

Mission et inspiration

La mission de VAG est de vous accompagner à incarner entièrement qui vous êtes en vous aidant à développer votre autonomie dans la maîtrise des différentes sphères de la vie afin de vous soutenir dans la réalisation des projets qui vous tiennent à cœur.

Le mot de Véronique

J'ai la conviction qu'en équilibrant les sphères de bien être et en faisant les ajustements nécessaires en ce qui a trait à l'alimentation, à l'activité physique, à l'organisation de l'environnement, aux choix de nos relations et de nos activités, notre vie prend tout son sens. À travers des valeurs d'harmonie et de cohérence, il est plus doux d'entrer dans un processus pour évoluer physiquement, émotionnellement et spirituellement afin de vivre une vie longue et heureuse.

Le respect de l'unicité de chacun est au cœur de mon approche. Je suis disponible pour toi afin de faire émerger des solutions qui sont alignées avec tes besoins



Le guide VAG par Véronique



Dans ce guide, je te partage mes suggestions basées sur les clés que j'ai choisies d'utiliser pour réaliser mon chemin de vie. Je te partage aussi une partie de mon histoire qui m'a amené observer avec conscience ma vie, ainsi constater que je n'étais pas pleinement heureuse.

J'ai eu une époque où je voulais réussir tout, je courrais constamment après le temps, je m'entraînais, j'étudiais, j'entretenais des liens sans profondeurs, je suivais des diètes strictes, je siégeais sur des conseils d'administration, je participais à des projets dès qu'on me sollicitait. Malgré tout cela, mon monde était vide et dénué de sens. Devant tant d'obstacles sur ma route, j'ai eu la force de me choisir et d'épurer un à un les aspects de ma vie débordante. Plus j'épurais, plus je me sentais près de ma nature. Dans le silence, j'entendais les bruissements de mon âme. J'ai compris le sens profond de l'expression anglophone *less is more*! Maintenant, je vis plus simplement en écoutant mon cœur et en respectant mes valeurs.

!

Le guide VAG par Véronique suite

Le mode de vie VAG est un mouvement vers la nature et la simplicité. Pour moi la simplicité est devenu un symbole de qualité. J'ai épuré toutes les sphères de ma vie afin de laisser de la place pour ce qui me fait vibrer réellement. J'ai moins de gens autour de moi, j'ai moins de projets, j'ai moins de matériel à ma disposition et pourtant j'ai plus de temps, plus de moyens financiers, plus de créativité et plus d'amour! Si tu as téléchargé mon guide, c'est que tu désires comme moi, simplement être toi et vivre une vie pleine de sens remplie d'abondance. Dans ce cas je t'invite lire avec curiosité les prochaines pages et t'approprier mes outils pour les faire tien! Je suis la complice de ton quotidien.



Les valeurs du mode de vie Vag

Je suis une femme créative et pleine de joie, j'aime avoir accès facilement à de l'information en toute simplicité dans le but d'être autonome dans les différentes sphères de ma vie. Pendant longtemps, on m'a reproché d'être éparpillée. Je ne suis pas éparpillée! Je suis simplement consciente que la vie se joue sur différentes sphères et que c'est pertinent d'être polyvalent pour se sentir accompli dans notre vie . J'aime dire que je ne suis pas spécialiste de rien, je suis plutôt spécialiste dans vivre la vie! C'est important d'être conscient que nous avons toujours des choses à apprendre et que l'idée d'être parfait dans tout nous empêche d'avancer et d'évoluer.

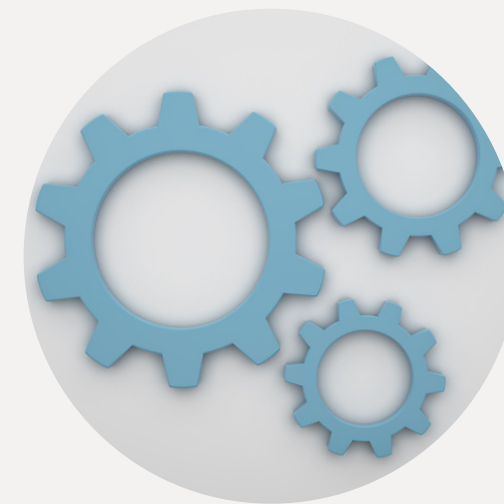
C'est en mettant de la constance dans sa vie, que nous pouvons atteindre nos objectifs à notre rythme, ainsi avancer avec douceur dans la grâce de l'imperfection.



simplicité



harmonie



cohérence



constance

Tu aimerais être accompagné pour approfondir ton travail personnel

Mon approche et ma philosophie

Pour ma part, je recommande d'imbriquer doucement différents éléments de chaque clés dans sa vie afin d'ajuster vos habitudes en cohérence avec les différentes sphères de vie car elles sont interdépendantes l'une de l'autre. C'est la raison pourquoi j'utilise le mot holistique dans mon accompagnement. Nous sommes des êtres entiers et afin de se sentir connecter, il est important d'avoir des petits bonheurs dans toutes les sphères de notre vie quotidienne afin de se sentir bien pour avancer en toute sécurité. Selon mon expérience, cette méthode nous permet d'accepter plus facilement le processus avec de la joie car nous apprenons, sur le chemin la confiance en soi. La confiance en soi mène à une meilleure autonomie, ce qui fait que nos ajustements et nos habitudes sont plus ancrés et plus solides.



Pour vous faire un exemple concret! Imaginez vous construire un petit muret le long de votre chemin afin de guider chacun de vos pas.

Construire en d'imbriquant les pierres une dans l'autre permet une construction avec plus d'envergure. Cela peut paraître plus difficile au début et c'est aussi plus solide car les pierres s'appuient l'une sur l'autre pour demeurer en place, ce qui assure un meilleur équilibre tout en multipliant les possibilités d'agrandir notre rayonnement.

L'image de gauche, bien que jolie est limitée dans ses possibilités alors que celle de droite offrent des chemins à l'infini!

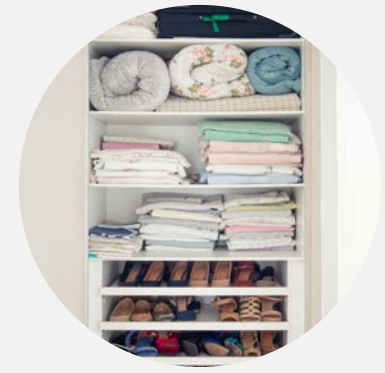
Mes sphères lumières d'accompagnement

Par sphères lumières, je réfère à mes forces pour accompagner. Les sujet sur lesquels, j'ai transcendé des choses et aussi ceux que je considère maîtriser pour supporter l'autre dans son chemin. Je peux aussi accompagner dans mes zones d'ombres car je les travaille constamment. Pour moi, comme complice, il est important de connaître nos limites et de les respecter.

Mon approche est holistique, c'est à dire globale, elle vise à aider la personne à tracer son chemin ainsi que les étapes à faire pour atteindre ses objectifs tout en conservant ses acquis de bien-être. En travaillant ensemble, il est possible qu'un spécialiste de la santé ou tout autre spécialiste soit appelé à jouer un rôle dans le chemin de guérison et de soutien de ceux que j'accompagne et je crois que la collaboration et l'ouverture est de mise afin de soutenir la démarche de chacun vers son bien être! J'ai des références que je peux partager si une personne a besoin et envie de travailler une sphère avec plus de profondeur et que je ne détient pas les compétences pour l'aider à aller plus loin.



les prises de conscience
globales



l'épuration et
l'organisation



la créativité



la nutrition et
l'entraînement



les émotions et
les blocages