

# **MIEUX T'ORGANISER POUR BOOSTER TA CONFIANCE**

ET SI TON MANQUE D'ORGANISATION  
T'EMPÊCHAIT D'AVANCER?

WAKE-UP & SHINE

# STOP À LA DISPERSION!

Tu te réveilles chaque matin avec une to-do list interminable. Pourtant, à la fin de la journée, cette frustration revient : "J'ai couru partout, mais je n'ai rien fait d'important pour moi."

Tu t'éparpilles. Tu ressens ce flou constant, cette impression de stagnation alors que tu es toujours occupée. Et peu à peu, le doute s'installe.

Une mauvaise organisation ne crée pas seulement du stress, elle mine aussi ta confiance en toi.

Quand tu passes tes journées à réagir au lieu d'agir, tu as l'impression de subir ta vie.

Quand tu laisses le flou s'installer, tu ne sais plus où tu vas.

Quand tu cumules les petites tâches sans prioriser, tu t'épuises pour peu de résultats.

**Bonne nouvelle : tout ça peut changer.**

## CE QUE TU VAS APPRENDRE

- ✓ Les 10 erreurs d'organisation qui détruisent ta motivation (et comment les éviter).
- ✓ Un plan d'action simple pour retrouver de la clarté dans ton quotidien.
- ✓ Un challenge express pour tester une organisation plus fluide et motivante.

Imagine-toi dans quelques jours, avec un esprit plus clair, des actions bien définies et une sensation de contrôle sur ton quotidien... C'est exactement ce qu'on va construire ensemble !

Prête à dire adieu à la dispersion et à retrouver clarté & équilibre ? Passe à la page suivante et découvre ce qui t'empêche réellement d'avancer.

# SOMMAIRE



**02**

INTRODUCTION

**04**

PRÉSENTATION

**04**

LES 10 ERREURS QUI  
SABOTENT TON  
ORGANISATION ET TA  
CONFiance EN TOI

**08**

TON PLAN D'ACTION

**09**

CHALLENGE EXPRESS

**10**

CONCLUSION



# BIENVENUE

Hello, moi c'est Cindy, et si je te parle d'éparpillement, c'est parce que je suis passée par là moi aussi.

Il y a quelques années, j'étais cette femme qui voulait tout faire, tout réussir, tout gérer... sans jamais m'arrêter.

Toujours à vouloir bien faire, à dire oui aux autres, à chercher la perfection.

Mais à force d'en faire trop et mal, j'ai fini par m'épuiser.

Un jour, mon corps a dit stop. Burn-out.

Plus d'énergie, plus de motivation, plus de confiance en moi.

J'ai compris que si je voulais avancer, je devais changer ma façon de fonctionner. J'ai appris à mieux m'organiser, à structurer mon quotidien avec clarté, à poser des limites et surtout... à me choisir enfin.

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes qui, comme moi avant, se sentent submergées et perdues.

Mon but ? T'aider à retrouver confiance en toi et à structurer ton quotidien pour avancer avec clarté, sans stress et sans culpabilité. ❤️

Cindy



Wake-up & Shine by Cindy

# LES 10 ERREURS

## QUI SABOTENT TON ORGANISATION ET TA CONFIANCE EN TOI

Tu ressens ce flou constant, cette impression de toujours être occupée sans jamais avancer sur ce qui compte vraiment ? Ce n'est pas une fatalité.

Voici 10 erreurs courantes qui empêchent une organisation fluide et efficace. Découvre lesquelles tu fais et comment les corriger dès aujourd'hui.

1

### Vouloir tout faire en même temps

Tu accumules les tâches, jongles entre mille choses et finis par t'épuiser. Résultat ? Tu ne fais rien à fond et tu doutes de toi.

*Solution : Apprends à prioriser et à te concentrer sur une tâche à la fois pour gagner en efficacité.*

2

### Ne pas avoir d'objectifs clairs

Si tu ne sais pas où tu vas, comment veux-tu avancer ?

*Solution : Définis des objectifs concrets et mesurables, puis découpe-les en petites étapes réalisables.*

3

### Travailler dans l'urgence en permanence

Tu fais tout à la dernière minute, ce qui génère stress et fatigue.

*Solution : Mets en place une planification simple pour anticiper et éviter le mode "urgence".*

# LES 10 ERREURS

## QUI SABOTENT TON ORGANISATION ET TA CONFIANCE EN TOI

4

### Dire oui à tout (et ne jamais penser à toi)

Tu veux faire plaisir aux autres et tu t'oublies dans le processus.

*Solution : Apprends à poser tes limites et à dire non sans culpabiliser.*

5

### Remplir ton planning à l'excès

Trop de tâches = surcharge mentale = épuisement rapide.

*Solution : Allège ton emploi du temps en laissant de la place pour l'imprévu et le repos.*

6

### Ne pas utiliser d'outils d'organisation adaptés

Tu essaies de tout retenir dans ta tête ou tu notes partout sans structure.

*Solution : Utilise un agenda, une to-do list ou un outil digital adapté à ton mode de fonctionnement.*

7

### Ne jamais faire le point sur tes avancées

Si tu ne vois pas tes progrès, tu peux vite perdre confiance en toi.

*Solution : Prends 5 minutes en fin de journée pour noter ce que tu as accompli, même les petites victoires.*

# LES 10 ERREURS

QUI SABOTENT TON ORGANISATION  
ET TA CONFIANCE EN TOI

8

## Laisser la perfection te paralyser

Tu veux tellement bien faire que tu repousses toujours le moment de commencer.

*Solution : Accepte que fait vaut mieux que parfait et ose avancer.*

9

## Ne jamais écouter tes propres besoins

Tu fonctionnes sur un rythme qui ne te correspond pas.

*Solution: Respecte ton énergie et ton rythme naturel, et ajuste ton organisation en conséquence.*

10

## T'éparpiller et manquer de structure

Tu commences mille choses et tu ne termines rien.

*Solution : Structure ton quotidien avec une méthode claire et une routine adaptée.*

PRENDS QUELQUES MINUTES POUR IDENTIFIER LES ERREURS QUE TU FAIS LE PLUS SOUVENT... ET PRÉPARE-TOI À PASSER À L'ACTION DANS LA PROCHAINE SECTION !

# **TON PLAN D'ACTION POUR UNE ORGANISATION ALIGNÉE**

MAINTENANT QUE TU AS IDENTIFIÉ LES ERREURS QUI TE FREINENT, IL EST TEMPS DE PASSER À L'ACTION. CES EXERCICES VONT T'AIDER À STRUCTURER TON QUOTIDIEN DE MANIÈRE PLUS FLUIDE, SANS STRESS, ET À RETROUVER UNE ORGANISATION QUI BOOSTE TA CONFiance.

## **FAIS LE BILAN DE TON ORGANISATION ACTUELLE**

Avant de changer quoi que ce soit, prends un instant pour observer tes habitudes.

- Note 3 difficultés majeures que tu rencontres au quotidien dans ton organisation.
- Note 3 moments où tu te sens le plus productive et 3 moments où tu te sens dépassée.

L'objectif : Identifier ce qui fonctionne et ce qui te bloque vraiment.

## **DÉFINIS TES PRIORITÉS (AU LIEU DE TOUT VOULOIR FAIRE EN MÊME TEMPS)**

Tu ne peux pas tout gérer d'un coup... mais tu peux avancer sur ce qui compte vraiment.

- Liste 5 tâches ou projets importants que tu veux vraiment voir avancer.
- Classe-les en ordre de priorité (du plus important au moins urgent).
- Pour chaque priorité, définis UNE première action concrète à faire dès aujourd'hui.

L'objectif: Te concentrer sur ce qui a un réel impact au lieu de t'éparpiller.

## **CRÉE TA ROUTINE D'ORGANISATION SEREINE**

Une organisation efficace repose sur de petits gestes réguliers et non sur des efforts intenses ponctuels.

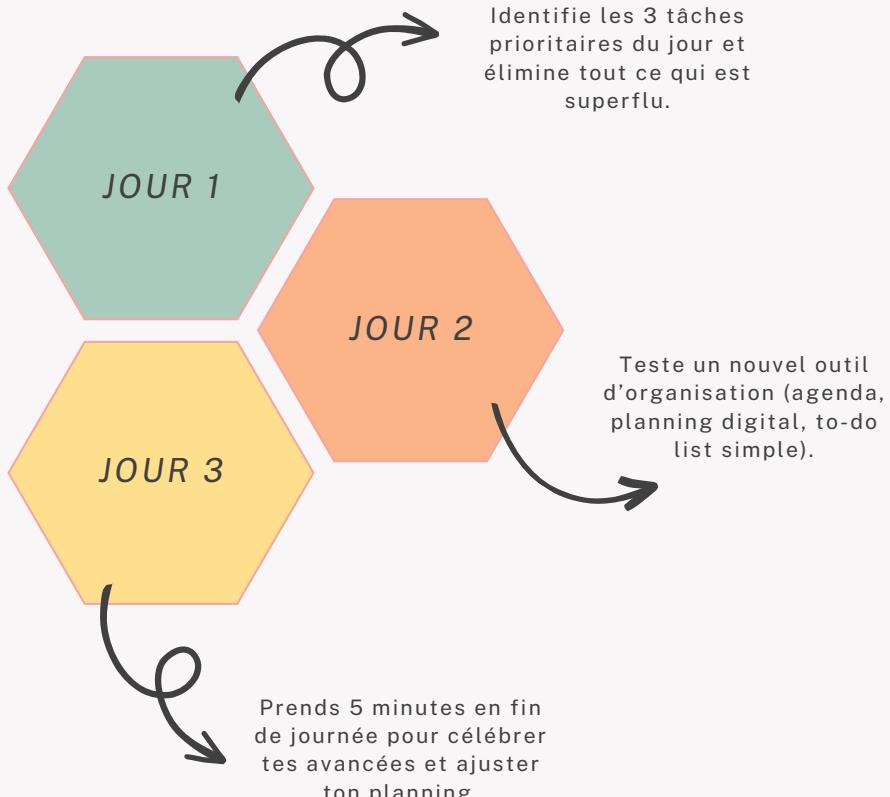
- Note 3 habitudes que tu peux mettre en place chaque jour pour mieux structurer tes journées (ex : planifier la veille, bloquer du temps pour toi...).
- Définis un rituel de fin de journée : 5 minutes pour faire le point sur tes avancées et ajuster ton planning du lendemain.

L'objectif : Rendre ton organisation fluide et naturelle, sans surcharge mentale.

# CHALLENGE EXPRESS

3 JOURS POUR TESTER UNE ORGANISATION PLUS FLUIDE

TU VEUX VOIR UN VRAI CHANGEMENT RAPIDEMENT ?  
VOICI UN PETIT DÉFI À TESTER DÈS AUJOURD'HUI !



L'objectif est de te prouver que de petits changements peuvent déjà faire une grande différence !

**TU ES PRÊTE ?**  
*Mets en place ces premières actions et ressens la différence dès maintenant !*

# FÉLICITATIONS!

*Tu es prête à passer à l'action!*



Tu viens de faire un premier pas essentiel : prendre conscience de ce qui te freine et découvrir des solutions concrètes.

L'organisation, c'est la clé pour alléger ta charge mentale, avancer sereinement et retrouver confiance en toi.

Imagine-toi dans quelques semaines, avec des journées plus claires, des actions bien définies et une réelle sensation d'avancer. C'est possible, et ça commence maintenant !

## **Envie d'échanger sur ta situation ?**

Rejoins-moi sur Instagram et partage-moi ton ressenti sur ce guide !

Et si tu veux un vrai déclic, réserve un appel avec moi. C'est totalement gratuit 😊

Nous prendrons 30 minutes ensemble pour discuter de ta situation, comprendre ce qui te bloque et voir quelles solutions concrètes peuvent t'aider à avancer.

Clique ici pour réserver ton appel [Calendly](#)

★ Tu mérites une vie plus fluide, plus alignée et plus sereine. Alors, prête à avancer ? ★

mon Insta

