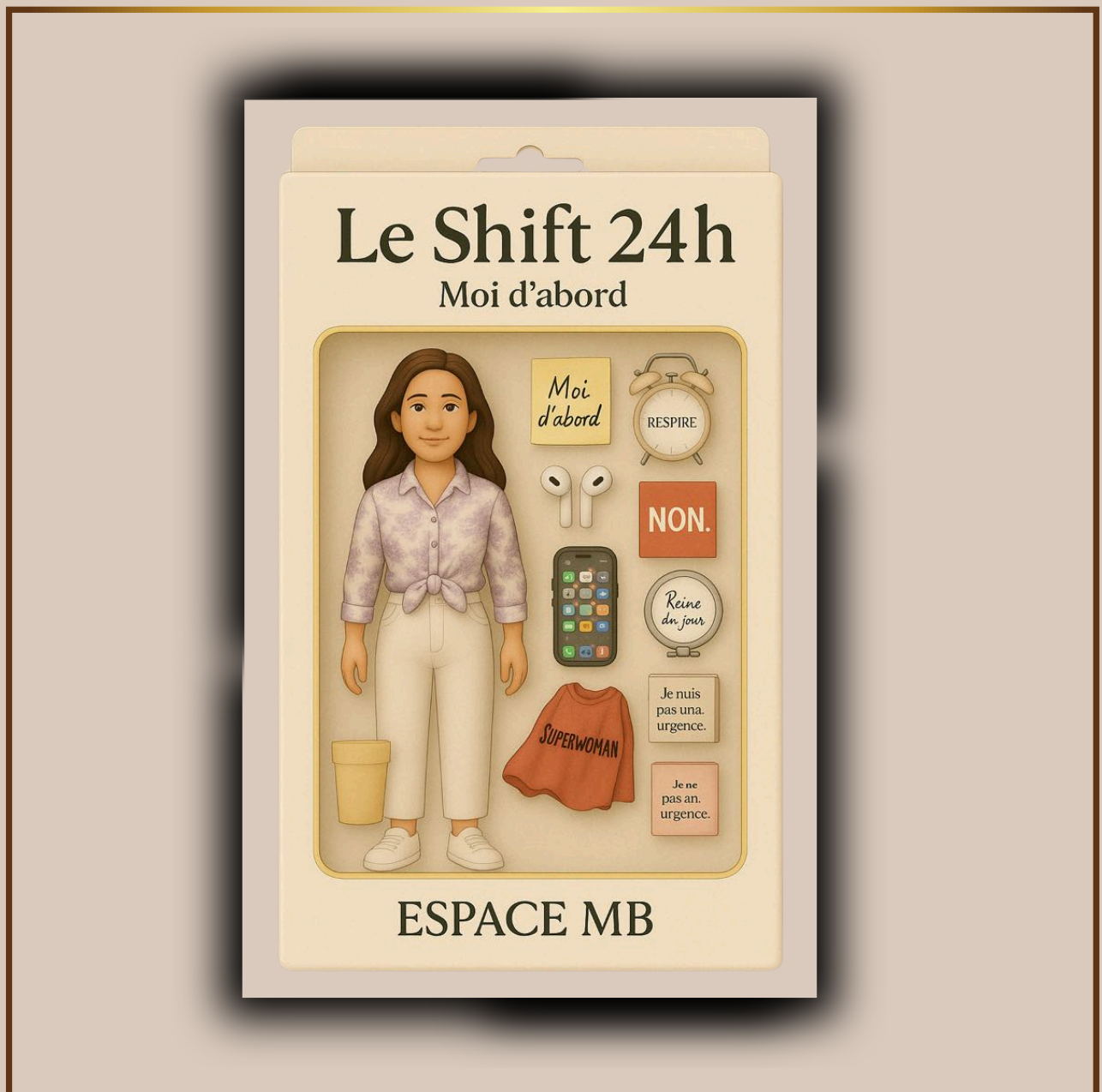


Le shift 24 h

Le starter pack de la fille brillante...
Qui mérite de ne plus s'oublier





AVERTISSEMENT

Si tu penses ne pas avoir le temps de lire ce guide,

➤ Tu dois lire ce guide.

(C'est une loi de l'alignement intérieur, désolée.)

Attention : ce guide ne te rendra pas meilleure. Il va seulement te rappeler que tu étais déjà exceptionnelle... avant de vouloir sauver tout le monde sauf toi.

LE DÉBALLAGE DU KIT

Voici ton kit de survie pour entrepreneure brillante en léger burn mental non déclaré.

Tu n'as pas de besoin d'un horaire de première ministre.
Tu as de besoin de :



1. Des écouteurs "silence le monde extérieur" à porter fièrement dès 8 h.

Quand tout le monde veut quelque chose de toi et que toi, tu as besoin de te reconnecter à TA fréquence.



2. Un horaire qui respire (spoiler : y'a toi dedans)
Inscris un faux meeting s'il le faut, appelle ça "Reconnexion HQ".

Mais surtout, bloque du temps pour toi avant de remplir ton horaire pour les autres.



3. Le mantra "post-it" de la journée

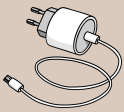
Colle-le sur ton laptop, ton miroir ou ton front :
"Je ne suis pas une urgence à gérer. Je suis une présence à honorer."

LE DÉBALLAGE DU KIT



4. La carte "Moi d'abord" un petit mot magique à dire quand on te demande un 5 minutes... qui dure 45.

Tu peux l'exercer comme ça : "Je peux pas là. J'ai un truc important." (Ce "truc", c'est TOI. Juste toi.)



5. Le chargeur d'énergie (spoiler : ce n'est pas du café)
Une marche, 3 respirations, une danse entre deux appels.

Tout ce qui te redonne du jus, non pas ce qui te vide encore plus.

MISSION :

SHIFT EN 3 ÉTAPES

Tu n'as pas besoin de tout envoyer promener. Tu as seulement besoin de recommencer par toi.



Étape 1 : Check-in express

Pose-toi 30 secondes et demande toi :

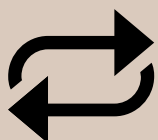
- Est-ce que je suis en train de réagir à ma journée ou de la choisir ?
- Est-ce que je me suis entendue respirer aujourd'hui ?



Étape 2 : Choisis un micro-engagement, un seul.

Du genre :

- Ne pas manger devant mon ordi/cell.
- Ne pas répondre aux messages avant 10h.
- M'offrir un 20 minutes sans rien produire.



Étape 3 : Quand tu te perds... Ramène-toi.

Tu n'as pas besoin de tout recommencer. Tu n'as pas besoin d'avoir été parfaite, tu as simplement besoin de revenir vers toi.

Encore et encore.

LA CARTE D'ALIGNEMENT DU JOUR

Complète cette carte chaque matin ou quand tu te sens dépassée.



Mon intention du jour :

(ex. : aujourd'hui, je choisis la douceur / la clarté / le "fuck that")



Ce à quoi je dis non aujourd'hui (avec amour) :

(ex. : répondre dans l'immédiat à tout, sauver tout le monde, faire semblant que ça va)



Un truc juste pour moi (qui me fait du bien sans être utile) :

(ex. : boire mon café chaud, mettre du rouge à lèvres pour rester chez moi, chanter trop fort du Céline)

LE MOT DE LA FIN

Tu n'as pas besoin de devenir quelqu'un d'autre. Tu dois simplement arrêter de t'oublier.

Et si aujourd'hui, tu as seulement réussi à dire un petit non ou à respirer 2 fois avant de te lancer dans ta journée... c'est déjà énorme.

Parce que tu as pris le temps de te recentrer.

Mel xx