND :**

**150 pages** d'informations ( psychologie, neurosciences, philosophie ), d'astuces et de méthodes.

**20 fiches explicatives** détaillées du fonctionnement de l'égo.

**22 exercices** pour connaître son égo, maîtriser ses réactions, ses émotions, et ses pensées.

**Des conseils** pour entretenir une relation saine avec soi-même, gérer son stress, cultiver l'amour, etc.

**Un questionnaire** pour savoir à quel degré ton égo a le pouvoir dans ta vie.

**Un tableau récapitulatif** qui te permet de savoir quand l'égo intervient.

**Des livres conseillés** pour approfondir ses connaissances.



**Découvrez les clefs d'une vie heureuse.**

# SOMMAIRE

**01 Pourquoi ce Ebook ?**

**02 L'auteure**

**04 Un peu d'histoire**

**06 Les 4 parties de la psyché humaine**

**12 Le test**

**16 Les étapes du changement**

**18 Chapitre I - L'égo est un serpent**

**20 Exercice pour résoudre ses problèmes**

**22 Chapitre II- L'égo n'est pas le pilote de l'avion**

**25 Exercice pour connaître ses valeurs**

**30 Chapitre III - L'égo c'est l'ombre**

**34 Exercice du compromis**

**37 Chapitre IV - L'égo est un vinyle**

**40 Exercice Adieu mes problèmes**

**42 Chapitre V - L'égo a des lunettes**

**45 Exercice pour nettoyer les lunettes**

**47 Chapitre VI - L'égo est un soldat**

**50 Exercice de la lettre à l'égo**

**52 Chapitre VII - L'égo est un reptile**

**56 Les astuces anti stress**

**68 Chapitre VIII - L'égo est un comparateur**

**72 Exercice de l'auto-suggestion**

**81 Chapitre IX - L'égo est un chaton**

**85 Exercice de la baguette magique**

**87 Chapitre X - L'égo et une perle**

**90 Exercice de communication**

**93 Chapitre XI - L'égo est une vague**

**96 Exercice de la gestion des émotions**

**99 Chapitre XII - L'égo est un roi**

**102 Exercice de la gratitude**

**104 Chapitre XIII - L'égo est le centre de son monde**

**107 Exercice Ho'oponopono**

**109 Chapitre XIV - L'égo est un destructeur de projets**

**112 Exercice de l'ancrage**

**115 Chapitre XV - L'égo est un pot de colle**

**118 Exercice de la lettre d'amour**

**120 Chapitre XVI - L'égo est un juge**





# SOMMAIRE

**122 Exercice du yin et du yang**

**124 Chapitre XVII - L'égo est un pansement**

**129 Exercice de l'acceptation et du pardon**

**131 Chapitre XVIII - L'égo est un allié**

**136 Outil du défouloire**

**137 Les croyances limitantes**

**138 L'égo Vs le coeur**

**139 Les bonhommes allumettes**

**140 Le farniente**

**141 L'égo spirituel**

**143 La décroissance personnelle**

**144 Les addictions**

**145 Les livres conseillés**

**146 Le mot de la fin**

# POURQUOI CE EBOOK ?

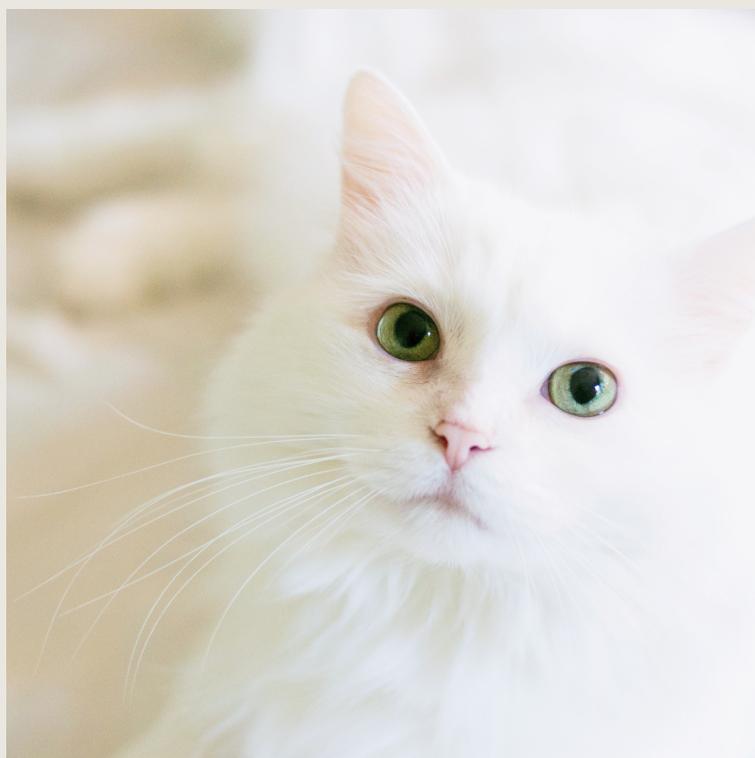
"Qu'elles que soient les crises et les épreuves que nous traversons, il me paraît primordiale d'entretenir des liens solides et aimants avec nos proches.

Notre entourage est un refuge dans lequel nous devrions nous isoler quand le monde extérieur devient violent.

Hors, l'égo fait barrière à cette harmonie relationnelle. Il est le premier destructeur de projets personnels ( ou professionnels ) et maintient un climat de guerre avec soi et les autres.

Le comprendre, le maîtriser et s'en détacher me semble vitale en ces tempes de crise économique, écologique et sociale."

Ju



# JU

" J'ai commencé la thérapie à l'âge de quinze ans.

A l'époque, je traversais une crise d'adolescence tumultueuse, et une amie de la famille, psychothérapeute, a pris le temps de m'expliquer que nos comportements et nos émotions se transmettent de génération en génération. Venant d'une famille avec plusieurs cas de bipolarité et de schizophrénie, j'ai tout de suite compris qu'il allait falloir en passer par la thérapie pour ne pas reproduire des schémas familiaux assez lourds. S'en suivent dix ans d'introspection, aidée par différents professionnels aux méthodes diverses et variées. En parallèle, j'ai entamé une licence en psychologie que je n'ai pas terminée car il me semblait qu'on ne nous délivrait pas d'outils concrets pour améliorer sa qualité de vie intérieure.

Arrivée à l'âge de vingt-cinq ans, j'avais accumulé de nombreuses connaissances sur moi, ma famille et la psyché humaine mais je ne voyais pourtant aucun changement dans mes attitudes, et je continuais à souffrir énormément ( crises d'angoisse, crises de colère, agoraphobie, etc.. )

J'ai alors décidé de suivre une formation de coaching de vie à l'EFC-MHD à Paris, afin d'obtenir de vraies méthodes. Une fois certifiée, j'ai ouvert mon cabinet, et accompagné de nombreuses personnes dans leur développement personnel. En parallèle, je me suis formée en yoga au Studio Harmonic, à Paris, et j'ai découvert la philosophie bouddhiste et son travail sur l'égo.

Tout le long de mon parcours, je me suis passionnée pour ce sujet qu'est l'égo. Au travers de recherches, lectures, articles, observations de mon entourage et introspection, grâce à la méditation, j'ai réussi à comprendre ce mécanisme psychologique qui entrave notre chemin vers la paix et l'amour, et à opérer des changements.

Je vous propose donc ici un livre pratique, avec toutes les informations et les exercices nécessaires, qui m'ont servi à moi, pour rétablir une harmonie intérieure et guérir nos blessures émotionnelles. Puisse ce EBOOK vous ramener dans le chemin de l'amour..."



*Je dédie ce livre à Lillou, puisse-t-il un jour t'apporter  
des clefs pour vivre ta vie ma chérie...*

"C'EST L'ÉGO  
QUI  
EMPÊCHE  
LES HOMMES  
D'ÊTRE  
EGAUX."

CLAUDE FRISONI

*La première chose à comprendre sur l'égo, c'est qu'il nous divise, nous sépare, et nous empêche de créer des relations harmonieuses avec nos proches.*