

Fanny Gippa

Spécialiste Mindset & Relations Amoureuses
Ch. Du Port 3
1094 Paudex
+41/79.158.47.67

Objectif 2020 !

Qu'est-ce que j'ai apprécié cette année ?

Qu'est-ce que j'ai aimé ressentir ?

Quels sont les événements qui m'ont fait ressentir cela ?

Quelles ont été les pensées qui m'ont amené à ressentir/vivre cela ?

Quels événements ont suivis ces émotions/pensées ?

Quelles croyances ai-je réussi à changer ?

Quelles sont les choses inattendues qui me sont arrivées ?

Fanny Gippa

Spécialiste Mindset & Relations Amoureuses
Ch. Du Port 3
1094 Paudex
+41/79.158.47.67

De quoi ai-je envie pour 2020 ? Quelle serait ma vie idéale ? (Laisse aller ton imagination !!)

(aller tu peux encore laisser aller plus loin ;-) imagine que tout soit possible !

Quelles sont les 3 émotions/ressentis que j'ai envie de ressentir ?

1.
2.
3.

Liste de quelques ressentis/émotions

- Contentement
- Intéressé
- Fier

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> Accepté | <input type="radio"/> Libre | <input type="radio"/> Créatif |
| <input type="radio"/> Puissant | <input type="radio"/> Joyeux | <input type="radio"/> Aimant |
| <input type="radio"/> Paisible | <input type="radio"/> Curieux | <input type="radio"/> Reconnaissant |
| <input type="radio"/> Confiant | <input type="radio"/> Réussi | <input type="radio"/> Sensible |
| <input type="radio"/> Optimiste | <input type="radio"/> Respecté | <input type="radio"/> Plein d'espoir |
| <input type="radio"/> Excité | <input type="radio"/> Valorisé | <input type="radio"/> Inspiré |
| <input type="radio"/> Effronté | <input type="radio"/> Courageux | |

Quelles pensées vont m'aider à ressentir ces émotions :

Exemple .

- L'amour inconditionnel existe.
- Tout est accessible aujourd'hui.
- Tout est possible pour moi.
- J'ai le droit de ressentir ce que je souhaite.
- J'aime ma vie.
- Je m'honore entièrement.
- J'attire à moi les personnes idéales.
- est accessible dès aujourd'hui.

Pour développer ton sentiment d'abondance et augmenter ton taux vibratoire, je t'invite à écrire chaque matin et chaque soir pendant au minimum 30 jours 10 choses que tu aimes dans ta vie, en toi, en ta famille, en ton job.... Tu verras, effet instantané !

Fabuleuse année 2020 !!

Travailler avec moi

Fanny Gippa

Spécialiste Mindset & Relations Amoureuses
Ch. Du Port 3
1094 Paudex
+41/79.158.47.67



Je propose des accompagnements privés pour t'aider à évoluer dans ta vie amoureuse et dans ta vie en général. Les mots d'ordre sont joie, alignement, authenticité et amour inconditionnel ! Pour plus de détails me contacter à hello@fannygippa.com .

Je propose aussi dès le mardi 7 janvier un coaching collectif en ligne sur le thème change tes schémas amoureux, tu peux en savoir plus en allant sur le lien suivant :

<https://fanny-gippa.mykajabi.com/offers/xmuDJNTM>

A propos de mon parcours :

Cursus Professionnel :

2018 – Soins énergétiques

2016 – Coach Professionnelle – Genève

2013 – Maître praticienne PNL – Sydney

2014 – Instructeur Fitness – Sydney

2012 – Praticienne PNL – Lausanne

2005 – Hygiéniste Dentaire – Genève

2002 – Assistante Dentaire – Lausanne

Mais le plus important, c'est mon vécu...

Fanny Gippa

Spécialiste Mindset & Relations Amoureuses
Ch. Du Port 3
1094 Paudex
+41/79.158.47.67

Comme beaucoup de ceux qui sont à la recherche active du « bonheur », ma prise de conscience s'est faite il y a 8 ans grâce à une rupture. Vous savez, ce genre de relation dans laquelle vous n'êtes absolument pas bien, mais vous gardez tout de même l'espoir que « un jour, ça/il changera ».

C'était la même chose pour mon travail. Même si ma situation était très confortable, je m'ennuyais, voyant ma vie défiler sous mes yeux sans vraiment faire ce qui me passionnait. Je dois l'avouer, sans vraiment avoir cherché !

Je fonctionnais en mode automatique.

Et un jour, je me suis réveillée. J'ai compris que je n'avais qu'une vie, que je ne voulais en aucun cas avoir des regrets plus tard, et que je n'avais pas envie d'attendre un burn-out, une maladie ou un divorce pour prendre les choses en main.

J'ai tout quitté.

S'en est suivie la poursuite incessante du bonheur « parfait » et du sens de ma vie.

Je suis partie vivre et voyager à l'étranger pendant 6 ans. Parcourant quelques continents, essayant d'autres métiers, de nouvelles relations... Bref, je recherchais ce qui pouvait me rendre le plus heureuse.

Cherchant au début le bonheur à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur, à travers les relations amoureuses, les voyages, le travail, le « vivement le week-end ». Et bien évidemment il y a eu des hauts, des bas, des échecs, des joies et des peines.

Mais au fil du temps, ce que j'ai réalisé, c'est que c'était moi qui devais changer. Ou plutôt changer ma manière de voir les choses. Grâce notamment aux écrits de Eckarte Tolle, Byron Katie, Les Accords Toltèques, La loi de l'attraction, Dr. Wayne Dyer, Gabriel Bernstein, Marianne Williamson...

Et à force d'expérimenter, j'abouti à la conclusion que... le bonheur c'est de savoir surfer la vague de la vie, et surtout je me suis rendue compte que mon Bonheur était entre mes mains, que j'avais le choix de réagir bien, ou mal à chaque situation.

Quand on réalise que tout passe, qu'il y aura toujours des angoisses et des peines, des pertes ou des regrets... que c'est normal car nous sommes humains et que les sentiments font partie de nous. Il en devient simple de les gérer et de lâcher prise rapidement.

Je me suis aussi rendue compte que, tout était déjà là, qu'il n'y a pas besoin de demander l'avis des autres, de poursuivre quelque chose ou quelqu'un, parfois nous n'avons même pas besoin de tout changer ! La solution est en nous, vraiment. Lorsque nous sommes prêts à creuser profondément dans nos blessures, à nous écouter et à entamer de réelles actions, le changement se met rapidement en place.

Les choix que nous faisons, chaque jour, dessinent notre vie. Ecouter les histoires que l'on s'invente, croire les suppositions que l'on se fait ou se laisser mener par les croyances que l'on traîne depuis des années nous fait soit avancer, soit reculer. Nous pouvons choisir d'être bien tout de suite, même si de nouveaux challenges arrivent, aussi durs qu'ils peuvent paraître. Avoir conscience qu'ils se présentent pour nous remettre sur le chemin qui sera encore meilleur pour nous. Les miens m'ont permis de briser les schémas récurrents qui m'empêchaient de me sentir bien, et ce, même lorsque parfois je pensais m'en être débarrassée. Je pensais aussi que les autres étaient responsables de mon bonheur, ou malheur, je les laissais guider mes émotions, je pensais que quand j'aurais X ou Y je serais

Fanny Gippa

Spécialiste Mindset & Relations Amoureuses
Ch. Du Port 3
1094 Paudex
+41/79.158.47.67

heureuse... Mais non. La joie de vivre et l'enthousiasme sont accessibles tout de suite et en chacun de nous.

Il n'existe pas de potion magique. C'est le changement interne qui fait la différence. La prise de conscience que l'on crée sa propre réalité.

Dès lors que, je me suis autorisée ce changement, tout est devenu limpide. Et ce, pour le meilleur et le plus beau. Car au final, quand j'ai réalisé que j'avais le choix d'évoluer là où je le voulais, la vie s'écoula dans le sens qui me convenait, à moi. Et l'abondance est apparue comme par magie.

C'est naturellement que l'envie de partager cela m'est venue et d'en faire mon métier. Accompagner mes client(e)s/ami(e)s à atteindre le meilleur d'eux-mêmes et surtout, leur Bonheur.

Fanny