

PACK

Lead
HER
CONNEXION

Laetitia Amourgon

CONTENU DU PACK

Offert par



Laetitia Amourgom

1

Introduction & Bienvenue

2

Lymphes + Nerf vague + Ancrage

3

Complément à la pratique :
Affirmations & Questions ouvertes

4

Voyage guidé : Rencontre au cœur de
ta LeadHer intérieure

5

Routines matin & soir

6

Syndrome de l'imposteur

7

Conseils

8

Précautions

9

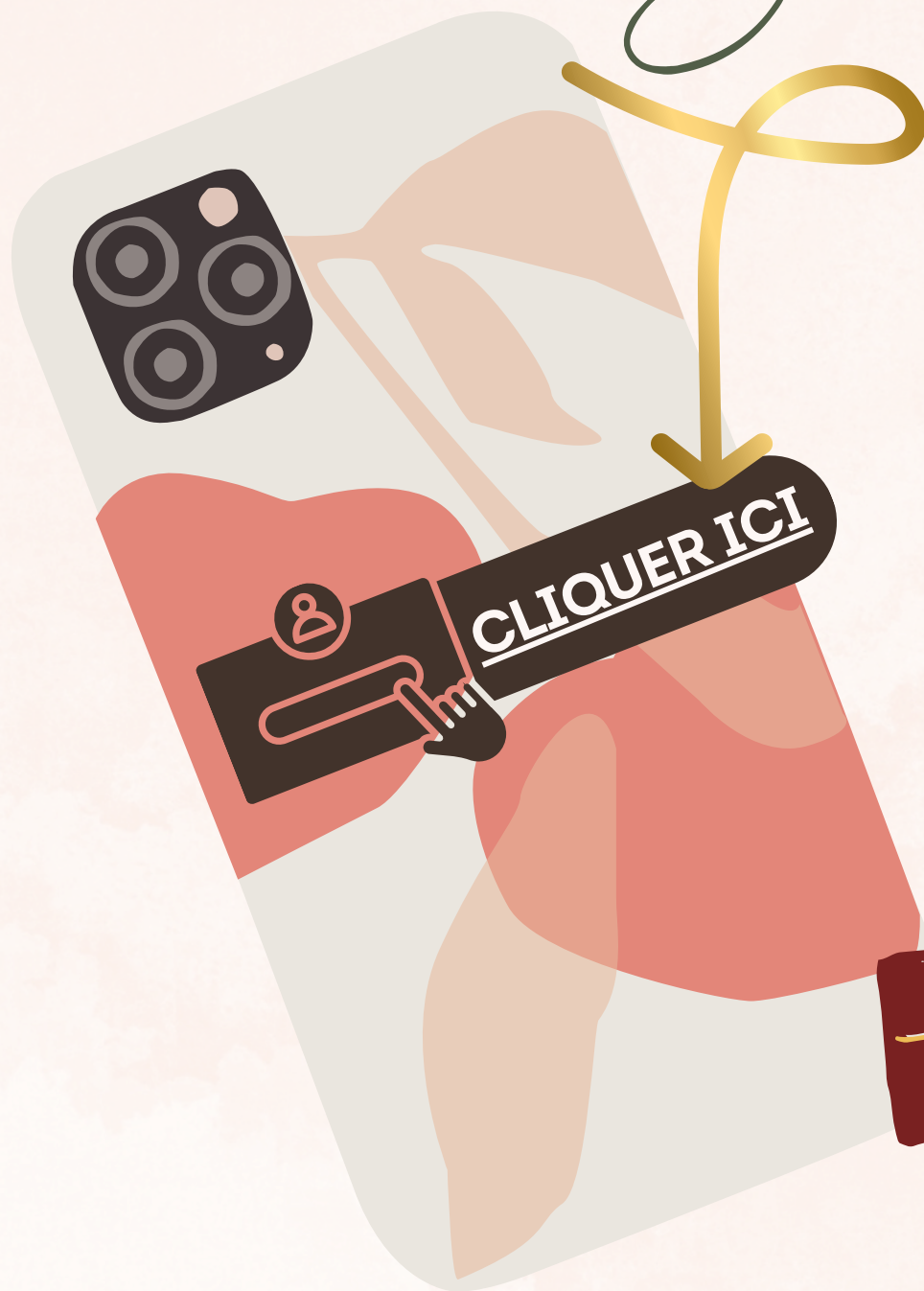
Pour finir



PACK LEADHER CONNEXION

INTRODUCTION

Bienvenue



Lymphhe , Nerf Vague & Ancrage

Le chemin du corps pour réveiller la LeadHer en toi : purifier, apaiser et s'enraciner dans ta puissance.

Imagine ton corps comme une maison.

Pas juste une structure de chair et d'os, mais une maison vivante, sensible, vibrante.

Ta maison intérieure, c'est ton corps, ton refuge, le lieu de ton souffle, de ton cœur, de ta vérité. Si cette maison est encombrée, fatiguée, ignorée, ou qu'elle vibre dans l'insécurité ou la confusion, comment pourrais-tu y installer ta vision ? Comment pourrais-tu y accueillir ta puissance ?

Alors, comme toute maison... elle a besoin d'être entretenue. Aérée. Nettoyée. Sécurisée. Sinon, l'énergie stagne. Les tensions s'installent. Et tu te sens perdue, et coupée de toi-même.

Et c'est exactement là que le système lymphatique entre en jeu.

Le système lymphatique, c'est comme un réseau de canalisations dans ta maison intérieure.

Il transporte un liquide clair, la lymphhe, qui permet de drainer les déchets, détoxifier les cellules, et soutenir ton système immunitaire. Mais contrairement au sang, la lymphhe n'a pas de pompe. Elle ne circule que si toi, tu bouges. Que si tu respires, que si tu masses, que si tu vis. Et c'est là que commence la réappropriation de ta maison : **en mettant du mouvement là où tout était figé.**

En rendant fluide ce qui était stagnant. En relançant la vie dans tes canaux internes. Mais il ne suffit pas de nettoyer la maison... encore faut-il **s'y sentir en sécurité.**

C'est là que le nerf vague entre en scène.

C'est lui qui **informe ton système nerveux que tout va bien**, que tu peux te détendre, te poser, être là. Quand il est stimulé, tu respires mieux, ton cœur ralentit, ta digestion se relance, et surtout... tu reviens dans ton corps.

C'est un peu **comme si tu réactivais l'alarme de sécurité de ta maison** : pas pour te défendre, mais pour t'autoriser à t'y reposer pleinement en toute sérénité..



Lymphes, Nerf Vague & Ancrage

Et puis vient l'ancrage.

L'ancrage, c'est le fait de remettre des **fondations solides** sous cette maison. Car une maison flottante ne peut pas accueillir un trône

C'est affirmer : "Je suis ici. Je suis maintenant. Je suis chez moi."

C'est ressentir cette force qui monte de la Terre, qui traverse ton périnée, qui remonte le long de ta colonne, et qui te permet de **tenir ton axe, de t'aligner, de te lever.**

Alors oui, tout ça peut sembler très corporel, très physiologique.

Mais en réalité... c'est le socle de ton leadership.

Tu ne peux pas rayonner vers l'extérieur si ton intérieur est en friche.

Tu ne peux pas incarner une vision si tu n'as pas investi ton propre territoire.

Et tu ne peux pas prendre ta place si tu es absente de ta maison.

C'est pourquoi ce voyage commence ici :

- par la reconnexion à ton corps,
- par le nettoyage de ta maison intérieure,
- et par la mise en sécurité de ton système.

Avant de rencontrer la LeadHER que tu portes en toi, il faut d'abord que tu reviennes pleinement chez toi, dans ton temple sacré qui est ton allié pour la vie.



Lymphhe , Nerf Vague & Ancrage

Dans ce pack LeadHer Connexion, **je t'offre un rituel en format vidéo à pratiquer tous les jours si possible.** Tu trouveras la version longue avec toutes les explications et une version plus courte pour une pratique Express, parce que je sais que tu as un emploi du temps bien chargé.

Ce rituel corporel est bien plus qu'un simple moment de bien-être.

C'est un acte de reprise de pouvoir.

Un RDV sacré entre toi et toi. Un RDV non négociable avec toi-m'aime.

Dans cette vidéo, je te guide à travers une **séquence complète de réinitialisation intérieure :**

- Nettoyage du système lymphatique : pour libérer les stagnations, alléger le corps et les émotions.
- Stimulation du nerf vague : pour apaiser ton système nerveux, activer ta sécurité intérieure, te ramener à toi et te booster en énergie.
- Rituel d'ancrage : pour retrouver ta stabilité, ton alignement, ta souveraineté.

Ce rituel est celui que je pratique moi-même, chaque jour. C'est mon socle, ma colonne vertébrale. C'est ce qui me permet de diriger mon entreprise en restant connectée à mon corps, à mon intuition, à ma vérité.

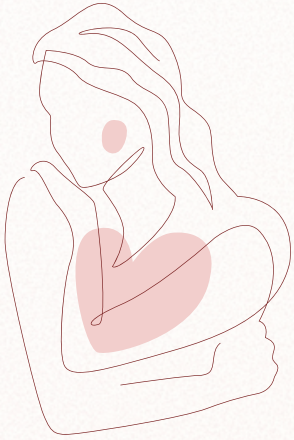
A travers cette routine, tu ne fais pas "juste du bien-être", **tu prépares ta maison intérieure à accueillir la femme puissante que tu ES** et qui ne demande qu'à se révéler. Tu crées de l'espace, tu stabilises tes fondations, tu réhabilites le lieu de ton pouvoir.

Parce qu'une LeadHER :

- Agit depuis un centre solide
- S'exprime depuis un lieu sécurisé
- Impacte en étant pleinement ancrée et incarnée.



Lymphes, Nerf Vague & Ancrage



Lymphes & Nerf Vague : clés d'harmonie intérieure

Nettoyer, fluidifier, libérer les stagnations, alléger le corps et les émotions.

Et apaiser pour se sentir en sécurité.



Ancrage profond

retrouver ta stabilité, ton alignement, ta souveraineté.

VIDEO PRATIQUE





COMPLÉMENT À LA PRATIQUE :

INTÉGRER PAR LES MOTS CE QUE LE CORPS A INITIÉ

Affirmations

Des mots pour soutenir l'incarnation de ta leader intérieure

Ton corps a bougé, tu as activé ta lymphe, régulé ton nerf vague, renforcé ton ancrage... et maintenant, tu peux aller plus loin, en infusant ta pratique corporelle de conscience et d'intention.

Ces mots ne sont pas là pour forcer, mais pour soutenir en douceur ton alignement avec celle que tu souhaites incarner.

Intentions pour la Lymphe (libération – purification – fluidité)

- Je libère ce qui entrave ma puissance.
- Je suis prête à faire de la place en moi pour accueillir la version la plus alignée de moi-même.
- Je purifie ma maison intérieure pour accueillir ma réussite avec clarté.

Intentions pour le Nerf Vague (apaisement – sécurité – stabilité émotionnelle)

- Je calme le tumulte en moi pour entendre la voix de ma leader intérieure.
- Je m'ouvre à la paix intérieure comme fondation de mon rayonnement.
- Ma sécurité intérieure est le socle de ma puissance extérieure.
- Mon corps est un sanctuaire sacré qui soutient l'élan de ma vision.

Intentions pour l'Ancrage (présence – enracinement – engagement)

- Je m'enracine pleinement dans ma mission.
- J'honore mon corps comme le temple de ma réussite.
- Ma stabilité intérieure est le socle de ma puissance et de ma légitimité.
- J'active chaque jour ma présence de leader, ancrée, aimante et engagée.
- Je suis la LeadHER de ma vie, je reprends ma souveraineté.





Questions ouvertes

Parfois, les affirmations peuvent créer de la résistance si une partie de nous n'y croit pas. Alors, tu peux également **poser une question ouverte**. C'est une façon de semer une graine de curiosité dans l'univers et de contourner ton mental. Et comme l'univers n'aime pas le vide, il se mettra naturellement en mouvement pour y répondre... **A quel moment ?**

Une fois ta pratique terminée, dans ce calme revenu, dans ce souffle apaisé... Laisse une question ouverte s'installer doucement dans ton espace intérieur. Cette **question n'attend pas de réponse immédiate** ni de ta part ni de quelqu'un d'autre. C'est juste une **invitation subtile, une ouverture vibratoire, une graine que tu poses et que tu laisses germer**. Elle agit en silence, et c'est souvent dans l'imprévu, dans les synchronicités, les élans du cœur, les opportunités, les solutions ou les idées fugaces qu'elle t'apportera ses réponses.

Tu n'as rien à forcer, à chercher, à contrôler. Il suffit de l'offrir au ciel, à l'Univers, au champ quantique vibratoire des infinies possibilités... et de faire confiance. Je te recommande d'adopter cette **pratique de façon quotidienne** pour démarrer chacune de tes journées.

Voici quelques exemples de questions ouvertes :

- *Quelles ressources en moi demandent à émerger pour oser rayonner davantage ?*
- *Quelle version de moi suis-je prête à laisser éclore aujourd'hui pour incarner pleinement la Leader que je SUIS ?*
- *Quelles nouvelles possibilités peuvent maintenant se présenter à moi avec joie, grâce et fluidité ?*
- *De quoi est-ce que je peux être reconnaissante et fière aujourd'hui ?*
- *Quelle énergie, espace, conscience, choix, rencontre, opportunités... peuvent se présenter à moi aujourd'hui pour soutenir mes projets et l'expansion de mon business ?*



VOYAGE GUIDÉ

Rencontre au cœur de ta LeadHER intérieure

Ici je souhaite t'offrir un voyage audio guidé.

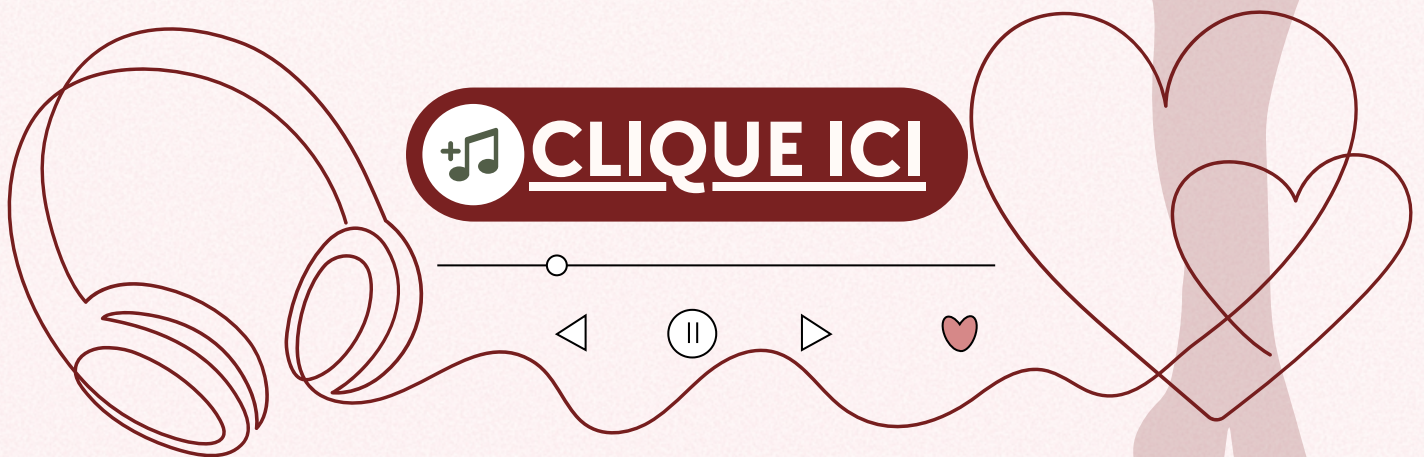
Ce voyage t'invite à plonger au cœur de toi-même, là où réside ta puissance authentique, ta voix unique, ta souveraineté profonde.

C'est un moment suspendu pour retrouver la femme qui ne doute plus, celle qui s'autorise à prendre sa place, à s'exprimer pleinement et à mener sa vie avec confiance et clarté.

Tu vas explorer, ressentir, incarner cette LeadHER qui sommeille en toi. Celle qui agit avec courage, qui inspire et qui crée sa propre légende.

Ce n'est pas un appel à la performance, mais une invitation à te reconnecter à ta vérité, à ta lumière, à ton essence la plus juste.

Un chemin doux et puissant pour t'accompagner à devenir la **S.T.A.R** incontestée de ta vie.



AUDIO A ECOUTER SUR LA PAGE DE BIENVENUE DU PACK
→ **Descendre tout en bas de la page pour accéder à l'audio**





Routines Quotidiennes

DES CLES POUR INCARNER LA LEADHER EN TOI

Matin :

Inspire profondément en serrant le périnée, visualise l'énergie d'ancrage qui monte de la Terre jusqu'à ton cœur.

Récite ton **Affirmation/mantra** : « Je suis la LeadHER de ma vie, je prends ma place avec puissance et douceur. »

-Pose une **question ouverte** (comme vu précédemment). Ex: « Quelle action concrète puis-je poser aujourd'hui pour avancer vers ma réussite ? »

Soir :

·Note dans ton carnet **une victoire**, petite ou grande, de ta journée et prend un instant pour remercier.

·Prends conscience d'un moment où tu as senti ta **puissance intérieure**.

·Offre-toi un **sourire intérieur**, puis un vrai sourire, pour libérer les hormones du bonheur. Ton cerveau ne fait pas la différence entre ce qui vrai et l'imaginaire. Donc tu peux donc t'amuser à le hacker : plus tu souris (même quand tout va mal) et plus tu crées de nouvelles connexions neuronales du bien-être.



Syndrome de l'Imposteur

Le syndrome de l'imposteur : ton frein, pas ta vérité

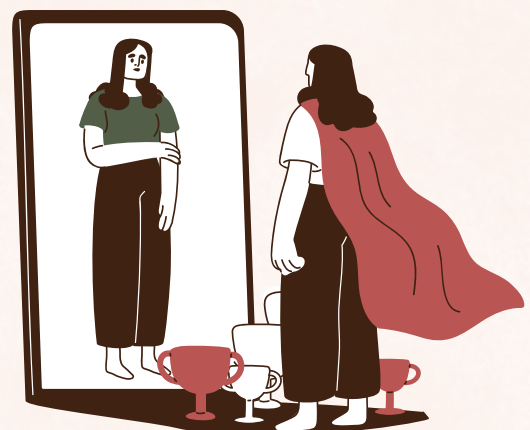
Ce mécanisme sournois te fait **douter de ta valeur, de ta légitimité**. Il te chuchote que tu n'es pas assez compétente, pas assez formée, que tu n'as pas ta place...

Ce sont souvent des **mécanismes de protection du système nerveux**, qui réagit face à l'inconnu, à l'exposition, ou à la nouveauté.

Il ne s'agit pas d'un défaut, mais d'une **alerte intérieure** que l'on peut **apprendre à réguler** avec douceur grâce à la stimulation quotidienne de ton Nerf Vague mais aussi au nettoyage de ta lymphe pour faire de la place au corps, nourrir ton sentiment de sécurité intérieure, et ancrer ta posture de leader.

Ta vraie valeur est là, même si parfois elle se cache derrière cette voix critique.

Ta LeadHer intérieure connaît le chemin, fais-lui confiance.



Syndrome de l'Imposteur

Pratique : désamorcer le syndrome de l'imposteur

(5 minutes – à refaire chaque fois que la voix du doute se manifeste)

- **Ferme les yeux & respire**

-Pose une main sur le cœur, l'autre sur le ventre et fait durer l'expiration pour calmer ton système nerveux.

- **Fais parler la voix du doute**

-Laisse remonter les phrases critiques.

-Écris-les telles quelles : « *Je ne suis pas assez...* », « *Qui suis-je pour...* », « *Je ne me sens pas légitime* »...etc.

- **Donne-lui un visage**

-Imagine que cette voix appartient à **une partie de toi plus jeune** (l'enfant ou l'ado en quête de sécurité).

-**Remercie-la** : elle tente seulement de te protéger.

- **Invite ta LeadHER intérieure**

-Visualise ta **version future**, sûre d'elle, alignée.

-Demande-lui : « *Que répondrais-tu à cette part de moi ?* »

- **Réécris la vérité**

-Note la réponse de ta LeadHER : des mots d'encouragement, de compassion, de clarté.

Ex: « *Tu apprends chaque jour et tu avances. Ta sensibilité et ton engagement sont des forces.* »

-Lis-les à voix haute : laisse tes cellules s'en imprégner.

- **Ancre & libère**

- Inspire : « *J'accueille ma valeur* ».

- Expire : « *Je relâche le doute* ».

- Étire-toi, secoue les mains, reconnecte-toi à la Terre sous tes pieds.





Conseils



Conseils pour intégrer tes pratiques du Pack LeadHER Connexion

- **Prends un moment chaque jour** (même 5-10 minutes) pour **te connecter à toi-même**, idéalement le matin pour démarrer la journée avec ta puissance intérieure.
- Utilise cet e-book comme un guide, un partenaire bienveillant qui veille sur toi pour t'octroyer des bulles de ressourcement et d'introspection. **"Faire" c'est bien mais "Être" c'est encore mieux et c'est même primordiale.**
- **Sois douce avec toi-même** : il n'y a pas de « bon » ou « mauvais » ressenti, ou façon de faire... juste ta réalité du moment.
- **Répète le rituel de nettoyage/régulation du nerf vague/ancrage** régulièrement, **minimum 3 fois par semaine**, pour installer durablement ton ancrage, ta sécurité intérieure et ta confiance. Mais l'idéal, c'est vraiment d'intégrer cette pratique de façon quotidienne pour en maximiser les effets.
- Après la **méditation audio guidée** que tu peux faire **1 à 2 fois par mois**, note une pensée, un ressenti, une intention dans un carnet ou ton téléphone : c'est là que le voyage intérieur se prolonge dans ta vie.
- En cas de doute ou de retour du **syndrome de l'imposteur**, rappelle toi que **ce n'est qu'une peur passagère**, pas une vérité. **L'exercice proposé dans ce guide t'aidera** de plus en plus à le dépasser car il permet de :

*Rééduquer ton système nerveux : il apprend que l'action est sûre.

*Plus tu le répètes, plus la voix critique se transforme en alliée stable de croissance.

*Ta LeadHER intérieure sait déjà où tu vas : fais-lui confiance, et ne laisse pas la peur t'orienter dans tes actions et tes choix.





Précautions



Concernant la Pratique corporelle de nettoyage de la lymphe

✓ Hydratation essentielle

Lorsque tu stimules ton système lymphatique et nerveux, ton corps libère des toxines et relance des processus naturels de détox. Pour accompagner ce mouvement, pense à bien t'hydrater avant et après la pratique. Bois de l'eau de qualité, à température ambiante de préférence.

✓ Moins mais mieux

Pas besoin d'en faire trop pour que ce soit efficace. Je te recommande de faire 5 à 10 passages maximum par zone. Inutile de forcer ou de répéter en boucle : la régularité est la clé, pas l'intensité.

✓ Pratique courte, effets durables

Mieux vaut pratiquer un peu chaque jour ou quelques fois par semaine qu'une seule fois de manière excessive. Cette routine agit en douceur mais en profondeur, sur ton système nerveux, ta circulation lymphatique et ton ancrage.

⊘ Contre-indications et précautions

Cette pratique est douce, mais elle reste un travail corporel interne. Certaines personnes doivent rester vigilantes ou demander un avis médical, en particulier si elles présentent :

- Des troubles du système lymphatique (lymphœdème, cancer en cours, etc.)
- Des problèmes cardiaques ou de tension artérielle instable
- Des inflammations aiguës ou des infections en cours
- Une grossesse à risque (dans le doute, mieux vaut attendre)

👉 Si tu ressens un inconfort ou une gêne pendant la pratique, arrête immédiatement.

👉 En cas de doute, consulte un professionnel de santé avant d'intégrer cette routine dans ton quotidien.



POUR FINIR

Merci d'avoir pris le temps de découvrir ce pack LeadHer Connexion.

Mon intention à travers ce format, c'était de te sensibiliser à l'importance de prendre soin de ton corps, de ton système nerveux, de ton ancrage... pour **mieux incarner ta leader intérieure.**

Ce pack est une initiation, une porte d'entrée. Bien sûr, **il est possible d'aller beaucoup plus loin.** Mais déjà, ces pratiques simples, régulières, alignées avec ton intention, **peuvent transformer ton quotidien... si tu les appliques réellement.**

Ce sont des outils puissants, que **j'utilise moi-même depuis des années.** En tant qu'entrepreneure depuis 2015, je sais à quel point il est **essentiel de trouver un socle stable, un espace intérieur où l'on peut revenir, se réaligner, se ressourcer et retrouver sa sécurité.** Et ces pratiques m'accompagnent encore aujourd'hui, dans les hauts comme dans les bas.

Ce pack est un premier pas. **Un chemin de retour vers toi, vers cette partie de toi qui sait, qui ose, qui se relève, se révèle et qui crée pour impacter et inspirer.**

Celle qui mène sa vie avec cœur, vision et audace.

Ta LeadHer intérieure.

Si tu sens l'élan d'aller plus loin, **si tu veux approfondir ce travail ou être accompagnée dans ce processus,** je serai ravie d'échanger avec toi.

Tu peux simplement **me contacter via mon lien Whatsapp en cliquant :**

CONTACT



N'oublie jamais : *"Ose rayonner, le monde a plus que jamais besoin de ta lumière."*

Coeurdialement,

Laetitia Amourgom

Facilitatrice en Epanouissement & Emancipation de l'être



PACK LEADHER CONNEXION

The image features a collection of pink roses of various sizes and stages of bloom, scattered across a light pink background. The roses are the primary visual element, with some fully open and others as buds. The text 'Merci' is written in a large, elegant, dark red script font, centered in the upper half of the image. Below it, the name 'Laetitia Amourgon' is written in a smaller, white, cursive script font, also centered. The overall aesthetic is soft and romantic.

Merci

Laetitia Amourgon