



# LES 6

## COMMANDEMENTS DU BIEN-ÊTRE

**Découvrez comment  
améliorer votre  
bien-être au quotidien  
avec la sophrologie**



## PROTECTION DES DROITS D'AUTEUR

Toute utilisation ou reproduction partielle  
ou totale sans autorisation de l'auteur est  
strictement interdite.

Ce ebook est la propriété exclusive de  
House of Sophro

[HOUSEOFSOPHRO.FR](https://www.houseofsophro.fr)

# SOMMAIRE



**1**  
INTRODUCTION

**2**  
PRÉSENTATION DE LA SOPHROLOGIE

**3**  
LA MISSION DE HOUSE OF SOPHRO

**4**  
LES 6 COMMANDEMENTS DU BIEN-ÊTRE

**5**  
BONUS



# BIENVENUE !

*Je suis Méline*

Sophrologue certifiée et aide soignante.  
J'ai souvent rencontré lors de ma pratique soignante de nombreuses personnes dans le mal-être. Des hommes et des femmes incompris, en perte de sens et de joie de vivre. Des personnes épuisées, lassées et démunies face à l'absence de solution concrète.

C'est pourquoi j'ai créé House of Sophro !

[HOUSEOFSOPHRO.FR](https://houseofsophro.fr)

# LA SOPHROLOGIE

Cette méthode a été créée dans les années 60 par le Pr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre colombien.

C'est une technique vocale simple, non tactile alliant des exercices de respiration, de décontraction musculaire et de visualisation positive.

Elle agit positivement sur le corps et le mental pour atteindre un niveau de détente profond, restaurer un équilibre physique et mental et développer une conscience sereine.

Elle permet de retrouver du bien-être, d'améliorer le sommeil, de comprendre les mécanismes de son corps et de son mental. D'appréhender les émotions de manière positive et de réduire les douleurs.

Elle permet à terme de développer ses capacités et d'être à son plein potentiel.

Elle est adaptable à toute personne recherchant ses propres solutions, souhaitant devenir actrice de son bien-être et son développement et ayant envie de s'offrir une vie plus sereine et apaisée.



# LA MISSION DE HOUSE OF SOPHRO

**LE MAL-ETRE GLOBAL ET LA DOULEUR SONT DE  
RÉELS PROBLÈMES DE SOCIÉTÉ.**

C'est pour cela que j'ai décidé de créer un cabinet de sophrologie proposant des séances personnalisées et destinées aux personnes ayant des douleurs chroniques. Ces mêmes personnes qui souhaitent renouer avec leur corps et aborder à nouveau une vie sociale plus riche. Une vie plus sereine et surtout plus apaisée.

Je suis ici pour vous accompagner sur le chemin du bien-être en vous écoutant attentivement afin de pouvoir vous proposer des séances uniques adaptées à votre problématique et répondant à vos besoins.

J'accompagne les personnes à se mettre à l'écoute, à prendre soin d'eux en se réappropriant leur corps, à faire émerger des sensations positives, à ressentir et à prendre conscience de leurs possibilités.

Avec House of Sophro, faites entrer la sophrologie chez vous.



# LES 6 COMMANDEMENTS DU BIEN-ÊTRE



[HOUSEOFSOPHRO.FR](http://HOUSEOFSOPHRO.FR)

## SE FAIRE UN COMPLIMENT CHAQUE JOUR

Chaque matin, au réveil, devant le miroir ou en avant de vous rendre au travail, offrez vous un compliment !

Cette action va booster votre confiance en vous.



## DIRE JE T'AIME À VOTRE ENTOURAGE OU À VOUS-MÊME

Que ce soit à vous-même, à votre chéri(e), à vos enfant(s) ou même à votre compagnon à 4 pattes ! Ça paraît surprenant au premier abord et pourtant ce geste permet à votre cerveau de sécréter plus d'endorphines.

C'est agréable et impactant pour vous comme pour celui qui reçoit votre message d'amour.



"Toute action positive  
dirigée vers votre  
corps ou votre mental  
se répercute  
positivement sur votre  
être tout entier"

Alfonso  
Caycedo

[HOUSEOFSOPHRO.FR](http://HOUSEOFSOPHRO.FR)

## PRENDRE UN TEMPS POUR VOUS CHAQUE JOUR

Prendre soin de soi, c'est TOUS les jours !

Ecoutez sur votre musique préférée, danser comme si personne ne vous regardait, mettre votre vêtement favori, décorer votre bureau avec une nouvelle plante, vous offrir un café dans votre coffee shop coup de cœur, vous faire couler un bain moussant.

Peu importe ce que vous faites, passez vous en **PRIORITE**

1 fois par jour !

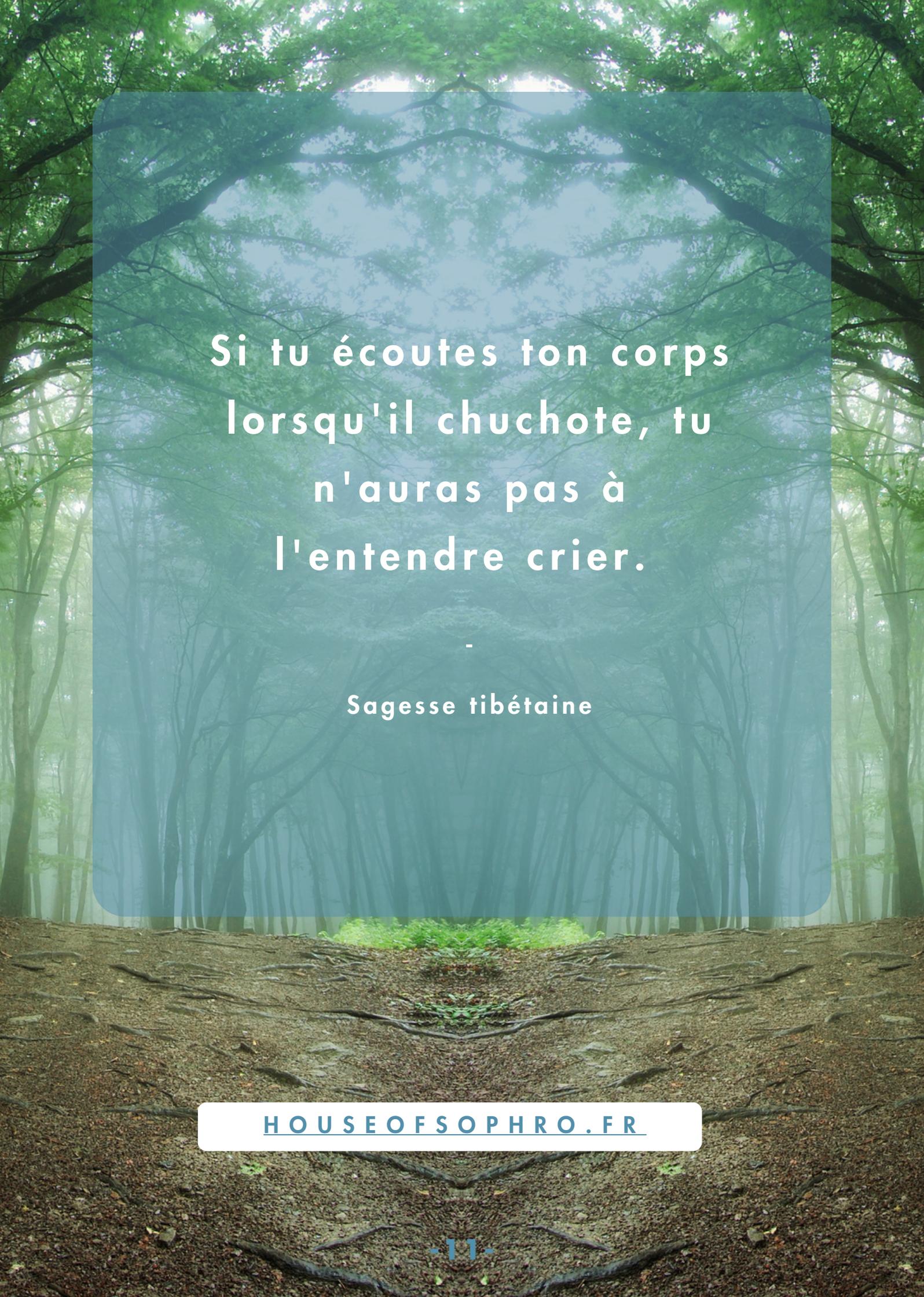


## LISEZ CHAQUE JOUR UNE CITATION QUI VOUS INSPIRE

Les citations ou mantra ont pour vocation de booster la confiance et de développer l'estime de soi. En lire chaque jour permet de se concentrer sur l'instant présent, de booster la motivation et de mobiliser vos capacités.



**I AM STRONG**  
**I AM CAPABLE**  
**I AM RESILIENT**

A misty forest scene with a blue-tinted overlay containing text. The background shows a dense forest of tall, thin trees with a thick layer of mist or fog. The ground is covered in brown leaves and tree roots. The text is centered in the blue overlay.

Si tu écoutes ton corps  
lorsqu'il chuchote, tu  
n'auras pas à  
l'entendre crier.

-  
Sagesse tibétaine

[HOUSEOFSOPHRO.FR](https://houseofsophro.fr)



## FAITES UN BAIN DE NATURE EN UTILISANT VOS 5 SENS

Sortez dehors à votre pause repas ou faites un tour avant de rentrer à la maison.

Respirer pour régénérer vos cellules et faites travailler vos 5 sens :

5 choses que vous pouvez voir

4 choses que vous pouvez entendre

3 choses que vous pouvez sentir

2 choses que vous pouvez toucher

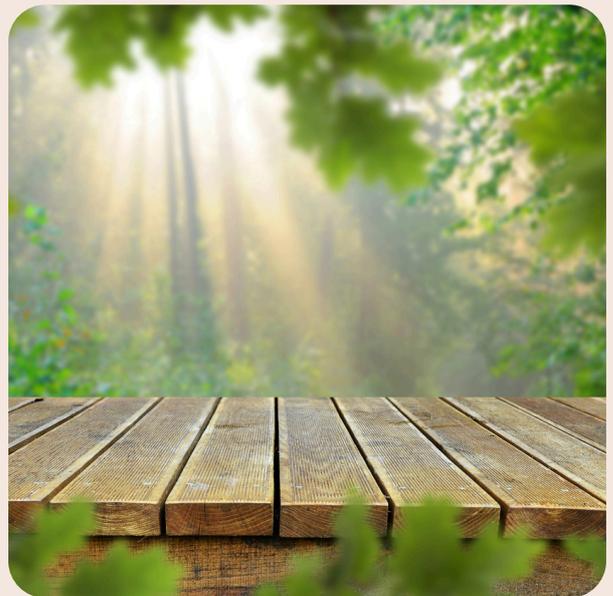
Et enfin 1 chose que vous pouvez goûter

Ressentez le calme en vous après cet instant au vert.

## INSPIRE, EXPIRE

Prenez le temps de respirer ! Fermez les yeux. Posez vos mains sur votre ventre. Inspirer en gonflant le ventre puis soufflez longuement comme si vous soufflez dans une paille. Recommencez à votre rythme deux autres fois. Sentez votre respiration se détendre. Percevez la différence par rapport à votre respiration habituelle.

La respiration abdominale est très efficace pour réguler le flux du système nerveux.



# PRENDRE LE TEMPS DE VIVRE L'INSTANT

## LE POMPAGE DES EPAULES



*Cet exercice va vous permettre de relâcher les tensions dans le haut de votre corps*

**CONSIGNE** : Installez vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, le dos droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

*Fermez les yeux, inspirez par le nez en gonflant le ventre, bloquez votre respiration et faites des mouvements de haut en bas avec vos épaules en fermant les poings.*

*Accumuler dans vos poings tout ce qui pourrait vous encombrer.*

*Lorsque cela devient trop lourd, relâchez en ouvrant les poings et en soufflant fortement par la bouche.*

*Recommencez deux autres fois en prenant votre temps et sentez le relâchement et la légèreté dans le haut de votre corps.*



# BONUS !



*Une méditation  
guidée*

Bravo, vous arrivez au terme de ce e-book et pour aller encore un peu loin dans la détente, voici un temps guidé de méditation.

C'est une visualisation qui vous permettra de relâcher les tensions, de vous détendre corporellement en vivant pleinement le moment présent.

**Installez vous confortablement, dans un endroit où vous vous sentez bien et laissez-vous guider par ma voix**

**ÉCOUTEZ L'AUDIO**  
**DE DÉTENTE ICI**



# VOUS SOUHAITEZ ALLER PLUS LOIN

- Vous êtes à court de solution et votre problème persiste ?
- Vous avez fatigué de voir que tout ce que vous avez essayé n'a pas porté ses fruits
- Vous souhaitez aller plus loin dans votre démarche mais vous ne savez pas par quoi commencer ?

**Sachez d'abord que vous n'êtes pas seul(e) dans cette situation. Demander de l'aide est une des meilleures choses que vous puissiez vous offrir pour retrouver du bien-être et de l'apaisement.**

C'est pourquoi je vous invite à me contacter lors d'un appel gratuit pour affiner votre besoin et vous aider dans votre décision.

Cet appel a pour objectif de poser vos questions, de découvrir mon approche sophrologique et vous rendre compte si cela correspond à vos attentes.

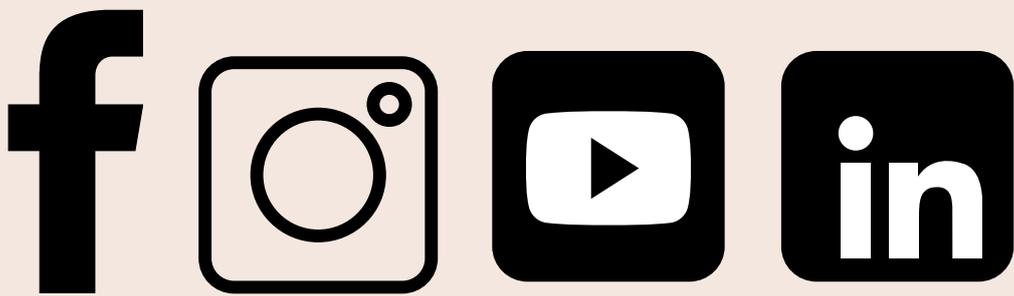
**Appel Gratuit**



Ce sera avec plaisir de vous rencontrer et de vous accompagner vers une vie plus sereine et surtout plus apaisée.

*Méline*

# REJOIGNEZ MOI SUR LES RÉSEAUX



Appel Gratuit





**JE RESERVE  
MON APPEL**

# VOUS AVEZ RÉUSSI !

Vous avez maintenant terminé la lecture de ce ebook et vous possédez à présent de nombreuses clés pour améliorer votre bien-être.

J'espère que ces 6 commandements vous aideront et que vous pourrez les mettre en pratique dans votre quotidien.  
Si vous souhaitez me faire un retour sur votre pratique sophrologique, vous pouvez m'écrire à [houseofsophro@outlook.fr](mailto:houseofsophro@outlook.fr)

A bientôt !

[HOUSEOFSOPHRO.FR](http://HOUSEOFSOPHRO.FR)