

Quiet the *noise*. Hear what you truly want.

*You know something needs to change,
but every time you try to act on it, doubt takes over.*

— 60 - 90 MINUTES —

Often in one's life, there comes a moment when we feel the need for a change; the more radical the change, the greater the doubt, fear, and the "what ifs". Your mind, body, and soul each hold a different opinion about your next step. When they pull in different directions, you stay stuck. You might blame it on a lack of courage, but in truth, stagnation arises because the loudest voice in the room isn't always the truest one. This workshop helps you peel back the layers and listen to what is real.

WHAT WE WILL DO TOGETHER

01

Learn about the three voices and how to recognize them.

02

Personal introspection, short meditations, soft movements, breathing and relaxation.

03

Closure with best practices on how to keep hearing the Soul's voice on your own.

** Every participant must bring a paper notepad and a pen.*

WHAT YOU WILL EXPERIENCE

- Identify the hidden fears and beliefs driving your hesitation
- Distinguish your mind's noise from your Soul's true voice
- Release mental and physical tension through guided movement
- Leave with a clearer, calmer sense of what you actually want
- No personal sharing required — this is your own private inner work

This is a group exercise; therefore, no one needs to share their personal story. Each person explores their own inner world, privately and at their own pace.

THE APPROACH

Grounded in the Self-Actualization Coaching Model, a method that invites each person to consciously explore their thoughts, beliefs, and deepest desires. Practical, evidence-based, and deeply human.

DATE · TIME · LOCATION — TO BE CONFIRMED



Carolina Vasquez
Accredited life coach · Living From The Soul

WWW.CAROLINAVASQUEZ.COM

Quitter le *bruit*. Entendre ce que vous voulez vraiment.

*Vous saviez, quelque chose doit changer,
mais chaque fois que vous essayez d'agir dessus, le doute prend le dessus.*

— 60 - 90 MINUTES —

Souvent dans la vie, il arrive un moment où l'on ressent le besoin d'un changement ; plus le changement est radical, plus les doutes, les peurs et les « et si » sont grands. Votre mental, votre corps et votre âme n'ont pas toujours le même avis sur votre prochain pas. Quand ils tirent dans des directions opposées, vous restez bloqué-e. Vous pouvez attribuer cela à un manque de courage, mais en vérité, la stagnation survient parce que la voix la plus forte n'est pas toujours la plus vraie. Cet atelier vous aide à déposer les couches, une à une, pour entendre ce qui est réel.

CE QUE NOUS FERONS ENSEMBLE

01

Découvrez les trois voix
et comment les
reconnaître.

02

Introspection personnelle,
méditations courtes,
mouvements doux,
respiration et relaxation.

03

Clôture avec les meilleures
pratiques sur la façon de
continuer à entendre la voix
de l'Âme par vous-même.

** Chaque participant-e doit apporter un bloc-notes et un stylo.*

CE QUE VOUS ALLEZ VIVRE

- Identifier les peurs et les croyances cachées qui alimentent votre hésitation
- Distinguer le bruit du mental de la voix véritable de votre âme
- Relâcher les tensions mentales et physiques à travers un mouvement guidé
- Repartir avec une vision plus claire et plus calme de ce que vous voulez vraiment
- Aucun partage personnel requis — c'est un travail intérieur privé, à votre propre rythme

*Il s'agit d'un exercice de groupe — personne n'a besoin de partager son histoire personnelle.
Chaque participant-e explore son monde intérieur, en privé et à son propre rythme.*

L'APPROCHE

Ancré dans le Modèle de coaching de l'actualisation de soi, une méthode qui invite chaque personne à explorer consciemment ses pensées, ses croyances et ses désirs les plus profonds. Pratique, fondé sur des bases solides, et profondément humain.

DATE · HEURE · LIEU — À CONFIRMER



Carolina Vasquez
Coach de vie accréditée · Living From The Soul

WWW.CAROLINAVASQUEZ.COM