



---

# ACCOMPLIR DES EXPLOITS TOUT EN GARDANT SON EQUILIBRE

---

*Le guide pratique des femmes équilibrées !*



Coach Kelvine Mvondo

## TABLE DES MATIÈRES

*Remerciements & dédicace*

*Préface*

*Introduction*

1. Tu es née avec une destinée
2. L'identité avant l'action
3. Guérir pour avancer
4. Equilibre émotionnel
5. Equilibre Spirituel
6. Equilibre relationnel
7. Briser la peur
8. Sortir du regard des autres
9. Transformer les échecs en tremplin
10. Oser commencer petit
11. Discipline et persévérance
12. S'entourer des bonnes personnes
13. Impacter sa famille
14. Impacter sa communauté
15. Laisser un héritage

Conclusion

## REMERCIEMENTS & DÉDICACE

Ce livret est dédié à **toi, femme courageuse**, toi qui choisis chaque jour de te relever, même quand personne ne voit tes combats.

À toi, **femme forte et brillante**, qui travailles patiemment à ton équilibre intérieur,

qui apprends à te connaître, à te guérir, à t'aligner, et qui refuses de laisser tes circonstances définir ta valeur ou limiter ton impact.

Je veux rendre hommage à ces femmes qui, dans le silence comme dans la lumière,

font ce qu'il faut — avec intégrité, foi, discipline et amour — pour bâtir des familles solides, influencer leur environnement **et impacter des générations, parfois sans en être conscientes.**

À celles qui dirigent, à celles qui servent, à celles qui entreprennent, à celles qui accompagnent, à celles qui prient, à celles qui agissent, à celles qui tombent, mais se relèvent toujours avec plus de sagesse.

Merci à ces femmes qui comprennent que l'équilibre n'est pas une destination,

mais un chemin quotidien, parfois exigeant, toujours transformateur.

Que ce livret soit pour toi un rappel puissant des points important suivant :

**Ta vie a du sens, tu n'es pas un hasard sur terre**

**Ta voix compte, à toi de la faire entendre**

**Tes actions, même discrètes, peuvent changer des nations, parceque tu es unique, spéciale, née pour accomplir des exploits sur cette terre.**

Puisse chaque page t'encourager, te fortifier et te rappeler que tu es née non seulement pour réussir, mais pour **accomplir des exploits porteurs d'impact et d'héritage.**

Avec respect, amour et admiration.

Coach Kelvine Mvondo

## PRÉFACE

Il existe en chaque femme une force silencieuse, souvent méconnue, parfois étouffée par les exigences de la vie, les responsabilités, les blessures ou les attentes des autres. Pourtant, cette force est bien là, intacte, prête à se révéler.

Ce livret est né d'une conviction profonde : **une femme équilibrée est une femme puissante**. Non pas une puissance bruyante ou dominatrice, mais une puissance intérieure, stable, alignée, capable de transformer son environnement avec justesse et impact.

Dans un monde qui pousse à faire toujours plus, ce livret propose un chemin différent : celui de **l'alignement avant la performance**, de la guérison avant l'action, de la conscience avant l'exploit. Il invite chaque femme à ralentir pour mieux avancer, à se reconnecter à elle-même pour mieux contribuer.

Que tu sois en quête de sens, de guérison, de clarté ou de renouveau, ces pages ont été pensées comme un espace sûr. Tu y trouveras des principes de développement personnel, des outils de coaching concrets, des témoignages inspirants, ainsi que des références spirituelles proposées comme sources d'ancrage et de sagesse.

Ce livret ne te demande pas de devenir quelqu'un d'autre. Il t'invite à **devenir pleinement toi-même**.

Car les exploits les plus durables ne sont pas toujours ceux que l'on applaudit, mais ceux qui transforment une vie de l'intérieur, influencent une famille, élèvent une communauté et, parfois, touchent des nations entières.

Puissent ces pages t'encourager à croire à nouveau en ton potentiel, à honorer ton équilibre et à poser des actions alignées, conscientes et porteuses d'héritage.

Ce livret a été conçu comme un compagnon de transformation. Il ne s'agit pas seulement de lire, mais de réfléchir, pratiquer, prier, écrire et passer à l'action.

Bienvenue dans ce parcours, ton exploit commence ici.

## **INTRODUCTION**

Bienvenue dans ce livret, **Femme, tu es née pour accomplir des exploits.**

Si tu tiens ce livre entre tes mains, c'est que quelque part en toi brûle une conviction : tu es capable de plus, tu veux vivre pleinement, et tu désires laisser ton empreinte dans ce monde. Mais parfois, la vie nous fait douter, les responsabilités nous épuisent, et les obstacles semblent plus grands que nos forces. Ce livret a été conçu pour t'accompagner à travers ces moments, avec douceur, clarté et pratique.

Ici, **nous ne parlons pas d'exploits hors de portée**, ni de perfection.

Nous parlons de :

- Reconnaître et nourrir **ton identité** ;
- Guérir les blessures qui t'empêchent d'avancer ;
- Développer **ton équilibre émotionnel et spirituel** ;
- Transformer les défis et les peurs en leviers de croissance ;

- Poser des actions concrètes et cohérentes qui te rapprochent de tes objectifs.

Chaque chapitre est pensé comme un **espace interactif** :

- Des **enseignements concrets** issus du coaching et du développement personnel ;
- Des **témoignages inspirants** de femmes africaines, camerounaises, universelles et bibliques ;
- Des **exercices pratiques** pour appliquer directement ce que tu lis ;
- Des **déclarations et prières** pour renforcer ton engagement et ton empowerment.

Ce livret n'impose pas une croyance particulière. Il invite simplement à puiser dans ce qui résonne en toi : ta foi, tes valeurs, ton intuition, ton courage. Que tu sois croyante ou que tu cherches simplement un guide pour t'épanouir, tu trouveras ici des outils concrets pour avancer pas à pas, avec intention et impact.

Ton parcours vers l'accomplissement de tes exploits commence ici. Chaque page est une invitation à **prendre ta place**, à **agir avec audace**, et à **laisser ton empreinte** sur ta famille, ta communauté et, pourquoi pas, sur le monde.

Alors, prête à commencer ? Ton voyage vers la femme équilibrée et accomplie t'attend.

## **Chapitre 1 – Tu es née avec une destinée**

**Comprendre qui je suis, l'un des plus gros challenges de la vie des êtres humains.**

**La question fondamentale que la vie te posera seras toujours QUI ES TU ? si tu ne sais pas qui tu es, les challenges de la vie te dirons qui tu n'es pas.**

Tu n'es pas née par erreur. Ton histoire, ton tempérament, tes expériences – même les plus douloureuses – participent à quelque chose de plus grand.

Avant même de parler d'exploits visibles, il faut comprendre que **l'exploit commence par la reconnaissance de ta valeur et de ta direction.**

Dans le coaching, on parle de *mission de vie*. Dans la foi, on parle de *destinée*. Les mots diffèrent, mais la réalité est la même : **chaque femme porte une contribution unique.**

**La bible dit dans Jérémie 1:5 « Avant que je t'eusse formée dans le ventre de ta mère, je te connaissais... »**

Cette parole ne concerne pas uniquement Jérémie. Elle rappelle un principe universel : **nous sommes précédées par un sens**, toutes nées pour accomplir des exploits dans un plan divin pré-établi.

**Je me souviens de cette maman,**

**Marthe**, 42 ans, à Douala. Mère célibataire après un divorce difficile, elle s'est longtemps définie par son échec conjugal. Lors d'un de nos séminaire, elle a compris que son expérience pouvait devenir une ressource. Aujourd'hui, elle accompagne des femmes en reconstruction émotionnelle.

« Mon exploit n'a pas été de tout réussir, mais d'oser transformer ma douleur en utilité. » a-t-elle déclaré plusieurs années plutard.

**Une autre femme forte que nous connaissons toute c'est Esther.**

Esther était une jeune femme sans pouvoir apparent. Pourtant, par un concours de circonstances et des choix courageux, elle a influencé le destin d'une nation entière.

Son exploit n'était pas prémédité, mais **elle a accepté de se lever quand le moment est venu.**

Aujourd'hui toi aussi tu dois, plus que jamais clarifier ta mission de vie.

Prends un carnet ou utilise l'espace prévu à la fin du livret.

1. Quelles sont les 3 expériences de vie qui t'ont le plus marquée ?
2. Quelles compétences ou qualités as-tu développées à travers elles ?
3. Qui pourrais-tu aider grâce à ce que tu as traversé ?

→ Écris cette phrase :

« Mon histoire me prépare à contribuer dans le domaine de \_\_\_\_\_.  
»

Note de 1 à 10 ton niveau de clarté sur :

- Ce qui te passionne, tes dons, talents
- Ce qui te met en colère (souvent lié à ta mission)
- Ce pour quoi on te demande souvent de l'aide

Les notes basses ne sont pas un échec, mais une **invitation à explorer**.

*Fais cette déclaration avec moi* : « Je reconnais que ma vie a de la valeur et que je suis en chemin vers mes exploits. »

## Chapitre 2 – L'identité avant l'action

Beaucoup de femmes cherchent à faire plus pour prouver leur valeur. Or, l'épuisement naît souvent d'une identité fragile. **L'identité saine précède toujours l'action juste.**

En coaching, on observe que les femmes qui réussissent durablement ne courent pas après la reconnaissance : elles agissent à partir d'une conscience claire de qui elles sont.

Le Psalmiste pouvait dire « Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse » – Psaume 139:14

Ce texte rappelle un principe universel : la valeur ne se mérite pas, elle se reconnaît.

### **Je me souviens toujours du cas de Aïcha.**

**Aïcha**, cadre dans une multinationale, enchaînait promotions et responsabilités mais se sentait constamment illégitime. Un travail sur l'identité lui a permis de redéfinir ses valeurs personnelles. Résultat : moins de stress, plus d'impact, et des décisions alignées.

Même Jésus avant d'avoir accompli un miracle public, une voix affirme : « Tu es mon fils bien-aimé ». Ce modèle montre que **l'identité affirmée précède l'action efficace**.

### **Comment redéfinir son identité ?**

Réponds honnêtement :

1. Quand je ne réussis pas, comment est-ce que je me parle ?
2. Quels rôles me définissent aujourd'hui (mère, épouse, professionnelle...) ?
3. Qui suis-je au-delà de ces rôles ?

Écris 5 phrases qui commencent par :

« Je suis une femme qui... » (sans mentionner ce que tu fais)

Dessine un cercle et écris au centre ton prénom. Autour, note tes valeurs fondamentales (ex. intégrité, compassion, excellence).

**Déclaration avec moi** : Je choisis de bâtir mes actions sur une identité solide et alignée.

## **Chapitre 3 – Guérir pour avancer**

On ne peut pas aller loin en traînant des blessures non traitées. **Guérir n'est pas un luxe, c'est une nécessité pour accomplir des exploits durables.**

Les blessures émotionnelles non reconnues influencent les choix, les relations et la vision de soi.

**La bible nous dit dans** Psaume 147:3 « Il guérit ceux qui ont le cœur brisé »

**Dans nos sessions de coaching j'ai accompagné plusieurs dames dans ce sens. Je me souviens du cas de Clarisse**, entrepreneure à Bafoussam, sabotait inconsciemment ses relations professionnelles par peur de l'abandon. Un travail de guérison émotionnelle lui a permis de stabiliser son entreprise et ses relations.

### **Il est important avant tout d'identifier ses blessures**

Coche ce qui te parle :

- Peur de l'abandon
- Peur du rejet
- Besoin excessif de validation
- Difficulté à faire confiance

Pour chaque point coché, écris un événement associé.

Écris une lettre (que tu ne remettras pas) à la personne ou à la situation qui t'a blessée. Exprime tout, puis écris ce que tu choisis de laisser derrière toi.

**Déclare avec moi** : Je choisis aujourd'hui de ne plus avancer avec des blessures non guéries.

Je te recommande de lire le livre « Sortir des prisons intérieures de l'apôtre Yvan Castanou ».

## **Chapitre 4 – L'équilibre émotionnel**

**RESTAURER L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR** , c'est le réel combat des émotions.

Les émotions sont des indicateurs, pas des ennemies. Une femme équilibrée émotionnellement sait **accueillir ses émotions sans en être prisonnière**.

LA bible dit dans Proverbes 4:23 « Garde ton cœur plus que toute autre chose »

Oui c'est de ton cœur de viennent les sources de ta vie.

**Je me souviens de Nadia**, leader associative, qui alternait entre surmenage et culpabilité. En apprenant à reconnaître et nommer ses émotions, elle a retrouvé un rythme de vie sain.

Pendant 7 jours :

- Note l'émotion dominante de la journée
- Ce qui l'a déclenchée
- Comment tu as réagi

Objectif : passer de la réaction à la réponse consciente.

**En coaching il ya ce qu'on appelle le Feu tricolore émotionnel**

- Rouge : émotions explosives (pause obligatoire)
- Orange : émotions instables (respirer, réfléchir)
- Vert : émotions paisibles (agir)

**Alors déclaration avec moi** : Je reconnais mes émotions et je choisis des réponses alignées.

## **Chapitre 5 – L'équilibre spirituel**

La vie est avant tout spirituelle, et le monde visible que nous voyons n'est qu'une toute petite partie du monde invisible.

Qu'on parle de spiritualité, de foi ou de sens, **l'être humain a besoin d'un ancrage intérieur**. Sans cela, les exploits deviennent vides ou épuisants.

L'être humain que nous est d'abord est esprit, qui vit dans un corps et qui possède une âme. Un esprit qui a été créé à l'image et à la ressemblance de Dieu, donc nous sommes tous des petits dieux. De ce fait la partie la plus importante de la vie de tout être humain restera toujours sa partie spirituelle.

Tout ce que les être humains font sur la terre c'est pour se connecter au créateur. On est toutes nées avec ce désir de se tourner vers le créateur.

Matthieu 6:33 il est dit « Cherchez premièrement le royaume... »

**Je me souviens du témoignage d'une dame nommée, Sophie,** consultante, avait tout planifié sauf sa vie intérieure. En réintroduisant dans son accompagnement des temps de silence intérieur, de méditation, de prière et de réflexion, elle a retrouvé clarté et paix.

### **Est-ce que on peut faire un audit spirituel ?**

Note de 1 à 10 :

- Mon niveau de paix intérieure
- Mon temps de recentrage (prière, méditation, silence)
- Mon alignement entre mes valeurs et actions

**Déclare avec moi :** Je choisis de nourrir mon intérieur autant que mes ambitions.

## **Chapitre 6 – L'équilibre relationnel**

Aucun exploit durable ne s'accomplit dans l'isolement. Les relations peuvent être des **accélérateurs** ou des **freins**. Une femme équilibrée apprend à construire des relations saines, conscientes et alignées.

Rechercher la paix et surtout fuir les mauvaises compagnies. LA bible déclare « Autant que cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes » – Romains 12:18

**Nous avons accompagné Josiane,** responsable RH à Yaoundé, elle donnait sans limites dans ses relations professionnelles et familiales. Résultat : frustration et fatigue émotionnelle.

En apprenant à poser des limites claires, elle a amélioré ses relations et son efficacité.

Dans le coaching, on parle de *relations gagnant-gagnant*. Donner oui, mais pas au prix de son équilibre.

### **Et si on faisait ta cartographie relationnelle**

Dessine trois cercles :

- Cercle 1 : relations nourrissantes
- Cercle 2 : relations neutres

- Cercle 3 : relations drainantes

Note une action concrète à poser pour chaque cercle.

**Quelque chose que je t'encourage à faire c'est apprendre à dire non**

Complète cette phrase :

« Dire non à \_\_\_\_\_ me permet de dire oui à \_\_\_\_\_. »

**Déclare avec moi** : Je mérite des relations saines et équilibrées.

## **Chapitre 7 – Briser la peur, dépasser les obstacles**

La peur ne disparaît pas toujours, mais elle peut être **désarmée**. Les femmes qui accomplissent des exploits ne sont pas sans peur : elles apprennent à avancer malgré elle.

### **L'apôtre Paul pouvait dire à Timothée**

« Dieu ne nous a pas donné un esprit de peur » – 2 Timothée 1:7

**Je me souviens de Mariam**, commerçante, a longtemps repoussé son projet par peur de l'échec. Le jour où elle a accepté de commencer imparfaitement, son activité a décollé.

La peur est une énergie soit tu la transforme en énergie positive, soit tu la laisses et elle te limitera.

Dans le principe, on a souvent peur parce que on a grandi dans un système qui nous a fait croire que l'échec existait. Pourtant non, dans la vie tu n'as que 2 options, soit ce que tu fais marche, soit tu apprends de ce qui n'a pas marché et tu développes une expertise.

### **Quel est ton dialogue avec la peur ?**

1. Quelle peur te bloque aujourd'hui ?
2. Que cherche-t-elle à protéger ?
3. Quelle petite action peux-tu poser malgré elle ?

### **Regardons ensemble ton échelle du courage**

Note de 1 à 10 ton niveau de peur. Choisis une action correspondant au niveau 3 ou 4 (pas 10).

**Déclare avec moi** : Je choisis le courage progressif plutôt que l'immobilisme.

## Chapitre 8 – Sortir du regard des autres

Vivre sous le regard des autres est l'une des prisons les plus silencieuses. **Ton exploit commence le jour où tu choisis d'être fidèle à toi-même.**

La bible déclare « Si je plaisais encore aux hommes, je ne serais pas serviteur » – Galates 1:10

**Laura**, créatrice de contenu, une coachée ; adaptait constamment son message pour plaire. En assumant sa vraie voix, elle a attiré une audience plus engagée.

Les personnes alignées dérangent parfois, mais elles inspirent toujours.

### Quel est ton miroir social ?

Écris :

- Ce que tu fais pour être acceptée
- Ce que tu ferais si tu n'avais rien à prouver
- Compare les deux listes.

Choisis :

- Ce qui a du sens pour moi
- Ce qui me donne l'approbation

**Déclare avec moi** : Je choisis l'alignement plutôt que l'approbation.

## Chapitre 9 – Transformer les échecs en tremplins

L'échec n'est pas l'opposé de la réussite, il en fait partie. **Les femmes d'exploits savent lire l'échec comme une information, pas une condamnation.**

« Toute chose concourt au bien de ceux qui aiment Dieu » – Romains 8:28

**Brigitte**, porteuse de projet, a connu deux faillites. Aujourd'hui, elle gère une activité stable grâce aux leçons tirées de ses erreurs.

**J'aime bien l'histoire de Pierre aussi dans la bible :**

Il renie, il pleure, il apprend... puis il devient un leader influent. L'échec ne l'a pas détruit, il l'a transformé.

Choisis un échec passé :

1. Qu'ai-je appris ?
2. Qu'est-ce que je referais différemment ?
3. Quelle compétence ai-je développée ?

### **Si on faisait ta reprogrammation mentale**

Transforme :

« J'ai échoué parce que... » En : « J'ai appris que... »

**Et Déclare avec moi** : Je transforme mes échecs en leviers de croissance.

### **Chapitre 10 – Oser commencer petit, passer à l'action**

Beaucoup de projets meurent parce qu'on attend le moment parfait. **Les exploits commencent souvent par des pas modestes mais constants.**

Même la bible nous le dit « Ne méprisez pas les petits commencements »  
Zacharie 4:10

**Je me souviens quand je me suis lancée dans le coaching**, j'ai commencé avec une cliente et un carnet. Aujourd'hui, j'accompagne par la grâce de Dieu plusieurs centaines de femmes un peu partout dans le monde.

La discipline quotidienne vaut plus que la motivation occasionnelle.

### **Et si tu faisais le premier pas**

1. Quel projet repousses-tu ?
2. Quelle action simple peux-tu poser cette semaine ?
3. Date-la et engage-toi.

### **Je te propose un Plan 7 jours**

- Jour 1–2 : clarifier
- Jour 3–4 : préparer
- Jour 5–7 : agir

**Déclare avec moi** : Je commence là où je suis, avec ce que j'ai.

## **Chapitre 11 – Discipline et persévérance**

Le talent ouvre des portes, mais c'est la discipline qui permet de rester dans la durée. **Les exploits ne sont pas des événements isolés, mais le fruit de choix répétés.**

« Toute discipline semble d'abord un sujet de tristesse... mais elle produit un fruit de paix » – Hébreux 12:11

**Je me souviens de Élodie**, entrepreneure sociale, a failli abandonner après deux années sans résultats visibles. En instaurant des routines simples et constantes, son projet a commencé à porter du fruit.

La motivation fluctue, mais la discipline soutient la vision quand l'émotion faiblit.

### **Ce que je te propose :**

Identifie :

- 1 discipline quotidienne (15–30 min)
- 1 discipline hebdomadaire
- 1 discipline mensuelle

Commence petit, mais reste constante.

### **Et si tu faisais un contrat personnel**

Écris un engagement envers toi-même pour les 30 prochains jours.

**Déclare avec moi** : Je choisis la constance plutôt que l'abandon.

## **Chapitre 12 – S'entourer des bonnes personnes**

Personne ne réussit seule. **Ton environnement influence silencieusement ton niveau d'exploits.**

« Celui qui marche avec les sages devient sage » Proverbes 13:20

**Ruth**, jeune leader, stagnait jusqu'à ce qu'elle intègre un groupe de femmes orientées croissance. Son mindset et ses résultats ont changé.

Les bonnes personnes ne te contrôlent pas, elles t'élèvent.

### **Faisons ensemble ton audit relationnel stratégique**

Liste :

- 3 personnes qui t'inspirent
- 3 relations à repositionner
- 1 mentor ou modèle à rechercher

### **Quel est ton Cercle d'influence**

Visualise ton cercle proche et décide consciemment qui y a accès.

**Déclare avec moi** : Je choisis des relations qui m'élèvent.

## **Chapitre 13 – Impacter sa famille, le début pour accomplir des exploits durables**

Les plus grands exploits commencent souvent à la maison. **Une femme équilibrée devient une source de stabilité et d'inspiration pour sa famille.**

« Moi et ma maison, nous servons l'Éternel » – Josué 24:15

**Sandrine**, mère de quatre enfants, a transformé l'ambiance familiale en travaillant d'abord sur sa communication et sa posture émotionnelle.

On ne transmet pas ce que l'on dit, mais ce que l'on incarne.

### **Quel est ton impact familial**

Réponds :

- Quelle atmosphère je crée à la maison ?
- Quel changement personnel améliorerait ma famille ?

### **Et si tu devenais un leadership doux ?**

Identifie une attitude à pratiquer consciemment avec tes proches cette semaine.

**Déclare avec moi** : Je choisis d'être une source de paix et d'inspiration dans ma famille.

## Chapitre 14 – Impacter sa communauté

Une femme d'exploits ne vit pas seulement pour elle-même. **Son équilibre devient une bénédiction pour sa communauté.** Ta communauté chrétienne, ton pays, la société.

« Vous êtes la lumière du monde » – Matthieu 5:14

**Aminata**, engagée communautaire, a commencé par aider quelques femmes de son quartier. Son initiative est aujourd'hui structurée et impacte des vies.

L'impact commence localement avant de devenir global.

### Quel est ton cercle d'impact ?

Identifie :

- Un besoin autour de toi
- Une compétence que tu possèdes
- Une action simple à poser
- Note comment tu peux donner sans t'épuiser.

**Déclare avec moi** : Je choisis d'utiliser mon potentiel pour impacter positivement.

## Chapitre 15 – Laisser un héritage

L'exploit ultime n'est pas ce que tu accomplis, mais ce que tu laisses derrière toi. **L'héritage est la trace invisible de ta vie.**

« Ses enfants se lèvent et la disent heureuse » – Proverbes 31:28-29.  
Qu'est ce que la génération future dira de toi ?

**Grace**, formatrice, a compris que transmettre son savoir multipliait son impact bien au-delà de sa présence.

L'héritage se construit intentionnellement, pas par hasard.

### Quel est ton héritage personnel ?

Écris :

- Ce que je veux qu'on dise de moi
- Les valeurs que je veux transmettre

## **Quelle est ta vision à long terme**

Projette-toi dans 10 ans et écris une lettre à la femme que tu es aujourd'hui.

**Déclare avec moi** : Je choisis de vivre de manière intentionnelle et de transmettre un héritage.

## **CONCLUSION GÉNÉRALE – TON EXPLOIT COMMENCE MAINTENANT**

Arrivée à la fin de ce livret, une chose doit être claire : **tu n'as rien à prouver, mais beaucoup à accomplir.**

Être une femme équilibrée ne signifie pas être parfaite. Cela signifie être consciente, alignée, intentionnelle. Les exploits ne sont pas réservés à une élite. Ils naissent quand une femme ordinaire décide de vivre de manière extraordinaire, pas à pas, avec courage et constance.

Ce livret ne t'a pas donné toutes les réponses. Il t'a surtout aidée à te poser les **bonnes questions**. Les réponses se construiront dans tes choix quotidiens.

Souviens-toi :

- Ton passé ne te disqualifie pas
- Tes peurs ne te définissent pas
- Tes petits pas comptent
- Ton impact est réel, même quand il est discret

Que tu sois croyante ou non, que ta foi soit forte ou en construction, ce livret t'invite à une chose essentielle : **vivre en cohérence avec qui tu es profondément.**

Ton exploit ne commence pas demain, mais Il commence aujourd'hui.

## **ANNEXES**

### **ANNEXE 1 – DÉCLARATIONS & AFFIRMATIONS POSITIVES**

Ces déclarations peuvent être lues à voix haute, écrites ou méditées régulièrement.

- Je suis une femme de valeur et ma vie a du sens.
- J'ai le droit d'évoluer, d'apprendre et de changer.
- Je choisis l'équilibre plutôt que l'épuisement.
- Je transforme mes expériences en ressources.

- Je commence là où je suis, avec ce que j'ai.
- Je suis capable d'accomplir des exploits à ma mesure.
- Je m'autorise à réussir sans culpabilité.
- Je bâtis une vie alignée et porteuse d'impact.

Tu peux rajouter tes propres déclarations

## **ANNEXE 2 – PLAN D'ACTION PERSONNEL (30 JOURS)**

### **Étape 1 – Clarté (Jours 1 à 7)**

- Ce que je veux améliorer ou transformer :  
\_\_\_\_\_
- Pourquoi c'est important pour moi :  
\_\_\_\_\_

### **Étape 2 – Décision (Jours 8 à 15)**

- Une habitude à mettre en place : \_\_\_\_\_
- Une relation à ajuster : \_\_\_\_\_
- Une peur à affronter progressivement : \_\_\_\_\_

### Étape 3 – Action (Jours 16 à 30)

- Actions concrètes à poser :

1.

---

2.

---

3.

---

- Ressources ou soutiens nécessaires : \_\_\_\_\_

### Bilan des 30 jours

- Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

- Ce que je veux continuer : \_\_\_\_\_

---

### ANNEXE 3 – ENGAGEMENT PERSONNEL

Prends un moment de silence avant de remplir cette page.

Je soussignée \_\_\_\_\_,

reconnais que ma vie a de la valeur et que je suis responsable de mes choix.

Je m'engage à :

- Prendre soin de mon équilibre intérieur
- Honorer mes valeurs

- Avancer avec courage, même imparfaitement
- Utiliser mon potentiel pour un impact positif

À partir d'aujourd'hui, je choisis de vivre de manière intentionnelle et de poser des actions qui m'emmènent vers mes exploits.

Fait à : \_\_\_\_\_

Le : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

**Femme, tu es née pour accomplir des exploits**