CADEAU · FEMME INCONDITIONNELLE

5

Signes que tu restes en retrait alors que tu es experte

Et comment ton corps peut t'aider à prendre ta place

CLARA POMMATAU

> Tu connais ton métier. Tu as l'expérience, les compétences, les résultats. Et pourtant, quelque chose te retient. Voici cinq signes que je connais bien, parce que je les ai tous vécus.

SIGNE 1

Tu restes calme pour éviter le conflit

Quand quelque chose ne te convient pas, tu ne dis rien. Tu souris, tu temporises, parfois tu pars pour ne pas avoir à parler.

Moi, je l'ai fait pendant des années. Je restais calme, tout le temps. Je mentais même parfois, parce que je savais que ça n'allait pas aller.

DANS TON CORPS tu retiens ton souffle, tu te fais petite.

SIGNE 2

Tu attends qu'on te choisisse

Tu attends qu'on t'invite, qu'on te recommande, qu'on vienne te chercher. Tu penses que si tu es assez compétente, on finira par te voir.

Moi, à 50 ans, j'ai passé une soirée entière assise à attendre qu'on m'invite à danser.

DANS TON CORPS tu restes immobile, en attente.

SIGNE 3

Tu te compares aux autres

Tu regardes celles qui prennent la lumière et tu te demandes ce qu'elles ont de plus que toi. Plus jeunes, plus belles, plus minces, plus diplômées.

Moi, ce soir là, je me suis demandé si les autres étaient plus belles ou plus minces que moi. Puis j'ai décidé de ne pas croire à cette histoire.

DANS TON CORPS ton regard est tourné vers les autres, pas vers ce que tu veux.

SIGNE 4

Tu gardes pour toi ce que tu ressens

Tu as appris que montrer ce que tu ressens, c'est être faible. Alors tu fais bonne figure, pour que tout ait l'air normal.

Moi, j'ai appris à ne rien dire à 12 ans. Et à 52 ans, tétanisée avant ma première conférence, c'est en disant ma peur au public que j'ai enfin pu parler.

DANS TON CORPS ta gorge se serre, ta voix se retient.

SIGNE 5

Tu bous à l'intérieur

À l'extérieur, tout va bien. À l'intérieur, il y a une colère, une rage, une envie de vérité que tu ne sais pas où mettre.

Moi aussi, je bouillais. Et j'ai fini par comprendre que cette rage n'était pas un problème. C'était mon pouvoir.

DANS TON CORPS une tension que tu ne relâches jamais.

Ce n'est pas un manque de compétences.
C'est une question de posture.

Si tu te reconnais

Un jour, ma jument Jawane a couché les oreilles. J'avais envie de reculer. J'ai respiré plus fort, j'ai bombé la poitrine, je me suis redressée, et j'ai décidé que j'avancerais. Elle a baissé la tête et elle a reculé.

Essaie maintenant, là où tu es.
Respire plus fort. Redresse toi.
Décide que tu avances.

Le pouvoir n'est pas dans la tête. Il est dans le corps.

Avec la méthode Femme Inconditionnelle, je t'accompagne de la femme experte à la femme d'influence : magnétique et impactante.

Tu veux passer de la femme experte à la femme d'influence ?
Parlons ensemble de l'accompagnement Altitude.

Je réserve mon appel Altitude

Découvrir la méthode Femme Inconditionnelle

Clara Pommatau

clarapommatau.com