



LIBÉREZ-VOUS DU SUPERFLU
RETROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE
INTÉRIEUR.



INTRODUCTION

Bienvenue dans l'univers **Novaà**.

Je suis **Laura Suppo**, coach en mindset & identité, et créatrice de Novaà.

Ce guide est une invitation à ralentir pour mieux te reconnecter.

À alléger ce qui t'encombre, autant dans ton esprit que dans ton quotidien.

À remettre du sens là où tu t'étais peut-être perdue dans les "il faut", les "je dois", les "pas maintenant".

Il s'adresse à toi, **femme ambitieuse**, qui veux reprendre ta place.

Faire moins, mais mieux. Vivre plus, mais alignée.

Tu y trouveras des outils concrets, des réflexions guidées et des exemples inspirés de personnalités connues qui, elles aussi, ont dû faire des choix pour retrouver leur équilibre.

Ce guide n'est pas une méthode magique.

C'est un point de départ.

Celui où tu choisis de revenir à toi.

Prête à commencer ?

Allons à l'essentiel.



ÉTAPE 1 : ALLÈGE CE QUI TE PÈSE

Trop de pression, trop de responsabilités.

Dans un monde où tout va trop vite, on finit par porter trop. Trop de responsabilités. Trop d'attentes. Trop de pression, souvent invisible.

Et si la vraie force, c'était de savoir poser ses bagages ?

Tu n'as pas à tout gérer. Tu as le droit de te délester.

Ce que tu allèges à l'extérieur, tu l'allèges aussi en toi

Oprah Winfrey

Même au sommet, Oprah a connu la surcharge mentale.

Son déclic ? Déléguer ce qui n'était pas essentiel. Dire non sans culpabilité.

Elle a même créé un rituel quotidien : ses "heures de gratitude", un moment sacré rien qu'à elle.

➤ Choisir l'essentiel, c'est se respecter.

Exercice :

Trace 3 colonnes : **Mental – Physique – Émotionnel**

Liste tout ce qui te pèse en ce moment dans chaque sphère.

Ensuite, entoure 3 éléments que tu choisis d'alléger cette semaine.

Même un petit pas fait déjà une grande différence.



|

DÉPOSER

PARCE QU'AVANT
DE CONSTRUIRE,
IL FAUT ALLÉGER.

|

ÉTAPE 2 : CLARIFIE TES VRAIES PRIORITÉS

Quand tout est prioritaire, plus rien ne l'est.

Ce n'est pas le manque de temps qui t'épuise, c'est l'absence de clarté.

Revenir à tes valeurs profondes, c'est poser un cap. Et t'y tenir.

Steve Jobs


À son retour chez Apple, il a réduit les produits de 350 à 10.
Sa philosophie ?

“Décider quoi ne pas faire est aussi important que décider quoi faire.”

Il appliquait ce principe aussi dans sa vie perso :
moins de distractions, plus de moments vrais — avec sa famille,
en méditation, dans le silence.

Exercice :

- Note tes 5 valeurs essentielles.
- Compare-les à ton emploi du temps.
- Choisis 1 ajustement concret à faire dès aujourd'hui pour te réaligner.



|

REVENIR À TOI

CE QUI COMPTE
NE FAIT PAS DE
BRUIT.

|

ÉTAPE 3 : SIMPLIFIE UN DOMAINE DE TA VIE

La simplification n'est pas un luxe. C'est une stratégie puissante.

Quand tu fais de la place dans ton environnement, tu libères aussi de l'espace mental et émotionnel.

Un petit désencombrement peut créer un véritable effet domino sur ton énergie, ta clarté et même ta motivation.

Marie Kondo

Avec sa méthode *KonMari*, Marie Kondo a aidé des milliers de personnes à transformer leur vie... en commençant par leurs placards.

Sa question-clé ?

"Est-ce que cet objet m'apporte de la joie ?"

Cette approche simple a permis à ses clients de se reconnecter à leur intérieur, au sens propre comme au figuré.

Une de ses clientes a réduit ses possessions de moitié et a réorganisé son appartement en un espace apaisant et inspirant. Moins d'objets. Plus de paix.

Exercice :

Choisis une seule zone de ta vie à simplifier cette semaine :
ex : ton placard, ton frigo, ta boîte e-mail, ton bureau, ton téléphone...

Fixe-toi un objectif clair : "Je trie 10 éléments aujourd'hui."

Note ensuite tes ressentis avant et après.

Comment tu te sens dans cet espace maintenant ? Et à l'intérieur de toi ?

Le vide à l'extérieur crée de l'espace pour respirer en toi.

ÉTAPE 4 : CRÉE UNE ROUTINE QUI SOUTIENT TES PRIORITÉS

Tes journées ne sont pas le fruit du hasard.

Elles sont le reflet de tes habitudes.

Une routine bien pensée te permet de traduire tes priorités en actions concrètes, jour après jour.

C'est un ancrage. Un repère. Un espace à toi, pour ne plus te laisser happer par l'extérieur.

Michelle Obama

Elle commence chaque matin par une séance de sport.

Non négociable. Parce que c'est son moment à elle. Celui qui lui donne l'énergie pour gérer le reste.

Elle y ajoute aussi des temps de lecture et d'écriture le soir, pour décompresser et se reconnecter.

"Prendre soin de moi me permet d'être pleinement présente pour les autres."

— Michelle Obama

Ses routines ne sont pas rigides. Elles sont régénérantes.

Exercice :

Conçois une routine matinale simple et réaliste, qui t'aligne dès le réveil.

Exemple :

- 10 minutes d'étirement ou de respiration
- 1 phrase d'intention
- 3 priorités écrites pour la journée

Teste cette routine pendant une semaine. Ajuste ce qui ne te convient pas.

Le but n'est pas la perfection, mais **la cohérence avec toi-même.**

ÉTAPE 5 : PASSE À L'ACTION AVEC CLARTÉ

La perfection t'immobilise.

Elle te fait croire que tu n'es pas encore prête, pas assez organisée, pas assez compétente.

Mais la réalité, c'est que ce sont les petites actions imparfaites qui transforment une vie.

Richard Branson

Quand Richard Branson a lancé Virgin Atlantic, il n'avait aucune expérience dans l'aviation.

Mais il a vu une opportunité, il a osé, et il a appris en chemin.

"Lance-toi, apprends en route."

C'est cette capacité à agir sans tout maîtriser qui lui a permis de bâtir un empire.

Et pour rester motivé, il célèbre chaque petite victoire. Parce qu'elles nourrissent l'élan.

Exercice :

Note 3 petites actions que tu peux faire aujourd'hui pour avancer vers ce qui compte.

Exemples :

- Envoyer un message à quelqu'un pour demander conseil
- Dire non à une tâche inutile
- Commencer un projet qui te fait envie, même en version brouillon

Tu n'as pas besoin d'avoir tout réglé. Tu as juste besoin de commencer.

Et recommencer demain.



OSE
COMMENCER

beginni

ÉTAPE 6 : CRÉE DE L'ESPACE POUR TA PASSION

Nos passions sont souvent les premières sacrifiées.

Elles ne sont pas urgentes... mais elles sont essentielles.

Ce sont elles qui nourrissent ton feu intérieur, ta joie, ton énergie créative.

Et pourtant, elles passent après tout le reste. Trop souvent.

J.K. Rowling

Avant Harry Potter, J.K. Rowling était mère célibataire, en difficulté financière, et en quête de sens.

Son seul souffle d'air : l'écriture.

Dans un petit café, entre deux couches et un boulot alimentaire, elle écrivait.

"C'était un acte de survie émotionnelle."

Ce rituel est devenu son ancrage. Son fil rouge. Et un jour, son succès.

Mais rien de tout ça n'aurait été possible sans l'espace qu'elle s'était offert pour créer.

Exercice :

Identifie une passion ou un projet mis de côté.

Note pourquoi cette activité est importante pour toi. Qu'est-ce qu'elle te fait ressentir ?

Puis engage-toi à lui consacrer 30 minutes cette semaine.

Planifie ce moment comme un rendez-vous non négociable avec toi-même.

Ta passion n'est pas un luxe. C'est une respiration.

ÉTAPE 7 : ADOPTE UNE PERSPECTIVE DE GRATITUDE

La gratitude ne nie pas les difficultés.

Elle offre simplement un autre angle.

C'est une pratique qui reprogramme ton mental pour voir ce qui va, même dans ce qui semble bancal.

Cultiver la gratitude ne change pas ce que tu vis...

Mais ça change la façon dont tu le traverses.

Maya Angelou

Poétesse, militante, femme engagée, Maya Angelou a connu de nombreuses épreuves.

Et pourtant, chaque jour, elle notait trois choses pour lesquelles elle était reconnaissante.

Parfois, c'était une tasse de thé. Un rayon de soleil. Un sourire dans la rue.

"La gratitude est une clé pour ouvrir les portes de la joie."

Ce rituel simple l'a aidée à rester ancrée, même dans les tempêtes.

Exercice :

Chaque soir, note 3 choses positives de ta journée.

Sois précise. Ex : "J'ai ri avec ma sœur", "Le ciel était rose ce matin", "J'ai pris du temps pour moi."

En fin de semaine, relis tes notes.

Observe ce qui change en toi.

Tu n'as rien à forcer, juste à accueillir.

La gratitude n'efface pas les défis.

Elle rend l'essentiel visible à nouveau.

ÉTAPE 8 : CRÉE UN RÉSEAU QUI TE SOUTIENT

Tu n'as pas à tout porter seule.

Le mythe de la femme "forte, indépendante et débrouillarde à tout prix" t'isole plus qu'il ne t'élève.

S'entourer des bonnes personnes, ce n'est pas un luxe. C'est un levier.

Un réseau de soutien bienveillant t'apporte de l'élan, du recul... et parfois juste une présence qui dit : *"Je suis là."*

Serena Williams

Derrière les victoires de Serena Williams, il y a une équipe. Une famille. Un soutien indéfectible.

Elle le répète souvent :

"Personne ne réussit seul."

Son entraîneur, ses sœurs, son mari... Tous l'ont aidée à tenir quand les doutes prenaient le dessus.

Ce sont ces liens qui l'ont aidée à se relever, à avancer, à exceller.

Exercice :

Identifie 3 personnes dans ta vie qui t'inspirent, te soutiennent ou te comprennent.

Écris-leur un message pour leur exprimer ta gratitude, simplement.

Puis, pose-toi la question :

Comment puis-je élargir ou nourrir ce cercle ?

Un groupe local, un événement, une communauté en ligne... Il existe des espaces pour toi.

Tu n'as pas besoin de plus de force.

Tu as besoin de liens qui t'élèvent.



|

S'ENTOURER EN
CONSCIENCE

|

ÉTAPE 9 : PRENDS SOIN DE TA SANTÉ MENTALE

Tu prends soin de ton corps... mais ton esprit ?

Ta charge mentale, ton anxiété, ta fatigue émotionnelle méritent autant d'attention que ton alimentation ou ton sommeil.

Prendre soin de ta santé mentale, ce n'est pas un luxe. C'est un acte d'alignement. Un espace de régulation intérieure pour ne pas te perdre dans le chaos extérieur.

Demi Lovato

Demi Lovato a traversé l'anxiété, la dépression, l'instabilité émotionnelle.

Mais ce qui l'a aidée à se reconstruire, c'est l'engagement envers elle-même :

→ *Thérapie, méditation, journal d'écriture.*

Elle a intégré ces pratiques à son quotidien pour se stabiliser et retrouver sa voix, au sens propre comme au figuré.

"Ma santé mentale est la clé pour pouvoir créer, aimer et vivre pleinement."

Exercice :

Essaie aujourd'hui une méditation guidée de 10 minutes (tu en trouveras facilement en ligne).

Puis, écris tes pensées du moment dans un carnet, sans filtre. Juste pour poser, libérer.

Choisis aussi une activité relaxante et nourrissante à intégrer dans ta routine :

→ Une promenade sans but, un bain chaud, un moment au soleil, une respiration consciente.

Prendre soin de ton mental, c'est prendre soin de ta boussole intérieure.

ÉTAPE 10 : CÉLÈBRE TES PROGRÈS

Tu avances. Et pourtant, tu oublies parfois de le voir.

On passe d'un objectif à un autre sans pause, sans fierté, sans souffle.

Mais chaque micro-victoire mérite d'être honorée.

C'est cette reconnaissance qui nourrit ta confiance, ton élan, ta constance.

Simone Biles

Simone Biles, multiple championne olympique, célèbre chaque petite victoire.

Même après les médailles, même après les records.

Elle l'a dit :

“Célébrer me reconnecte à mon pourquoi.”

Ces rituels de célébration l'aident à rester ancrée, motivée, vivante dans son parcours.

Exercice :

Chaque semaine, note une chose dont tu es fière — même minime.

Puis, récompense-toi : un moment de détente, un repas que tu aimes, un geste doux pour toi.

Crée une “boîte des succès” (physique ou digitale) et glisse-y tes victoires.

En cas de doute ou de fatigue, ouvre-la... et souviens-toi de tout ce que tu es déjà en train d'accomplir.

Ce que tu célèbres, tu l'intègres. Et tu l'honores.



|

CÉLÈBRE LA
FEMME QUE TU
DEVIENS

|

BONUS : TES OUTILS PRATIQUES POUR PASSER À L'ACTION

En plus de ce guide, tu as accès à **3 ressources complémentaires** pour t'aider à transformer tes prises de conscience en actions concrètes.

1 . Checklist de simplification

Une liste claire pour faire le tri dans ton espace, ton agenda ou tes relations.

Identifie ce qui compte vraiment et libère-toi du superflu.

2 . Modèle de routine alignée

Un gabarit simple pour organiser tes journées ou tes semaines en fonction de tes vraies priorités.

Parfait pour créer des habitudes durables et cohérentes avec toi.

3 . Journal de réflexion guidée

Un espace pour poser tes pensées, clarifier tes intentions et suivre ton chemin.

Avec des questions puissantes pour rester connectée à tes objectifs profonds.

À toi maintenant.

Ces outils ne sont pas là pour t'ajouter des obligations.

Ils sont là pour t'accompagner avec clarté, douceur et structure.

Moins de flou. Plus d'alignement.

FÉLICITATIONS

Tu viens de traverser 10 étapes puissantes.
Tu as exploré, ressenti, questionné, allégé.
Et surtout... tu as **commencé à te choisir**.

Ce guide n'est pas une fin.
C'est un point de départ.
Un tremplin vers une vie plus claire, plus alignée, plus consciente.

Chaque prise de conscience, chaque micro-action compte.
Ton chemin est unique, et il mérite d'être parcouru **en accord avec qui tu es vraiment**.

Prends le temps d'intégrer. De célébrer.
Et si tu ressens l'appel d'aller plus loin...

Et après ?

Novaà, c'est bien plus qu'un guide.
C'est un accompagnement vers une transformation durable, intérieure et concrète.

Si ce guide a résonné, je t'invite à découvrir mes autres ressources ou à me contacter pour un accompagnement plus personnalisé.

Retrouve moi sur Instagram : @laura_suppo_

Merci d'avoir ouvert cet espace pour toi. J'espère que ce support t'inspirera à avancer vers une vie plus sereine et alignée.

N'oublie pas : chaque pas compte.
Avec fierté,
Laura – Novaà

