

# Besoin d'une recette miracle?

Vous avez besoin d'une recette miracle pour gérer votre poids? Pour trouver la relation idéale? Pour faire des changements dans votre vie professionnelle? Voici ce que Nathalie Masson, *coach* professionnelle certifiée, vous propose: «*Combinez la constance des pensées avec la permanence du but visé, la souplesse des moyens utilisés ainsi que le maintien du regard sur les effets procurés par l'objectif réalisé. Accompagnez le tout d'une personne soutien et ajoutez-y un soupçon de temps nécessaire. Voilà le succès assuré...*»

## Si simple et si compliqué!

Si vous n'arrivez pas à réaliser votre objectif, c'est peut-être qu'une partie de vous n'est pas tout à fait prête à s'investir dans un processus de changement? Le travail, les études, l'organisation familiale, prendre soin de son entourage, les implications sportives et sociales sont possiblement des freins à l'engagement envers soi et son désir de changement.

C'est à ce moment qu'une personne-ressource devient essentielle pour vous accompagner, de façon à vous rebrancher avec la «recette miracle» et arriver à l'objectif souhaité. À bien y penser, on finit souvent par trouver quelqu'un de notre entourage pour nous motiver dans ces périodes. Il arrive tout de même qu'un regard extérieur devient nécessaire. La compétence d'un *coach* professionnel permet alors la réalisation de «votre recette miracle». «*Ne sous-estimez jamais toutes les possibilités de ressources qui sont en vous. Malgré qu'il arrive que seul on ait de la difficulté à les trouver, il existe toujours un soutien approprié aux besoins de chacun*», conclut-elle en vous invitant à la contacter par téléphone au 514-713-0427 ou par courriel au [www.coachprofessionnelle.com].

**Nathalie Masson,**  
*coach professionnelle certifiée,*  
514-713-0427



**Nathalie Masson**

Membre de la Société Internationale des coachs PNL (SICPNL)  
Formatrice agréée par Emploi-Québec

- Comportement alimentaire
- Relation / Confiance en soi
- Changement de carrière

T. 514.713.0427 [www.coachprofessionnelle.com](http://www.coachprofessionnelle.com)

Une allée pour y voir clair

Un coach... c'est aussi pour vous! **Nathalie Masson**  
coach professionnelle



**Centre chiro-santé**

Dre Julie Lepage D.C. chiropraticienne

**450.420.7444**

269, boul. Labelle, bureau 202, Sainte-Thérèse J7E 2X8  
(à côté de La Casa Grecque)  
[www.centrechirosante.ca](http://www.centrechirosante.ca)

**MAL DE DOS? RAIDEURS MUSCULAIRES? MAUX DE TÊTE?**  
**La chiropratique pourrait vous aider!**

**Examen chiropratique complet sans frais**  
(frais pour les radiographies en sus)

**Services offerts pour les patients du Centre Chiro-Santé:**

- Techniques spécifiques pour les blessures sportives et liées aux mouvements répétitifs
- Soins adaptés pour les femmes enceintes, les enfants et les personnes âgées
- Radiographies sur place
- Conseils nutritionnels, ergonomiques, posturaux et prescriptions d'exercices afin de corriger le problème

