



GUIDE OFFERT

3 clés essentielles

pour Revenir à Soi



Bienvenue à Toi

Si, tu te sens perdue. Tu tournes en rond.

Tu ne sais plus vraiment qui tu es, ni ce que tu veux vraiment.

Et tu te demandes par où commencer.

Alors, ce guide est fait pour toi.

Pas pour tout résoudre en quelques pages — mais pour faire le premier mouvement vers toi. Doucement. À ton rythme.

Prends un carnet. Un stylo.

Et quelques minutes juste pour toi.

...



CLÉ 01:

Respecter ton rythme naturel

Tu es peut-être **une personne avec beaucoup d'énergie**, toujours en mouvement, toujours en train de réaliser plein d'actions.

Faire des pauses t'ennuie, te frustre... comme si tu perdais ton temps.

On te dit de ralentir, mais tu n'y arrives pas — et au fond, tu n'en as pas envie.

Et si, au lieu de te freiner, tu apprenais à t'écouter autrement ?



Une question à se poser

"Est-ce que je ressens de la joie, de la satisfaction dans ce que je vis... ou est-ce que je ressens de la lourdeur, de la frustration ?"

Quand il y a de la joie, tu es en train de vivre en accord avec toi.

Quand c'est lourd, c'est souvent que tu t'éloignes de toi, petit à petit.

Ou peut-être que ton énergie fonctionne autrement...

Tu as des phases où tu es très efficace, portée par un élan intérieur, et d'autres où tu ressens le besoin de ralentir. Mais au lieu d'écouter ça, tu te peux te juger.

Tu penses que tu devrais être constante, performante tout le temps.

Et si tu te donnais la permission d'alterner entre temps d'effort et temps de repos ?



Une question à se poser

"Est-ce que c'est naturel pour moi de ralentir, de prendre un temps pour me ressourcer, me reposer ?"

Si oui, tu es à l'écoute de ton énergie et tu vis des cycles d'action/repos essentiels pour ton équilibre.

Si non, tu risques de t'épuiser dans un rythme trop soutenu qui n'est pas le



CLÉ 02: Respecter tes propres limites

Tu es peut-être **une personne qui donne beaucoup aux autres**: ta famille, tes amis, tes collègues, tes enfants, tes proches,....

Et **dire “non”** à une demande, à une proposition peut être compliqué voire impossible pour toi.

Alors tu dis “oui”. Pas par envie. Mais pour éviter de décevoir. Pour ne pas déranger. Pour éviter de culpabiliser...

Résultat: tu t'adaptes. Tu prends sur toi. Tu dépasses tes propres limites.

Et petit à petit... tu t'éloignes de toi.

Aussi, tu as peut-être l'habitude de **“tout” gérer seule**, de prendre des responsabilités qui ne sont pas les tiennes et cela crée une lourde charge à porter au quotidien.

Poser une limite, ce n'est pas rejeter l'autre.

C'est créer un juste équilibre entre Soi et l'Autre où je donne et je reçois de manière naturelle et légère.



Pour passer à l'action — écris dans ton carnet

Peu importe le domaine de ta vie (famille, travail, couple, parentalité, amitié, santé,...):

Si tu t'y sens épuisée, bloquée, perdue, tu peux te demander:

“ Quelle est la limite que je dois poser pour me respecter vraiment ?”



CLÉ 03: Respecter tes besoins uniques

Tu es **une personne unique, avec un fonctionnement unique** et des besoins qui te sont propres.

Tu connais bien **les besoins des personnes autour de Toi** et tu arrives facilement **prendre soin d'eux**. C'est une vraie force et en même temps ça peut devenir un piège!

En étant tournée en permanence vers les autres, tu ne regardes plus vers toi.

Résultat: c'est peut-être difficile pour toi aujourd'hui **de savoir ce qui te fait du bien, ce que tu veux vraiment pour Toi et comment bien prendre soin de Toi**.

Alors pour revenir à toi, tu peux commencer simplement. Sans pression.



Pour passer à l'action — écris dans ton carnet

- Dans quelles situations te sens-tu vivante, en joie, pleinement toi-même ?
- Sur quels sujets ressens-tu naturellement de l'intérêt ou de la curiosité ?
- Qu'est-ce qui te donne de l'énergie... plutôt que de t'en prendre ?

Ce que tu écris ici est précieux.

Ça te montre ce dont tu as vraiment besoin pour te sentir bien dans ta vie.

C'est en nourrissant tes besoins que tu peux prendre soin de toi et des autres ... sans t'oublier et sans t'épuiser.

Tes 3 clés pour Revenir à Soi

- 🌿 **CLÉ 01** — Respecter ton rythme naturel
- 🌿 **CLÉ 02** — Respecter tes propres limites
- 🌿 **CLÉ 03** — Respecter tes besoins uniques



Tu veux aller plus loin ? ...

Ces 3 clés t'ont parlé et tu sens qu'il est temps de vraiment
revenir à toi pour créer la vie que tu desires.

**J'ai créé 2 programmes qui permettent de
vivre une vraie transformation intérieure:**



PROGRAMME “REVENIR À SOI”

Tu veux comprendre qui tu es vraiment en profondeur — grâce à ton Design Humain — et avancer ensuite avec confiance et sérénité au quotidien.

- ◆ Une séance individuelle en visio de 90 min
- ◆ Un accès illimité à mon groupe privé

"Oser Être Soi"

Toutes les infos ici → <http://urlr.me/gRhNGx>



PROGRAMME “OSER ÊTRE SOI”

Tu souhaites un accompagnement sur mesure et individualisé pour prendre ta juste place et créer la vie que tu desires.

- ✦ 4 mois d'accompagnement · 8 séances de coaching en visio dont 1 analyse approfondie de ton Design Humain
- ✦ Suivi quotidien par WhatsApp et Notion
- ✦ Accès illimité au groupe privé "Oser Être Soi"

Places limitées, sur candidature,
écris moi pour postuler:

nicolaslauer7@gmail.com

...

"Oser être soi, c'est prendre sa juste place et

ça commence toujours par Revenir à Soi"

Nicolas Lauer