

GUIDE OFFERT — MÉTHODE ORIGYN

Les 4 étapes pour faire le vide dans ton mental et activer ton business

Le protocole simple pour passer d'un mental pollué
à une pensée claire, alignée — et capable d'attirer
ce que tu es venue créer.

1

2

3

4

Pourquoi ton mental sabote ton business (et ce que personne ne t'a expliqué)

Tu peux avoir la meilleure stratégie Instagram du monde, le positionnement le plus clair, l'offre la plus juste — **si ton mental est pollué, rien ne passe.**

Pas parce que tu n'es pas capable. Parce que ton esprit tourne en boucle sur la peur de pas vendre, les comparaisons, les doutes du dernier post qui n'a pas marché. Et un mental pollué, ça envoie une énergie diffuse. Diffuse, ça ne convertit pas.

"La paix mentale n'est pas un luxe spirituel. C'est une compétence business."

Ce guide est extrait d'un protocole que j'utilise avec mes clientes — coachs, thérapeutes, praticiennes — pour reprendre le contrôle de leur mental **avant** de toucher à leur stratégie. Parce que dans cet ordre-là, tout devient plus simple : le contenu coule, les mots sortent juste, et les prospects sentent ton énergie alignée avant même de lire ton offre.

-
- 4 étapes, dans l'ordre, à pratiquer chaque matin avant d'ouvrir Instagram ou de prendre un call.
 - Chaque étape est reliée à une application concrète pour ton business : contenu, vente, posture.
 - 5 à 10 minutes suffisent. La régularité compte plus que la durée.

01

ÉTAPE 1

La paix mentale : observer sans suivre

Installe-toi. Ferme les yeux quelques secondes et observe simplement ce qui traverse ton esprit — sans rien faire d'autre.

Le but n'est pas de suivre chaque pensée, c'est de les regarder passer comme des passants dans une rue. Tu n'es pas tes pensées : tu es celle qui les observe.

PRATIQUE DU JOUR

1. **Installe-toi** assise, dos droit, les yeux fermés.
2. **Observe** toutes les pensées qui arrivent, sans les juger ni les analyser.
3. Quand tu remarques que tu en as suivi une (un scénario, un souvenir), **reviens simplement à l'observation.**



Côté business : c'est cette même posture d'observatrice que tu utilises quand un prospect t'objecte "c'est trop cher" — tu observes l'objection sans la suivre dans une spirale de justification.

Le piège : vouloir "arrêter de penser". Ce n'est pas l'objectif — observer sans suivre, oui.

02

ÉTAPE 2

La discipline de tes pensées

Une fois que tu sais observer, vient le tri. **Choisis uniquement les pensées que tu veux laisser entrer.** Rejette fermement celles qui te tirent vers le passé, vers la peur, vers les blessures anciennes.

Tu ne dois pas suivre les pensées liées à ce qui ne te sert plus. Si tu y arrives, tu commences à observer toutes les pensées qui rentrent dans ton mental — et à en garder les portes. Sinon, recommence. C'est un muscle, pas un don.

PRATIQUE DU JOUR

1. Repère une pensée limitante qui revient souvent ("je ne suis pas légitime", "ça ne va pas marcher").
2. **Rejette-la fermement**, à voix haute si besoin : "Cette pensée n'a plus sa place ici."
3. Remplace-la consciemment par une pensée que **tu choisis**, alignée avec qui tu deviens.



Côté business : c'est exactement le tri à faire avant de poster un Reel ou de mener un call découverte. Les pensées "je vais déranger", "je ne mérite pas ce prix" doivent être rejetées avant que tu n'écrives ta légende ou ton script de vente.

Le piège : confondre discipline et répression. On ne nie pas la pensée, on choisit consciemment de ne pas la nourrir.

03

ÉTAPE 3

Une seule pensée : la concentration créatrice

Maintenant que ton mental est trié, concentre toutes tes forces sur **une seule pensée**. Visualise-la, ressens-la comme si elle était déjà réelle.

Quand tu arrives à contrôler ton mental sur une seule pensée — sans qu'elle se dilue dans dix autres — tu actives ta capacité de manifestation. C'est la dernière étape avant l'abondance : la pensée concentrée devient une intention puissante.

PRATIQUE DU JOUR

1. Choisis **une seule** intention business pour la journée (un call, une vente, un lancement).
2. Ferme les yeux et visualise-la comme accomplie : ressens l'émotion qui va avec.
3. Tiens cette image 2 à 3 minutes, sans la laisser se diluer dans d'autres pensées.



Côté business : avant un call découverte, visualise UNE seule chose — la cliente qui dit oui, alignée et confiante. Pas le scénario du refus, pas la liste des objections possibles. Une seule pensée, tenue fermement.

Le piège : vouloir tout manifester en même temps. Une pensée à la fois, sinon l'énergie se disperse.

04

ÉTAPE 4 — LE PAS AU-DELÀ

Faire le vide pour te connecter à l'énergie divine

Les trois premières étapes t'apprennent à observer, trier et concentrer ta pensée. Cette quatrième étape va plus loin : **faire le vide complet**, lâcher même la pensée choisie, pour te connecter à une intelligence plus grande que ton mental — celle que tu peux appeler énergie divine, champ quantique, ou simplement ton intuition la plus pure.

C'est dans ce vide, paradoxalement, que la manifestation devient **consciente** plutôt que forcée. Tu ne pousses plus pour que les choses arrivent : tu te rends disponible à ce qui veut se créer à travers toi.

PRATIQUE DU JOUR

1. Après ta visualisation de l'étape 3, **relâche-la** complètement. Laisse l'esprit redevenir silencieux.
2. Respire profondément et pose-toi cette question intérieure : "Qu'est-ce qui veut se créer à travers moi aujourd'hui ?"
3. N'attends pas de réponse mentale. Reste dans le vide quelques respirations, puis ouvre les yeux et avance — l'inspiration viendra souvent dans les heures qui suivent, pas pendant l'exercice.



Côté business : c'est l'étape que la plupart des coachs sautent. Tu peux avoir un funnel parfait et rester bloquée si tu forces chaque décision depuis ton mental. Faire le vide avant d'écrire ton offre, de fixer ton prix ou de répondre à une cliente difficile, c'est laisser ta clarté business venir d'un endroit plus juste que la stratégie seule.

Le piège : vouloir "faire" le vide comme une tâche de plus à cocher. Le vide ne se force pas, il se permet.

ET MAINTENANT ?

Tu as les 4 étapes. Voyons comment les ancrer dans ton business.

Ce protocole change ton mental. Mais un mental aligné, sans stratégie business claire derrière, reste un potentiel inexploité. Si tu sens que c'est le bon moment pour structurer ton offre, ta posture de vente et ton positionnement avec la même clarté que tu viens de retrouver dans ta tête, parlons-en.

Réserver mon call découverte

01 — Paix mentale

02 — Discipline

03 — Concentration

04 — Connexion divine

30 minutes, sans engagement, pour voir où tu en es et ce qui est possible.