



21 Vidéos

1. Comment optimisez sa santé globale en ménopause?
1.Émotionnelle 2. Psychologique 3. Spirituelle 4. Physique
<https://youtu.be/gvgppzTO9to>
2. Extrait de ma conférence : S.O.S. Ménopause et stress au travail! Ma boîte à outils.
Avez-vous déjà pris le temps mesdames pérимénopausées et ménopausées à faire votre bilan ? J'ai un petit défi pour vous pour optimiser votre santé globale :
<https://youtu.be/rovTWPDzkaQ>
3. Comment réguler vos émotions en période de transition ménopausique?
<https://youtu.be/tDUmc9QCQos>
https://youtu.be/ztg82d3j_Lw
4. Comment gérer son stress en transition ménopausique?
<https://youtu.be/qilsgbk59lo>
5. Trucs pour optimiser sa santé psychologique en transition ménopausique.
<https://youtu.be/maxKYoXPvz8>
6. Santé psychologique et transition ménopausique des femmes.
Pour celles, qui vivent actuellement des montagnes russes d'émotions, sachez que vous êtes normales!
<https://youtu.be/1KPynMBIfW8>
7. La dépression et la ménopause.
<https://youtu.be/6iWxXqnZwyQ>
8. Prendre soin de sa santé globale en transition ménopausique avant d'entreprendre un programme?
<https://youtu.be/Q8dpVI-4bg8>
9. Prise de conscience de son état d'esprit en pérимénopause et en ménopause.
Mesdames, vous vous sentez démotivés à reprendre votre vie active après les vacances?
<https://youtu.be/k-t7DCBE1PM>
10. Comment optimiser, mesdames, votre état psychologique en pérимénopause et en ménopause?
<https://youtu.be/Ar8259ExQnQ>



11. Quelles sont les 2 étapes de base pour améliorer votre santé psychologique et vos humeurs pendant la péri-ménopause et la ménopause?
<https://youtu.be/7h0DbU9jWo4>
12. Quel est l'autre truc à développer de la 1re étape de base pour optimiser votre santé psychologique en période de transition ménopausique?
<https://youtu.be/v0UgEInv8Uc>
13. Quelle est la 2e étape de base pour favoriser votre santé mentale et vos humeurs en tant que péri-ménopausée ou ménopausée?
https://youtu.be/uCAso9cN1_g
14. Résumé des 2 étapes de base pour optimiser votre santé psychologique et vos humeurs en période de transition ménopausique.
<https://youtu.be/NsyRv52Zjll>
15. Que signifie « se traiter avec bienveillance » durant la péri-ménopause ou la ménopause?
Quelles attitudes à adopter?
Quelle est la 1re valeur fondamentale à intégrer au quotidien?
<https://youtu.be/hfP8x6JAemA>
16. Quelles sont les 2^e et 3^e valeurs fondamentales à adopter chaque jour pour améliorer votre santé mentale en tant que péri-ménopausées ou ménopausées?
Quel est le 1^{er} élément clé pour diminuer votre niveau d'impatience?
<https://youtu.be/AENOpt-MFk>