

Comment développer la conscience de soi, par Linda Kohanov

Linda Kohanov vous aide à développer une plus grande conscience émotionnelle et à renforcer votre capacité à vous connecter avec les autres

La période actuelle est propice à développer de nouveaux projets, notamment en ligne, et [Linda Kohanov](#) l'a saisie pour développer la conscience de soi !

Après avoir travaillé avec une équipe de production durant 9 mois, elle vient de créer une formation, composée de 33 vidéos, près de 7 heures de vidéo sur la conscience de soi.

Si vous souhaitez apprendre à être un **communicateur efficace**, entretenir des **relations saines et durables**, **savoir motiver** et **influencer positivement** les amis, la famille et les collègues, en utilisant la recherche scientifique, l'expérience professionnelle et la sagesse des chevaux, alors lisez la suite.



Linda Kohanov

La formation conscience de soi de Linda Kohanov

Cette formation présente des **outils et des principes de base d'Eponaquest**, combinés à de nouvelles recherches et idées, qu'elle n'a **jamais abordé dans ses livres**.

Dans cette formation en ligne, Linda vous enseigne des compétences conscience de soi, telles que :

- L'analyse corporelle
- Le tableau des messages émotionnels
- La respiration en tant que langage
- La gestion du stress et la gestion des émotions
- ...

Elle apporte également ses résultats de recherches sur :

- La théorie polyvagale
- La variabilité de la fréquence cardiaque
- La cohérence
- L'intelligence émotionnelle et sociale
- Et d'autres sujets qui améliorent notre compréhension des processus physiologiques et psychologiques qui conduisent à des états optimaux de bien-être

Certaines de ces recherches expliquent également pourquoi le travail avec les chevaux est si important et efficace.

Qu'allez-vous apprendre dans cette formation ?

Une meilleure conscience de soi vous aidera à **prendre le dessus dans n'importe quel contexte** social. Grâce à cette formation vous allez acquérir des techniques pour **évaluer et comprendre objectivement vos propres émotions et celles de votre entourage**.

Vous pourrez utiliser ces informations pour **améliorer votre confiance et votre estime de soi**, vous connecter plus profondément avec les autres, **diriger et influencer avec intégrité**.

Voici ce que vous allez apprendre :

- Lire et interpréter rapidement le **langage corporel** des autres et les changements de comportement pour améliorer vos interactions sociales
- **Affirmer votre pouvoir et votre influence** sans agressivité en utilisant des techniques qui augmentent votre intelligence émotionnelle tout en augmentant votre confiance et votre assertivité
- **Surmonter les émotions puissantes** qui mènent au stress ou à l'anxiété, gérer calmement les conflits, maîtriser les peurs et fixer des limites saines dans les situations stressantes
- **Renforcer vos relations personnelles** en maîtrisant vos propres émotions, apprendre à améliorer la créativité, pratiquer la pleine conscience et faire confiance à votre propre intuition
- **Améliorer votre intelligence sociale** afin de pouvoir interagir avec vos amis, votre famille et vos proches avec compréhension et pleine conscience
- **Faire preuve de leadership**, de fiabilité envers les autres sur votre lieu de travail, développer une présence charismatique
- **Booster votre confiance en vous**, en vous comprenant davantage, pour pouvoir vivre de manière décisive et vous affirmer sans être agressif
- **Améliorer votre santé émotionnelle**, en apprenant à lire les messages qui se cachent derrière vos émotions, afin de pouvoir prendre de sages décisions

Programme de la formation

Après une vidéo d'introduction, la formation « Conscience de soi » de Linda Kohanov est composée de 3 grands chapitres conscience de soi :

• **Les sentiments sont contagieux (leçon1)**

1. Expériences de base (durée 15:11)
2. À l'écoute (durée 07:36)

3. Conçu pour se connecter (durée 07:10)
4. Études scientifiques (durée 09:29)
5. Émotions cachées (durée 10:52)
6. Un outil simple (durée 15:09)
7. La connexion esprit-corps (durée 17:55)
8. L'analyse corporelle (durée 11:10)

• **Utiliser les émotions comme information (leçon2)**

1. Le défi (durée 07:46)
2. Réponses et antidotes (durée 17:37)
3. Tableau des messages émotionnels (durée 07:10)
4. Peur et vulnérabilité (durée 08:28)
5. Colère et frustration (durée 13:21)
6. Alarme d'incongruence (durée 08:45)
7. Déception (durée 07:35)
8. Envie et jalousie (durée 15:02)
9. Tristesse et chagrin (durée 10:15)
10. Le maître de tristesse (durée 18:18)
11. Dépression (durée 20:05)
12. Honte et culpabilité (durée 20:04)
13. L'envie suicidaire (durée 05:27)
14. Qu'en est-il des émotions positives (durée 08:29)

• **Gérer les émotions (leçon3)**

1. La symphonie que nous jouons aujourd'hui (durée 08:57)
2. Doctorat sur l'intelligence émotionnelle (durée 06:19)
3. Utiliser l'analyse corporelle (durée 08:46)
4. Pleine conscience interpersonnelle (durée 12:38)
5. La respiration est un langage (durée 08:33)
6. Vocabulaire de la respiration (durée 10:18)
7. Respirer et réguler (durée 09:02)
8. Cohérence (durée 14:27)

9. Regarder la dynamique non verbale (durée 06:41)
10. Collecter des informations et diffuser une défensive (durée 21:32)

• **Vidéo bonus : respiration cohérente guidée**

En bonus, Linda propose une vidéo spécialement créée avec son mari Steve Roach, musicien et compositeur de musique électronique. Cette vidéo bonus comprend de la musique et des images originales, elle est **conçue pour aider à entrer dans un état cohérent, un état de vigilance détendue.**

Cette vidéo bonus permet de **réguler le système nerveux, mieux gérer le stress**, penser plus clairement et de manière créative, et « retourner brouter » plus facilement lorsque des émotions fortes surgissent. En accédant vous-même à cet état, vous pouvez également avoir un effet positif sur tout le monde autour de vous.

Cette vidéo immersive présente des images en **évolution lente des chevaux, des montagnes et des magnifiques couchers de soleil, toutes prises dans son ranch en Arizona.** Celles et ceux qui ont fait un séjour chez Linda, ont l'opportunité de s'y replonger et de revenir aux sources.

• **Le jeu des messages émotionnels (mise à jour à venir)**

En s'appuyant sur les messages émotionnels de la leçon 2 et les techniques de gestion des émotions de la leçon 3, cette vidéo vous apprend des **moyens de communiquer de manière productive des messages émotionnels.**

• **Compétences en forme émotionnelle pour les cavaliers, les propriétaires d'animaux et les défenseurs des animaux (mise à jour à venir)**

Dans ce guide, Linda couvre les émotions couramment rencontrées à l'écurie et dans d'autres contextes où les humains et les animaux interagissent. Vous apprenez un **protocole rapide pour gérer la peur.** Ce guide s'adresse aux cavaliers, il est également utile pour les personnes qui travaillent au sauvetage des animaux ou qui adoptent un animal nécessitant un soutien supplémentaire.

La formation conscience de soi est-elle faite pour vous ?

Si vous recherchez un programme qui combine des **conseils stimulants et révolutionnaires**, cette formation conscience de soi est faite pour vous.

Linda a enseigné cette approche à des milliers de personnes à travers le monde, pour **mieux comprendre les relations et les émotions**, et créer des relations plus significatives, tout en apprenant davantage sur leur propre processus émotionnel.

Pour avoir eu le privilège d'avoir déjà regardé cette formation, **outre le fond, je peux vous dire que la qualité de réalisation est exceptionnelle**, avec des vidéos en haute résolution, vidéos de Linda et des vidéos de participants en action avec ses chevaux entre autres !

Bonus : 10% de remise sur la formation

Pour finir, vous avez l'opportunité de bénéficier d'un **code promo de 10% de remise**.

[Pour recevoir le détail de l'offre de Linda, le tarif ainsi que votre code promo, veuillez-vous enregistrer ICI, cliquez sur ce lien](#)