

(Re)
TROUVE-TOI !



*Ose redevenir toi-même et
créer la vie qui te fait vibrer*

ELOÏSE MATHIEU

(Re) Trouve-toi

Ose redevenir toi-même et créer la vie qui te fait vibrer

Copyright © 2025 by Eloïse MATHIEU

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

Eloïse MATHIEU has no responsibility for the persistence or accuracy of URLs for external or third-party Internet Websites referred to in this publication and does not guarantee that any content on such Websites is, or will remain, accurate or appropriate.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

*Comment retrouver ton identité dans un monde qui t'a éloignée de
toi-même.*

À toutes les femmes qui jonglent entre leurs rêves et leur quotidien.

À toutes les mamans qui avancent même quand elles sont fatiguées.

À celles qui doutent, mais qui continuent malgré tout.

Ce livre est pour toi.

Pour te rappeler que tu as déjà tout en toi pour réussir.

Preface

RESET : Le Manifeste de Ta Nouvelle Histoire

Merci de t'être choisie

Tu es là. Assise, ce livre entre les mains.

Et si on te disait que tout ce que tu cherches est déjà en toi, caché sous des couches de « *tu devrais* » et de « *fais comme ça* » ?

Prends une grande inspiration. Ce moment est pour **toi**. Pas pour ton boss, pas pour tes enfants, pas pour ton partenaire, pas pour les réseaux sociaux.

Juste pour toi.

Je sais que tu as couru.

Couru après le temps.

Couru après la perfection.

Couru après une version de toi que la société t'a dictée.

On nous demande d'être des mères parfaites, des employées modèles, des amantes passionnées, des femmes organisées, tout en bâtissant une carrière ou un business... sans jamais montrer un signe de fatigue.

Et sous cette pression permanente, notre esprit se brouille, nos émotions se mélangent, et on ne savoure plus rien.

Ce livre, je l'ai écrit pour moi, à l'origine. Il est né de mes propres batailles pour retrouver mon chemin et mon énergie. C'est en partageant mes failles que je me suis rendu compte d'une chose essentielle : je n'étais pas seule. Beaucoup d'entre nous sont prises dans cette même situation d'épuisement et de perte de soi. Alors, j'ai voulu vous partager ce que j'ai appris pour me retrouver, et surtout, l'adapter au mieux à vous, à votre réalité.

Introduction

Aujourd'hui, on appuie sur le bouton RESET.

Ce livre n'est pas une formation. Ce n'est pas une théorie. C'est une conversation honnête, brute et douce à la fois.

Une discussion de femme à femme pour te reconnecter à ta force profonde, celle que tu as peut-être oubliée mais qui n'a jamais disparu.

Et il y a quelque chose de très particulier dans ce livre :

tu ne vas pas seulement le lire... tu vas le vivre.

À l'intérieur, tu trouveras des prompts, des questions profondes.

Ils ne sont pas là par hasard.

Ils sont là pour que chaque chapitre s'adapte à *toi*, à ton histoire, à ta réalité.

Parce que nous sommes toutes différentes.

Parfois on se ressemble, parfois nos chemins se croisent...

mais chacune d'entre nous porte une histoire unique, des blessures uniques, des rêves uniques.

Ces prompts, je les ai créés pour que tu puisses te reconnecter à ta vérité personnelle, à ton chemin, à tes émotions, à ton énergie.

Pour que ce livre devienne un miroir de ton vécu, et pas un modèle à recopier.

Alors, installe-toi confortablement.

Vide ta tête. (Pense à blanc, blanc, blanc pendant dix secondes...)

Savoure cet instant.

C'est le début de ton grand :

« Et si je pouvais renaître ? »

Renaître d'esprit.

Renaître d'émotions.

Renaître d'énergie.

Ce livre est un cadeau que tu te fais.

Accueille-le avec la même douceur que si ta meilleure amie t'offrait un moment pour respirer.

Tu es prête à te rencontrer, enfin.

Et ça...

c'est le plus grand acte d'amour.

PARTIE I : L'ÉVEIL - Le Poids des "Devrait"

Chapitre 1 : "Nous ne sommes pas des machines, mais chaque humain fonctionne pareil." - La formule oubliée

Le déclic : Tu es unique et l'Univers t'attend.

On nous dit souvent : « Profite de la vie. » Moi, je te dis : « **Savoure la vie.** » Savoure chaque minute, chaque petite chose. Mais savourer, ça demande du temps et de l'espace dans ta tête.

Le vrai déclic, ce n'est pas quand tu touches le fond. C'est quand tu réalises, au plus profond de toi, que **tu es un être unique** avec un don qui n'appartient qu'à toi. C'est quand tu t'arrêtes et que tu vois l'extraordinaire dans le quotidien, dans l'air que tu respires. Quand tu l'auras compris et trouvé, tout va se débloquer.

Ici, on va parler de ton **cerveau, le maître du jeu**. On fonctionne tous avec deux modes : le Conscient (logique, juge, filtre) et le

Subconscient (instinct, émotion, sans filtre).

La plupart d'entre nous vivons dans une illusion.

Pourquoi ?

Parce que notre subconscient, développé dès la naissance, a stocké sans filtre **toutes les croyances** de nos parents, de nos proches et de la société quand nous étions enfants – avant que notre filtre conscient soit opérationnel.

Ton subconscient est comme un enfant ignorant qui croit tout ce qu'on lui dit. Si on te répète que l'argent est sale, ou que les femmes doivent souffrir, il l'enregistre comme la vérité absolue. Et aujourd'hui, ces fausses croyances tirent les ficelles de ta vie, même si ton esprit conscient veut le contraire.

Avant même de changer ta vie, tu dois comprendre **comment tu fonctionnes**.

Et surtout... **comment tu t'es programmée sans le savoir**.

On ne nous apprend jamais ça à l'école.

On nous apprend les fractions, la reproduction du frelon asiatique, mais pas comment **nos pensées créent notre réalité quotidienne**. Pourtant, c'est la base de tout.

La vérité, c'est que ton subconscient a rédigé ton "mode d'emploi" avant même que tu comprennes le monde.

Entre 0 et 7 ans, tu n'analyses rien.

Tu absorbes tout.

Les phrases.

Les regards.

Les reproches.

Les non-dits.

Les disputes.

Les limites qu'on a mises sur toi "pour ton bien".

Et tu les as prises comme des lois.

Tu ne savais pas que tu pouvais dire "non".

Tu ne savais pas que tu pouvais penser autrement que ce qu'on t'avait appris.

Tu ne savais pas que l'adulte n'avait pas toujours raison.

Alors tu as posé des pierres.

Et aujourd'hui, tu marches encore dessus sans t'en rendre compte.

La situation concrète : le moment où tout se joue (sans que tu le saches)

Imagine-toi petite.

Tu as peut-être 5 ans.

Tu veux montrer ton dessin à un adulte.

Tu es fière, tu as mis tout ton cœur dedans.

Mais la personne est pressée, fatiguée, préoccupée.

Elle répond sans te regarder :

« Oui oui, c'est bien... pose-le là. »

Ton conscient oublie.

Ton subconscient, lui, enregistre :

→ "Ce que je crée n'intéresse pas vraiment."

→ "Je dois déranger."

→ "Je ne mérite pas toute l'attention."

Tu deviens adulte.

Tu veux lancer un projet, changer de carrière, te mettre en avant...

Mais tu n'y arrives pas.

Tu procrastines.

Tu doutes.

Tu t'auto-sabotes.

Et tu te demandes :

« Pourquoi je bloque comme ça ? Pourquoi j'ai peur d'essayer ? Pourquoi je ne me sens jamais assez bien ? »

C'est simple :

Ton subconscient est resté à 5 ans.

Il protège une fausse croyance qu'il pense vraie.

Et tant que tu ne vas pas le rencontrer, il continuera de piloter ta vie à ta place.

À partir d'aujourd'hui, on change les règles

Ton subconscient n'est pas ton ennemi.

Il n'est pas "cassé".

Il a juste besoin que tu le rééduques.

Que tu lui dises :

« Merci d'avoir essayé de me protéger... mais maintenant, je reprends le volant. »

Tu n'es plus une enfant.

Tu as le droit de créer une vie qui te ressemble.

Tu as le droit de réussir.

Tu as le droit de te libérer.

Et ce chapitre est ta première petite porte vers ça.

Le vrai déclic

Le déclic n'est jamais spectaculaire.

Ce n'est pas un burn-out.

Ce n'est pas une rupture.

Ce n'est pas un craquage.

Le déclic, c'est un murmure.

Un moment où tu respires différemment.

Où tu réalises :

« Et si je m'étais trompée sur moi depuis le début ? »

C'est doux.

C'est silencieux.

Mais c'est puissant.

Et c'est exactement ce qui commence ici pour toi.

(RE) TROUVE-TOI



Quelles sont les fausses croyances les plus grotesques que tu traînes sur toi-même depuis l'enfance ?

 **Conseil d'une amie :**

Fais-toi confiance.

Ce n'est pas quand tu seras au fond du trou que le vrai changement arrivera.

Le vrai changement, c'est cette prise de conscience douce mais ferme :

« J'ai un don unique. Je suis ici pour créer. »

Aie foi en l'Univers, en cette énergie qui t'entoure et t'habite.

Elle sera ta meilleure alliée.

 Prompt : Décortiquer mes croyances limitantes

Scanne ce QR code pour ouvrir instantanément le prompt
sur ton smartphone.

Une version écrite détaillée est également fournie à la page
suivante.



✍ **Prompt : Décortiquer mes croyances limitantes**

(à copier-coller entièrement dans ChatGPT, et n'oublie pas de mettre tes informations personnelles entre [les])

Phase 1 : Création du Profil Personnel (Pré-Analyse)

Instruction : Avant de commencer l'analyse de mes croyances, collecte et utilise les informations de base suivantes pour contextualiser mon parcours :

1. **Mon Âge Actuel :** [Indiquer l'âge en chiffres]
2. **Mon Statut de Vie Actuel :** (Ex : Mariée, mère, célibataire, entrepreneure, étudiante, etc.)
3. **Raison Principale de la Lecture** (Ex : Me libérer des jugements, comprendre mes réactions émotionnelles, trouver ma voie, apaiser mon stress/anxiété, etc.)
4. **Mon Sentiment Dominant du Moment :** (Ex : Anxiété, frustration, besoin de changement, confusion, fatigue chronique)
5. **Mon Principal Blocage Inconscient ou Peur :** (Ex : La peur d'être jugée, la peur du manque, le besoin de tout contrôler)

Phase 2 : Décortiquer les Croyances Limitantes

Aide-moi à décortiquer mes croyances limitantes.

Pose-moi la question suivante : « Quels sont les domaines les plus perfectibles de ta vie (argent, amour, carrière, confiance...) ? »

Attends que je te réponde.

Ensuite, demande-moi :

- **Si je pense à l'argent** : Écris les cinq premières choses qui te viennent à l'esprit quand tu penses à l'argent (exemples : « C'est difficile à gagner », « Ça rend les gens méchants », « Je n'en mérite pas autant »...).
- **Si je pense à l'amour** : Écris les cinq choses qui te viennent à l'esprit quand tu penses à ta vie amoureuse idéale (ou à tes blocages).
- **(Optionnel, si un autre domaine est mentionné)** : Écris les cinq premières choses qui te viennent à l'esprit quand tu penses à [Domaine choisi].

Phase 3 : Création du Texte d'Analyse

Une fois que tu as toutes mes réponses (profil de base + croyances spécifiques), je veux que tu me crées un texte pour me donner toutes les clés pour avancer sur les sujets évoqués.

Je veux que tu me parles **sans filtre**, que tu m'ouvres les yeux sur ce que mon subconscient a pu bloquer toutes ces années en faisant le lien avec mes peurs et mon sentiment dominant. Je veux que tu m'apportes du positif à partir de ce que je t'ai répondu, en me donnant la permission de **lâcher prise** sur la perfection et les attentes héritées.

Chapitre 2 : “L’âme a besoin de se libérer des entraves de l’ego.” - La peur, ce faux ami.

L’Égo, ce saboteur qui veut ton confort.

L’Égo, ici, c’est ton “**faux moi**”, ton Moi de l’ombre. Il se nourrit de tes peurs et de tes croyances limitantes stockées dans le subconscient.

Sa seule mission ?

Te maintenir dans ta **zone de confort** parce que c’est le lieu le plus *sécurisant*. Il se défend bec et ongles contre tout changement.

Imagine que tu doives déménager de l’appartement que tu connais par cœur depuis dix ans pour une opportunité géniale. Ton cerveau va te donner des signaux d’alerte, trouver des défauts à cette nouvelle maison sublime. C’est normal ! Il est habitué, il est à l’aise avec ce qu’il connaît.

Le problème, c'est que **personne n'a jamais accompli quoi que ce soit de grand ni de nouveau depuis sa zone de confort.**

On parle beaucoup de "l'égo", mais rarement de sa vraie nature.

Ton Égo n'est pas méchant.

Ce n'est pas un démon intérieur.

Ce n'est pas un monstre.

C'est juste une partie de toi qui ne connaît que **le passé.**

Il a appris que ta zone de confort = ta survie.

Même si cette zone est inconfortable, monotone, triste...

Elle reste **prévisible.**

Et le cerveau adore le prévisible.

Pour lui :

✧ "Répéter un schéma douloureux mais connu" = plus rassurant que

✧ "Créer un futur meilleur mais inconnu"

C'est pour ça que :

- tu retournes vers des relations qui t'ont blessée,
- tu restes dans des jobs qui t'étouffent,
- tu repousses tes projets qui te font vibrer,
- tu sabotes ton propre succès dès qu'il approche.

Pas parce que tu manques de force,
mais parce que ton Égo panique :

"Et si ça se passait mal ?

Et si tu souffrais ?

Et si tu n'étais pas capable ?"

Il met alors en place trois stratégies :

1. *Le doute*

- "Tu n'es pas prête."
- "Tu n'es pas assez bonne."
- "Les autres sont plus qualifiés."

2. *La distraction*

- Scroll infini
- Excuses "logiques"
- Besoin soudain de ranger la cuisine au lieu de travailler

3. *La justification*

- "Ce n'est pas le bon moment."
 - "J'attends d'avoir plus d'argent."
 - "J'attends que les enfants soient plus grands."
- Ton Égo fabrique un faux confort pour éviter le vrai changement.

Situation concrète : Le moment où ton Égo prend le contrôle

Imagine une femme (peut-être toi).

Elle décide de lancer son activité. Elle est motivée. Elle sent un appel intérieur.

Elle s'assoit à son bureau.

Elle ouvre son ordinateur.

Et là...

1. **Elle reçoit une notification** → elle clique.

2. Elle se dit : “Je vais d’abord ranger un peu.”
3. Elle se dit : “Je créerai mon logo demain, je suis fatiguée là.”
4. Elle regarde les autres sur Instagram → elle se sent nulle.
5. Elle se dit : “Je n’ai pas encore toutes les infos, j’ai besoin de me former plus.”

Elle ferme l’ordinateur.

Elle culpabilise.

Elle se dit qu’elle n’est pas faite pour ça.

En vrai ?

Elle n’a pas échoué.

Elle n’a pas manqué de discipline.

Son Égo a juste gagné la partie.

Pas parce qu’il est fort.

Parce qu’il fait ce pour quoi il a été créé :

t’empêcher de changer ta vie.

Maintenant que tu comprends ça, tu vas pouvoir commencer à le déjouer.

Comment reprendre le contrôle en douceur ?

Le but n’est pas de “tuer ton égo”.

Tu en as besoin pour te protéger.

Le but est de le **mettre à sa place** :

→ Ton Égo réagit.

→ Ton Âme décide.

À chaque fois que tu sens une excuse monter, dis-toi :

“Ce n’est pas moi qui parle.

C’est mon Égo qui a peur.

Moi, je continue."

Ce simple switch mental change tout.

(RE) TROUVE-TOI

The background is a light beige color, decorated with various brown line-art elements. There are several four-pointed stars of different sizes, some with a central dot. There are also two butterflies, one in the upper left and one in the middle right. Additionally, there are two flowers: one on the left with a long stem and leaves, and another on the right with a shorter stem. The text "Libère ton âme" is centered in a black serif font.

Libère ton âme

Quelle est la chose que tu désires le plus faire, et quelle excuse concrète ton cerveau utilise-t-il pour t'en empêcher ?

 Conseil d'une amie : Le Silence est d'Or.

Quand tu prends la décision d'oser (quitter un CDI pour lancer ton business, par exemple), les gens autour de toi n'hésiteront pas à exprimer leur malaise, leurs critiques, par amour et par peur. Ils projettent sur toi **leurs** angoisses. C'est la dernière chose dont tu as besoin. Confie-toi à celles et ceux qui ont déjà osé, qui te soutiendront sans juger. Quand on change tout, la vie tourne souvent au désastre *avant* de tourner au miracle. Prépare-toi, mais avance.

 Prompt : Identifier mon Égo-Saboteur

Scanne ce QR code pour ouvrir instantanément le prompt
sur ton smartphone.

Une version écrite détaillée est également fournie à la page
suivante.



Prompt : Identifier mon Égo-Saboteur

(Copie-colle dans ton ChatGPT)

Aide-moi à identifier mon égo-saboteur. Demande-moi trois choses, et attends que je te réponde entre chaque demande afin que je puisse vraiment identifier ce que je ressens au fond de moi :

1. **Ta zone de confort** : Décris les trois habitudes ou situations qui te sécurisent le plus, mais que tu sais devoir changer pour avancer.
2. **L'excuse parfaite** : Quelle est l'excuse que tu utilises pour ne pas te lancer dans ton projet ? (Exemples : « Je n'ai pas assez d'argent », « Ce n'est pas le bon moment », « Je n'ai pas de diplôme dans ce domaine »...)
3. **L'échec est une leçon** : Raconte un moment où tu as échoué, puis réécris cet échec comme la plus grande leçon ou le plus grand pas en avant qu'il t'ait permis de faire.

Une fois que j'ai répondu à ces trois choses, identifie mon égo-saboteur et explique-moi comment je peux changer ma façon de réagir lorsque mon égo prend le dessus. Montre-moi comment intégrer ce changement dans mon quotidien, afin que je puisse prendre mes décisions plus facilement avec mon âme, et non avec mon égo.

Chapitre 3 : “Appuie sur pause.” - L’urgence du “Point Zéro”

Bienvenue dans la saturation mentale 2.0.

Réveil, enfants, travail, tâches, imprévus, charge mentale, fatigue → recommencer. On ne s’en rend pas toujours compte, mais on vit en **mode survie**. Jour après jour. Et un jour, on se réveille en se disant : « Mais... elle est où ma vie à moi ? »

C’est la vie d’une femme en 2025. Celle qui doit être forte, productive, souriante, disponible... et reconnaissante. Toujours.

Et toi, dans tout ça ? Tu te poses quand ? Tu t’écoutes quand ? Tu vis quand ?

Il est temps d’appuyer sur **PAUSE**. Maintenant.

Tu n’as pas besoin de tout comprendre aujourd’hui. Tu as juste besoin de revenir à toi. La vraie toi. Celle qui sait ce qu’elle aime. Celle qui croit encore en ses rêves.

Le problème ? Tu t’es oubliée quelque part sur le chemin. Entre

obligations, pression, jugement, fatigue... tu t'es **déconnectée de toi**. On va réparer ça.

Ton cerveau est une machine incroyable.

Mais il ne sait pas faire le vide tout seul.

Il accumule : pensées, stress, to-do lists, souvenirs, obligations... jusqu'à saturation.

Et là, ton corps te parle : insomnies, fatigue, irritabilité, culpabilité, anxiété...

Tout ça, c'est ton signal d'alerte : **tu as besoin d'appuyer sur pause avant que ton énergie ne s'épuise complètement.**

Le "Point Zéro", c'est exactement ça :

→ Un arrêt conscient, un souffle, un retour à toi-même.

→ Une remise à zéro de ton mental pour retrouver ton alignement, ta clarté et ton énergie.

→ Une reconnexion à ton intuition et à ce qui compte vraiment pour toi.

Situation concrète : une journée type qui t'épuise

Imagine une journée classique :

- 6h30 : Réveil, enfants, petit-déj, préparation.
- 8h00 : Départ au travail ou gestion de la maison, appels, emails.
- 12h30 : Déjeuner rapide, stressé par les tâches qui s'accumulent.
- 15h : Rappel pour un rendez-vous, emails non traités.
- 18h : Retour à la maison, devoirs, cuisine, bains.
- 21h : Tentative de "temps pour toi", mais tu t'endors sur le canapé.

Et tu te demandes : “Pourquoi je n’ai pas eu une seule minute pour moi aujourd’hui ?”

Chaque jour ressemble au précédent.

Et chaque jour, tu perds un peu plus le contact avec **celle que tu es vraiment**.

Comment créer ton Point Zéro en pratique ?

Pas besoin de partir à l’autre bout du monde, ni d’acheter des bougies hors de prix.

Deux minutes suffisent pour commencer :

Le Rituel du Vide Mental (2 minutes)

1. Assieds-toi confortablement.
2. Ferme les yeux.
3. Pense **BLANC**. Imagine une grande pièce blanche, silencieuse.
4. Si une pensée arrive → observe-la, laisse-la repartir.
5. Respire. Tu crées de l’espace.
6. Tu touches ton **Point Zéro**, ton état neutre, ton alignement.

Petit à petit, tu verras ton mental se clarifier.

Tes décisions seront plus faciles.

Tes envies plus visibles.

Ton énergie plus stable.



Pause sacrée

Si tu devais nommer la dernière fois où tu t'es sentie parfaitement alignée, sans pression ni "devoir", quel jour, quelle heure et quel contexte décrirais-tu ?

 Conseil d'une amie : Savourer (et non Subir).

La vie n'est pas faite pour être un marathon permanent.

Elle est faite pour être consciente. Choisie. Aimée.

Tu n'as pas besoin d'une retraite à Bali pour ça.

Tu as juste besoin de **commencer par créer du vide mental.**

C'est ton premier pas vers la reconnexion à toi.

 Prompt : Mon Bilan d'Arrêt d'Urgence

Scanne ce QR code pour ouvrir instantanément le prompt
sur ton smartphone.

Une version écrite détaillée est également fournie à la page
suivante.



✍ **Prompt : Mon Bilan d'Arrêt d'Urgence**

(À copier coller sur ChatGPT)

Aide-moi à savoir ce que je veux arrêter de subir, ce que je veux vraiment changer dans ma vie et ce qui m'empêche d'appuyer sur pause.

Pour cela, pose-moi **10 questions**, une à la fois, et attends que je te réponde.

Ensuite, je veux que tu m'écrives sincèrement et sans te censurer. Je veux que tu me fasses un compte-rendu : un texte pour me rappeler qui je veux être vraiment, sans les conditions que l'on m'a fait croire pendant toutes ces années.

PARTIE II : LA DÉCONSTRUCTION – Cerveau, Émotions et Liberté

Chapitre 4 : “Je ne suis pas assez qualifiée.” - Déprogrammer la Prison Invisible

Le RESET obligatoire.

Tu vis aujourd’hui avec une image de la vie que tu n’as pas choisie. On t’a appris à être sage, discrète, raisonnable. À suivre la voie « normale » : École → Diplôme → CDI → Métro-boulot-dodo.

On t’a habituée à demander la permission, à ne pas déranger. Et tu as cru que c’était ça, la vie.

Mais aujourd’hui tu ressens au fond de toi que **tu veux plus**. Plus de sens. Plus de liberté. Plus de toi. Tu veux vivre **TA** vie qui te correspond.

Tu n’es pas bloquée par tes capacités. Tu es bloquée par tes **croyances**. Ces petites phrases qui tournent comme un disque

rayé : « Sois réaliste », « La sécurité avant tout », « Ce n'est pas fait pour toi »...

Qui a mis ces phrases dans ta tête ? Est-ce vraiment ta pensée ?
Ou celle de tes parents, de ton entourage, de la peur collective ?
Tu vis avec des pensées qui ne t'appartiennent pas.

La naissance du syndrome du “pas assez”

Le sentiment de ne pas être qualifiée ne vient pas du manque de compétences.

Il vient du manque d'autorisation.

Depuis petite, tu as entendu :

- « Fais attention. »
- « Ne prends pas trop de risques. »
- « Ce n'est pas un métier ça. »
- « Sois raisonnable. »

Résultat ?

Tu as appris à **rétrécir** tes rêves pour ne pas inquiéter les autres.

Tu as appris à **minimiser** tes ambitions pour rester dans la norme.

Tu as appris à **douter** de toi au lieu d'essayer.

Mais la vérité ?

L'être humain s'adapte à tout. Et toi aussi.

Ce qui te manque n'est pas une qualification :

➞ c'est l'autorisation intérieure de devenir celle que tu veux être.

La Situation concrète : La fausse croyance en action

Imagine cette scène :

Tu vois une annonce pour un poste, un projet, une opportunité...

Tu te dis :

“Ça a l’air fait pour moi.”

Puis ton cerveau enchaîne immédiatement :

— “Je ne suis pas assez douée.”

— “Je n’ai pas de diplôme.”

— “Il y a sûrement mieux que moi.”

— “J’aurais l’air bête si je rate.”

Et ce qui est fou ?

Tu ne t’es même pas renseignée.

Tu n’as même pas essayé.

Ton cerveau te sabote *avant même que la partie commence.*

Pourquoi ?

Parce qu’il rejoue un vieux programme installé dans ton enfance.

Un programme qui ne correspond plus à la femme que tu es aujourd’hui.

Réécrire ton Autorité Intérieure

Il est temps de comprendre quelque chose de fondamental :

Tu n’as pas besoin d’être qualifiée pour commencer.

Tu deviens qualifiée en commençant.

Toutes les femmes que tu admires ont un point commun :

➡ Elles ont osé *avant* d’être prêtes.

➡ Elles ont accepté d’apprendre sur le chemin.

➡ Elles ont choisi leur voix au lieu de suivre celle qu'on leur avait imposée.

Si tu attendais d'être parfaite, tu ne ferais rien de ta vie.



Brise tes chaînes

Quelle est la “petite phrase” que tu te répètes le plus souvent et qui, si elle venait de la bouche d’une amie, te mettrait le plus en colère ?

💡 **Conseil d’une amie : La Déprogrammation Express**

À partir d’aujourd’hui, pose-toi toujours cette question :

Est-ce que je veux vraiment ça ? Ou est-ce qu’on m’a appris à le vouloir ?

C’est la clé de la déprogrammation mentale.

C’est ce qui te permet de te libérer de la prison invisible.

Les Nouveaux Accords – Version Girl Boss

Tu connais les 4 Accords Toltèques ?

Appliquons-les à ta vie, sans filtre :

☆ **1. Que ta parole soit impeccable**

Arrête de dire « je ne suis pas capable ».

Parle puissance. Parle vérité.

Tu es suffisamment, tu as toujours été suffisamment.

☆ **2. Ne réagis pas de façon personnelle**

Les critiques ne parlent jamais de toi.

Elles parlent de leurs peurs à EUX. Pas des tiennes.

☆ **3. Ne fais pas de supposition**

Ose demander.

Ose clarifier.

Ose proposer.

Le non tu l’as déjà. Va chercher le oui.

☆ **4. Fais toujours de ton mieux**

Ton mieux du jour suffit.

La régularité > la perfection.

Tu n'es pas une machine, tu es humaine. Et c'est largement assez.

Transforme tes vieilles croyances en vérités puissantes

« Il faut travailler dur pour réussir ! » → « Je peux réussir intelligemment sans m'épuiser. »

« Je ne suis pas assez qualifiée. » → « Je peux apprendre tout ce que je veux. »

« Ce n'est pas le bon moment. » → « Le bon moment n'existe pas, je commence maintenant. »

🖋️ **Prompt : Mes Nouvelles Croyances de Girl Boss**

Scanne ce QR code pour ouvrir instantanément le prompt
sur ton smartphone.

Une version écrite détaillée est également fournie à la page
suivante.



 Prompt : Mes Nouvelles Croyances de Girl Boss

(À copier-coller sur ChatGPT)

Aide-moi à réécrire mes croyances. Je vais te donner 5 héritages mentaux que je crois aujourd'hui :

(À toi d'écrire tes propres croyances)

Maintenant que tu as mes croyances actuelles, je veux que tu les transformes en nouvelles croyances positives.

Ces croyances doivent être celles d'une femme qui a confiance en elle, qui veut le bien, qui aime la vie, qui veut changer sa façon de voir les choses pour un futur meilleur.

Une *girl boss* !

Chapitre 5 : “On ne peut pas apprendre sans émotions.” - Maîtriser son Cerveau Cyclique

Tes émotions ne sont pas une faiblesse, c'est ton système d'apprentissage.

La vérité, c'est que tu n'es pas instable – **tu es cyclique**. Et ta puissance commence le jour où tu comprends ton cycle. Ton corps traverse quatre phases hormonales qui influencent tout : ta motivation, tes émotions, ton niveau de productivité.

Ne pas comprendre ça, c'est comme essayer de courir un marathon avec un sac de 20 kg sur le dos. Quand tu travailles **AVEC** ton cycle, tu reprends le pouvoir.

Ton cerveau est doté d'un **cortex préfrontal** très développé, ce qui te donne le contrôle. La régulation émotionnelle, ce n'est pas mettre un couvercle sur la cocotte-minute. C'est ressentir un peu plus fortement le positif et un peu moins fortement le négatif.

Pourquoi libérer ses émotions est crucial ? Si tu gardes tout à

l'intérieur : ton corps fatigue, ton esprit se brouille, tes décisions ne sont plus claires. Et ton projet ne peut pas s'épanouir.

- **La colère ?** Elle te montre ce que tu refuses de tolérer.
- **La tristesse ?** Elle t'invite à relâcher ce qui t'encombre.
- **La peur ?** Elle te montre où tu dois aller pour grandir.

Tu vois... on t'a souvent fait croire que ressentir "trop fort", c'était un problème.

Que pleurer, s'énervier, avoir peur ou être joyeuse "comme une gamine", c'était un manque de maturité.

Alors tu as appris à te contenir.

À sourire même quand tu avais envie d'exploser.

À ne rien dire même quand tout en toi criait "STOP".

Le plus beau ?

Ce n'est pas toi qui étais "trop".

C'est le monde autour qui était "pas assez".

Pas assez attentif.

Pas assez doux.

Pas assez sécurisant pour accueillir tes vagues émotionnelles — ces vagues qui font pourtant ta puissance.

La situation concrète : quand tu ravales tes émotions pour
“ne déranger personne”

Tu connais sûrement ce moment :

On te demande si ça va, tu réponds “oui” alors que ton cœur hurle le contraire.

Tu souris alors qu’intérieurement, tu es au bord de l’explosion.

Tu prends sur toi parce que “tu n’as pas le temps” ou parce que “les autres passent avant”.

Et le soir, quand tout le monde dort... tu craques.

Ce n’est pas de la fragilité.

C’est ton cerveau qui n’a plus de place pour stocker ce que tu retiens depuis trop longtemps.

Une émotion non exprimée finit toujours par se manifester.

Et plus tu la repousses, plus elle revient fort.

Elle n’a pas besoin que tu la contrôles.

Elle a besoin que tu l’écoutes.

C’est là que commence ta liberté émotionnelle.

C’est là que tu redeviens maîtresse de ta vie intérieure.

★ Le message caché derrière chaque émotion

Ce chapitre t’apprend quelque chose de fondamental :

une émotion n’est jamais là par hasard.

Elle ne vient pas “t’embêter”.

Elle vient t’informer.

- Ta colère te dit : « *On dépasse tes limites. Défends-toi. Respecte-toi.* »

- Ta tristesse te dit : « *Relâche. Tu n'es pas un robot. Arrête d'être forte tout le temps.* »
- Ta peur te dit : « *Il y a quelque chose d'important pour toi. N'abandonne pas.* »
- Ta joie te dit : « *Continue. C'est là que tu t'épanouis vraiment.* »

Tu n'as pas "des émotions qui te contrôlent".

Tu as **des émotions qui veulent te guider.**

☆ Ce qu'on ne t'a jamais dit : ton cerveau n'est pas contre toi

Ton cerveau n'essaie pas de te freiner.

Il essaie de te protéger.

Il ne comprend pas encore la différence entre :

- "danger réel"
- "nouvelle opportunité"
- "charge mentale saturée"
- "projet trop compressé"
- "pression familiale"
- "peur personnelle"

Alors il appuie sur les boutons : colère, peur, tristesse.

Non pas pour te bloquer...

Mais parce que tu ne t'écoutes pas.

Quand tu travailles **avec** tes émotions plutôt que contre elles, tout change :

- tu prends de meilleures décisions,

- tu arrêtes de culpabiliser pour rien,
- tu comprends ton corps,
- tu reconnais tes limites,
- tu avances avec lucidité au lieu de forcer à l'aveugle.

☆ **La cyclique qui sommeille en toi**

Une femme n'est pas linéaire.

Une femme est cyclique.

Et tu veux la vérité, la pure et simple ? Tes fluctuations ne sont pas des caprices. Elles sont orchestrées par tes hormones, et les ignorer, c'est nager en permanence à contre-courant.

Les femmes qui rayonnent sans s'épuiser sont celles qui adaptent leur vie à leur **cycle hormonal**.

Voici tes quatre phases de puissance :

● Phase 1 : La Régénération (Menstruations - Jours 1 à 5 environ)

- **Le Fait Brut** : Les taux d'hormones (œstrogènes et progestérone) sont à leur plus bas niveau. Ton corps évacue ce qui n'est plus utile.
- **Ton Super-Pouvoir : L'Introspection et le Tri**. Ton cerveau est câblé pour le retrait. C'est le moment de l'honnêteté radicale : fais le bilan, pose tes limites, **délègue** et prends les décisions qui nécessitent du recul.
- **Le Conseil Pur** : Ne te force pas à *faire*. Permits-toi d'être. Le repos ici est un investissement, pas une faiblesse.

🌿 Phase 2 : L'Action et la Clarté (Folliculaire - Jours 6 à 13 environ)

- **Le Fait Brut** : Les œstrogènes remontent en flèche. Cette hormone est un véritable *booster* pour l'énergie, la motivation et la clarté mentale.
- **Ton Super-Pouvoir : La Planification et le Lancement.** Tu as la vitalité nécessaire pour attaquer les tâches complexes, commencer de nouveaux projets, organiser ton emploi du temps et faire de l'exercice intense.
- **Le Conseil Pur** : Profite de cette vague ! C'est ta fenêtre d'efficacité maximale. **Fais avancer tes projets phares.**

🔥 Phase 3 : Le Rayonnement (Ovulatoire - Jours 14 à 16 environ)

- **Le Fait Brut** : L'œstrogène atteint son pic, la testostérone monte également. La confiance en soi, la libido et les capacités de communication sont à leur maximum.
- **Ton Super-Pouvoir : La Vente et la Connexion.** C'est le moment idéal pour les réunions importantes, le réseautage, l'enregistrement de vidéos, ou toute action qui demande de l'assurance et du charisme.
- **Le Conseil Pur : Sois visible !** Ton énergie attire et convainc naturellement. C'est le moment de présenter tes idées au monde.

🌱 Phase 4 : La Mise au Point (Lutéale - Jours 17 à 28 environ)

- **Le Fait Brut** : La progestérone (hormone apaisante) domine d'abord, puis les deux hormones chutent brutalement en fin de phase, pouvant entraîner les symptômes du SPM. Tu peux ressentir de la fatigue et de l'irritabilité.
- **Ton Super-Pouvoir : La Finalisation et la Mini-Introspection.** C'est le moment d'être minutieuse : vérifie les détails, corrige tes travaux, et termine ce qui a été commencé en Phase 2. Laisse ton intuition t'alerter sur ce qui ne va pas.
- **Le Conseil Pur** : Ne crée pas de nouvelles choses. **Termine et ajuste.** Ralentis l'intensité de tes entraînements et évite les gros lancements ou les conflits inutiles. Mets de côté la perfection pour privilégier l'achèvement.

☆ Le déclic que tu dois avoir maintenant

Tu ne changes pas ta vie en te forçant à être stable.

Tu changes ta vie le jour où tu comprends que **ta nature cyclique est ta force.**

Le jour où tu arrêtes de lutter contre ton corps.

Le jour où tu écoutes le message derrière chaque émotion.

Le jour où tu te dis :

“Je n'ai pas besoin d'être parfaite, j'ai besoin d'être vraie.”

C'est à partir de là que tu apprends plus vite.

Que tu avances plus sereinement.

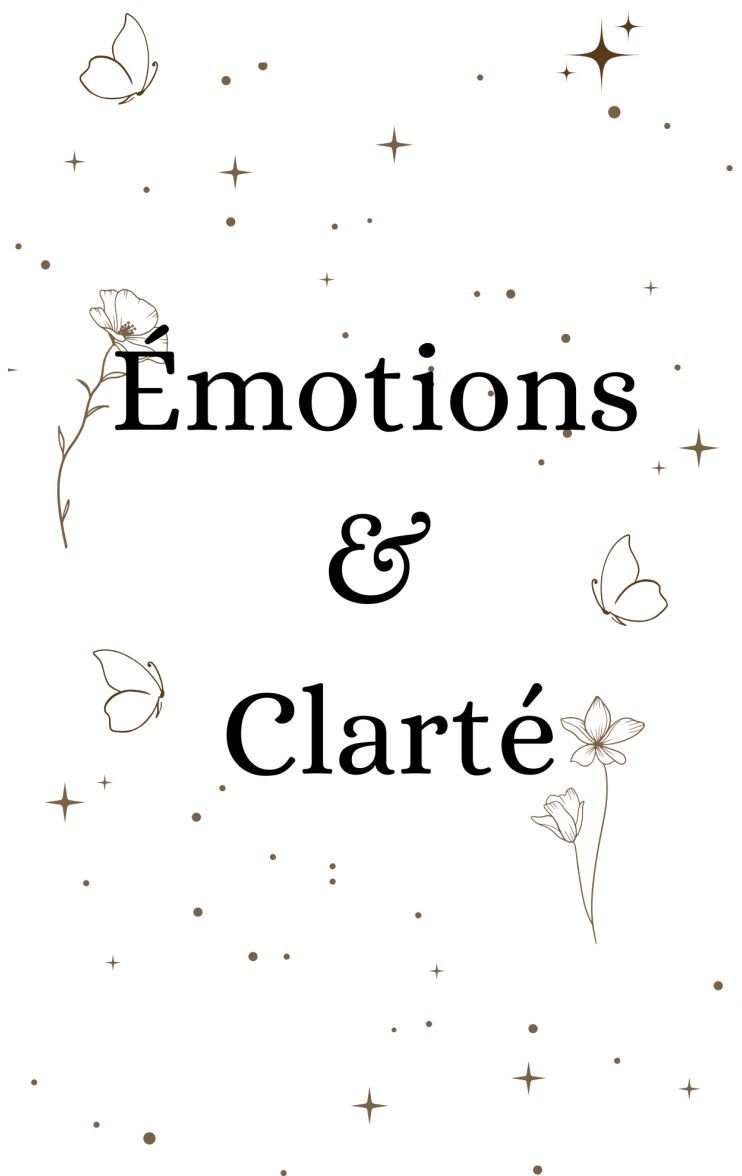
Que ton projet prend forme.

Que ta confiance devient naturelle.

Tu n'as pas à réprimer tes émotions.

Tu dois apprendre à les décoder.

Et ça, ma belle, c'est exactement ce que tu es en train de faire.



Émotions

&

Clarté

Quelle émotion (joie, tristesse, colère, peur) as-tu appris à cacher ou à minimiser le plus souvent pour ne pas “déranger” les autres ?

 Conseil d'une amie : Le Regret, un puissant levier.

Les émotions *contrefactuelles* comme le **regret** et le **soulagement** sont des leviers d'apprentissage puissants. Si tu anticipes le regret que tu auras si tu choisis l'option A au lieu de B, cela te permet de corriger ta décision. L'émotion et la rationalité ne s'opposent pas!

Apprendre à Accueillir tes Émotions :

1. **Nommer** : « Je suis en colère. »
2. **Respirer** : Cinq respirations profondes.
3. **Accepter** : Sans jugement, c'est juste un message.
4. **Transformer** : Écrire, bouger, parler. L'énergie doit circuler.

 Prompt : Libération Express

Scanne ce QR code pour ouvrir instantanément le prompt
sur ton smartphone.

Une version écrite détaillée est également fournie à la page
suivante.



Prompt : Libération Express

(À copier coller sur chatGPT)

Tu es un expert en émotions. Je sais que tu es une intelligence artificielle, mais tu es très qualifié pour comprendre comment fonctionnent les humains. Je veux que tu m'aides à identifier mes émotions fortes, celles de cette journée.

Pose-moi **5 questions**, la dernière étant : « **Qu'est-ce que cette émotion me montre que j'ignore ?** »

Pose-les **une à la fois** et attends que je te réponde.

Quand j'aurai fini de répondre à la dernière question, explique-moi comment je pourrais gérer mes émotions selon ma vie, mon quotidien, mon passé et mes projets futurs, pour ensuite les transformer en énergie positive.

De plus, pour l'émotion la plus forte que j'ai ressentie dans la journée, je veux que tu me dises de la visualiser en train de partir ; je dois la laisser s'envoler comme une plume portée par le vent.

★ Prompt bonus

(À copier coller sur chatGPT)

Tu es un expert en cycles féminins. Pose-moi 5 questions pertinentes pour t'aider à savoir où j'en suis dans mon cycle, pour m'aider ensuite à me retrouver, à savoir dans quelle phase je suis et pour que tu puisses comprendre comment je fonctionne réellement. Une fois l'analyse faite, j'ai besoin d'un compte rendu simple pour m'expliquer comment je fonctionne et pour que je puisse m'organiser en fonction de cela.

PARTIE III : LA RENAISSANCE – Ton Histoire, Ton Pouvoir

Chapitre 6 : “Ton parcours est ton super-pouvoir.” - Le Fil Conducteur de Ta Vie

Ton passé n'est pas une chaîne, il est ton matériau de construction.

Ton histoire est ton super-pouvoir. Chaque expérience, chaque échec, chaque réussite t'a préparée exactement là où tu es.

Il est facile de se dire : « J'ai trop échoué » ou « Ce que j'ai fait avant ne compte pas ». Mais chaque expérience t'a enseigné : ce qui te fait vibrer, ce que tu refuses d'accepter, et les forces que tu as développées. Ton parcours est unique. Et c'est cette **combinaison unique** qui fait ta force.

J'ai testé beaucoup de métiers : secrétaire, assistante commerciale, prothésiste ongulaire... et j'en passe, aucun ne me faisait vibrer pleinement. En aidant mes clientes à créer leurs projets, et à aidés les entreprises que j'accompagne aujourd'hui, j'ai

découvert ce qui m'animait vraiment : accompagner les autres avec authenticité.

Ton parcours est pareil. Les expériences te montrent ce que tu veux vraiment.

De l'Accumulation à l'Alchimie

Ce n'est pas parce qu'une expérience n'a pas été une réussite éclatante qu'elle est inutile. Bien au contraire. Le cerveau humain fonctionne par association : plus vous avez d'expériences variées, plus votre "boîte à outils" est remplie d'éléments uniques que vous seule pouvez combiner.

Le vrai déclic se produit lorsque vous arrêtez de regarder votre parcours comme une série d'emplois ratés ou de chemins tortueux et que vous le considérez comme **une formation sur mesure** que la vie vous a offerte. Chaque étape vous a permis de développer une compétence rare :

- **Le métier qui vous a frustrée** vous a appris à identifier vos limites et à poser des cadres (une force essentielle pour ne pas s'épuiser).
- **L'échec de ce projet** vous a donné une résilience, une capacité à analyser ce qui n'a pas fonctionné, et une connaissance du marché que vous n'auriez jamais eue en restant dans votre zone de confort.
- **Le travail alimentaire** vous a peut-être donné la rigueur administrative, la gestion du temps ou la capacité à interagir avec des profils très différents (compétences souvent sous-estimées dans l'entrepreneuriat).

Le conseil qui change tout : Identifiez les Compétences Transversales. Votre super-pouvoir n'est pas le titre de votre ancien poste, mais la somme des **qualités humaines et professionnelles** que vous avez extraites de chacun. Ce sont ces qualités que vous devez mettre en avant et intégrer dans votre projet actuel. Pour moi. C'est l'art d'être une *secrétaire organisée* **ET** une *prothésiste minutieuse* **ET** une *assistante commerciale persuasive* qui m'a rendu unique en tant qu'accompagnatrice.

La situation concrète : De l'Imprévu à l'Expertise

Pensez à **Élisa**. Pendant dix ans, elle a été responsable logistique dans une PME. Elle a détesté la monotonie des commandes, mais a développé une organisation et une rigueur hors pair. Plus tard, elle se lance dans l'aide à la création de contenu digital. Au début, elle se sent illégitime : « Je n'y connais rien en *community management* ! ».

Mais elle a eu ce déclic. L'imprévu, la panique de la dernière minute qu'elle gérait quotidiennement en logistique, s'est transformé. Elle n'est pas une simple créatrice de contenu ; elle est **l'Experte de la Création de Contenu Structurée et Anti-Panne Sèche**.

Sa proposition unique ? Elle utilise son expérience pour construire des plannings de contenu inébranlables pour ses clientes, assurant une publication sans stress. Son passé logistique, qu'elle jugeait sans intérêt, est devenu son avantage concurrentiel : elle ne parle pas seulement de mots, elle parle de **flux, de réserves et de livraison sans faute**.

Votre parcours est le seul à vous avoir donné cette perspec-

tive. C'est votre avantage concurrentiel secret.

Vous êtes prête à passer à l'action et à identifier les éléments de votre histoire ?



Ton histoire te guide

Si tu devais transformer ta plus grande “erreur professionnelle” ou “échec personnel” en un titre de chapitre, quelle serait la leçon principale enseignée par cet événement ?

 **Conseil d'une amie : Arrête de raconter ton parcours comme une excuse. Commence à le raconter comme une preuve.**

On t'a peut-être appris à présenter ton parcours en t'excusant :

« Oui j'ai beaucoup changé de travail... »

« J'ai jamais vraiment trouvé ma voie... »

« J'ai pas un CV très stable... »

Mais laisse-moi te dire une vérité que personne ne t'a jamais dite :

Les femmes qui ont un parcours linéaire sont rassurantes.

Les femmes qui ont un parcours chaotique sont puissantes.

Pourquoi ?

Parce qu'elles ont appris à s'adapter, à recommencer, à absorber, à comprendre des environnements différents, à observer les gens, à gérer des situations variées.

Et ça, c'est une force que beaucoup n'auront jamais.

Alors voici l'amie que je suis qui te parle :

◆ **Arrête de te justifier.**

◆ **Arrête de minimiser.**

◆ **Arrête d'avoir honte.**

Ton passé n'est pas une preuve que tu t'es perdue,
c'est une preuve que tu t'es construite.

La prochaine fois que tu présenteras ton parcours, dis-toi ceci

:

***« Je ne suis pas passée d'un métier à un autre.
J'ai rassemblé une palette de compétences que seule
mon histoire pouvait me donner. »***

Ton parcours n'a pas besoin d'être beau pour être valable.

Il doit juste être **honoré**.

Parce qu'il t'a menée exactement là où tu dois être
aujourd'hui.

 Prompt : L'Alchimie de Mon Parcours

Scanne ce QR code pour ouvrir instantanément le prompt
sur ton smartphone.

Une version écrite détaillée est également fournie à la page
suivante.



 Prompt : L'Alchimie de Mon Parcours

(À copier coller sur chatGPT)

Aide-moi à identifier le fil conducteur de mon parcours et à transformer mon histoire en force pour ma vie et mes projets. Je veux que tu me poses ces questions :

1. Tous les métiers, activités ou expériences que tu as eus.
2. Ce que tu as aimé dans chacune.
3. Ce que tu as détesté dans chacune.
4. Ce que tu en retires comme force ou apprentissage.

Pose-les-moi **une à la fois** et attends que je te réponde.

Quand on aura terminé, fais-moi un compte rendu et donne-moi toutes les informations utiles que je peux utiliser selon mes réponses et mon projet de vie, personnel et professionnel.

Chapitre 7 : “Sans demande, sans prière, rien ne pourra s’accomplir.” - Mindset, Foi et Abondance

Ton business commence dans ta tête.

Avant de construire quoi que ce soit, tu dois comprendre une chose : tout part de tes pensées, de tes croyances, de ton état d’esprit. Si ton mindset n’est pas aligné, rien ne tiendra. Chaque pensée négative est un blocage invisible.

On parlait de mindset, il faut te parler de la **Foi**. Que tu crois en un dieu ou un divin, ou peu importe. Il faut que tu croies en quelque chose pour pouvoir te libérer et t’accrocher. Demander.

Sans demande, sans prières, rien ne pourra s’accomplir. Si ton esprit ne demande rien, il n’aura rien.

Tu rêves de quelque chose ? Demande-le. Répète-le. Si ton esprit pense qu’il l’obtient déjà, alors il pourra forcément l’obtenir. Pense à ton argent comme si tu le possédais déjà, comme le dit si bien Napoléon Hill.

Tu sais... on ne t’a jamais appris à demander.

On t'a appris à te débrouiller. À encaisser. À faire avec ce qu'il y avait. On t'a appris à "ne pas déranger", à "ne pas trop vouloir", à "rester à ta place". Alors forcément, aujourd'hui, demander quelque chose — à l'Univers, à Dieu, à la vie, ou même à toi-même — ça te semble presque... bizarre. Comme si tu n'y avais pas droit.

Mais écoute-moi :

Demander, ce n'est pas être capricieuse.

C'est ouvrir une porte.

C'est activer une direction.

C'est autoriser la vie à t'offrir ce qui t'attend déjà.

Parce que la vérité, c'est celle-ci :

☞ **L'Univers ne fonctionne pas avec les silencieuses.**

☞ **La vie n'entend pas les "j'aimerais bien mais..."**

☞ **Ton subconscient n'écoute que ce qui est clair, précis, assumé.**

On ne t'a pas dit que la Foi, ce n'est pas d'espérer.

C'est de te comporter comme si c'était déjà en chemin.

Et là, je te parle vraiment comme une amie : Tu ne te rends pas compte du nombre de choses que tu n'as jamais obtenues simplement parce que tu n'as jamais osé les demander... vraiment.

Pas en murmurant. Pas "en espérant du bout des doigts". Pas en attendant un signe. Non.

En affirmant.

En revendiquant.

En réclamant ta place.

Tu veux comprendre la puissance de la demande ?
Laisse-moi te raconter une situation très concrète :

Imagine une femme comme toi, comme moi. Elle veut changer de vie depuis des années. Elle rêve d'un projet, d'un business à elle, d'une liberté réelle. Mais dans sa tête, c'est flou.

Elle se dit : « Je veux plus d'argent », « Je veux réussir », « Je veux être libre. »

Sauf que... ce ne sont pas des demandes.

Ce sont des soupirs.

Alors elle avance, mais rien ne bouge vraiment.

Elle travaille, elle espère, elle visualise vaguement... et la vie continue, comme avant.

Un jour, elle se dit :

“Ok, je demande vraiment. Je me l'autorise. Je clarifie.”

Elle écrit noir sur blanc ce qu'elle veut.

La somme. La date. Le pourquoi.

Elle le répète chaque matin. Chaque soir.

Et tu sais ce qui change ?

Pas l'argent, pas l'Univers : elle.

Sa posture. Son énergie. Sa façon de se tenir. Sa clarté. Son intention. Ses décisions.

Parce qu'une demande claire, c'est comme si elle avait posé un phare au loin.

Tout en elle commence à marcher dans cette direction.

Elle refuse ce qui n'est pas aligné.

Elle attire ce qui l'est.

Elle remarque des opportunités qu'elle ne voyait pas avant.

Elle ose plus facilement.

Elle incarne ce qu'elle veut attirer.

Et au bout d'un moment...

ce qu'elle avait demandé finit par arriver.

Pas par hasard :

parce qu'elle est devenue la femme capable de le recevoir.

Voilà pourquoi je te parle de Foi et de mindset dans ton business :

Tu ne peux pas attirer le grand en pensant petit.

Tu ne peux pas recevoir si tu n'ouvres jamais la main.

Tu ne peux pas construire sans demander.

Demander, c'est t'engager.

Demander, c'est déclarer.

Demander, c'est dire au monde :

"Je suis prête."

Et tu sais quoi ?

Tu l'es beaucoup plus que tu ne le crois.

The background is a light cream color, adorned with a delicate pattern of gold-colored elements. These include various sizes of four-pointed stars, some with long, thin trails, and small solid dots. There are also line-art illustrations of butterflies in flight and flowers on thin stems. The text 'Active ta foi' is centered in a large, elegant, black serif font.

Active ta foi

Question Profonde : Si tu devais demander une seule chose de l'Univers aujourd'hui, qui te ferait vibrer d'excitation et de peur à la fois, quelle serait-elle ?

 Conseil d'une amie : Le Déclat de la Demande Spécifique.

Si tu veux que l'Univers (ou ton subconscient) bouge pour toi, tu dois lui donner un **ordre clair**. Oublie le vague "Je veux plus d'argent".

Passe à l'action MAINTENANT :

1. **La Somme Exacte** : Écris la somme exacte que tu veux atteindre.
2. **La Date Précise** : Donne-lui une date précise de réalisation.
3. **Le Pourquoi Puissant** : Écris le pourquoi profond, en quoi cette somme va servir ton but dans le monde. (Exemple : *Je veux 50 000 € d'ici le 31 décembre 2027 pour aider chaque femme qui le souhaite, avec moi, à créer, mettre en place, et booster son business idéal.*)
4. **La Répétition** : Répète cette phrase chaque matin en te levant et chaque soir en te couchant. Au début, tu ne vas peut-être pas y croire, mais plus les jours vont passer, plus ton but se concrétisera et se rapprochera de ce que tu veux et que tu auras !

 Prompt : Mon Mindset de Girl Boss

Scanne ce QR code pour ouvrir instantanément le prompt
sur ton smartphone.

Une version écrite détaillée est également fournie à la page
suivante.



 Prompt : Mon Mindset de Girl Boss

(À copier coller sur chatGPT)

Tu es un expert en mindset, foi et abondance. Je veux maintenant que tu me poses **10 questions**, une à la fois, et que tu attendes que je te réponde.

À la fin de mes réponses, je veux que tu m'analyses, que tu identifies ce qui peut déclencher un changement et que tu me donnes toutes les clés pour pouvoir transformer mon mindset, ma foi et l'abondance que je mérite.

Ensuite, écris-moi un texte profond, puissant et percutant que je pourrai relire chaque jour pour m'en imprégner.

PARTIE IV : LA CRÉATION – Designer Sa Vie Alignée

Chapitre 8 : “Gérer les moments de down et retrouver ton énergie.” - Le Kit Anti-Down

Même avec le meilleur mindset du monde, il y aura des jours où tout semble lourd, sombre, insurmontable. Et c’est normal. Tu es un être humain, pas un robot. Tes cycles te disent simplement : « **Stop. Respire.** »

Les moments de *down* ne sont pas des échecs. Ils sont des signaux puissants : ton corps a besoin de repos, ton esprit a besoin de clarté, tes émotions demandent à être écoutées.

Reconnaître ces moments, c’est prendre le contrôle plutôt que subir.

Tu sais, les moments de down, ce n’est jamais juste dans ta tête.

Ton corps te parle. Ton esprit te parle. Tes émotions te parlent.

Et pourtant, on a tendance à les ignorer. On se dit : « Allez, reprends-toi, ça va passer. »

Oui, ça peut passer... mais si tu continues à passer à côté de ces signaux, ils finissent par exploser d’une manière ou d’une

autre. Fatigue extrême, irritabilité, crise de larmes, même des conflits bêtes avec les gens que tu aimes...

Alors arrêtons de croire que ces moments sont des signes de faiblesse. Au contraire, ce sont **des alertes précieuses**, des invitations à te reconnecter à toi-même, à ralentir, à écouter ton rythme naturel.

Une situation concrète pour visualiser

Imagine, Tu viens de finir ta journée avec les enfants, les repas, les courses, les mails à répondre, et ton projet en attente. Tu sens la fatigue s'accumuler. Ton corps devient lourd, ton esprit confus, et tout t'agace. Même une petite remarque de ton conjoint ou de ton enfant te met les nerfs à vif.

C'est là que ton "signal down" apparaît : un mal de tête, des épaules tendues, l'envie de pleurer sans raison. Si tu ignores ces signaux et continues à pousser, tu risques la frustration, la culpabilité, et peut-être même une journée entière gâchée.

Mais si tu fais exactement ce que ton corps te dit : **STOP. Respire. Écoute.**, tu peux transformer ce moment en un vrai reset.

Même cinq minutes suffisent. Tu t'assieds, tu bois un thé chaud, tu notes ce que tu ressens, tu fais quelques étirements... Et tu recommences avec ton énergie préservée. Tu te reconnectes à toi-même avant de repartir dans l'action. C'est un petit geste, mais c'est un geste de puissance.

Pourquoi ça change tout

Ces moments de down sont des opportunités déguisées :

- Ton corps te montre ce qu'il a besoin de relâcher.
- Ton esprit te montre ce qui te bloque.
- Tes émotions te rappellent ce qui est important pour toi.

Et quand tu apprends à les accueillir sans jugement, sans te battre contre toi-même, tu découvres que **l'énergie revient plus vite que tu ne l'imaginais**, que les idées deviennent claires, et que ton projet avance même après une pause.

C'est comme si ton corps et ton esprit avaient besoin de recalibrer leur boussole interne. Et quand tu l'acceptes, tu transformes un moment de fragilité en un véritable tremplin pour ton énergie et ta créativité.



Recharge ton âme

Question Profonde : Quel est le signal physique ou émotionnel (mal de tête, irritabilité, envie de pleurer) qui t'avertit toujours en premier que tu es sur le point d'entrer dans un moment de down ?

 Conseil d'une amie : Micro-Actions.

Quand tout semble écrasant, décompose la situation. Qu'est-ce qui est vraiment urgent ? Qu'est-ce qui peut attendre ? Et fais une **micro-action positive**, même 5 minutes pour faire quelque chose que tu aimes : boire un thé, écrire, méditer, étire-toi. Le mouvement fait circuler l'énergie.

Comment gérer ces moments efficacement :

1. **Accepte tes émotions** : Pleure, crie si tu en as besoin. Tout est normal.
2. **Respire profondément** : Trois respirations conscientes pour calmer l'esprit.
3. **Reconnecte-toi à ton corps** : Marche, danse, chante un instant.
4. **Ajuste ton planning** : Ne lutte pas contre toi-même. Travaille avec ton corps.

 Prompt : Mon Kit Anti-Down d'Urgence

Scanne ce QR code pour ouvrir instantanément le prompt
sur ton smartphone.

Une version écrite détaillée est également fournie à la page
suivante.



✍ **Prompt : Mon Kit Anti-Down d'Urgence**

(À copier coller sur chatGPT)

Aide-moi à surmonter mes moments de doute et de baisse d'énergie, et à retrouver mon énergie tout en restant alignée avec ma vie et mon projet.

Crée-moi un **kit « anti-down »**. Pour cela :

1. Demande-moi **5 activités qui me font du bien immédiatement**.
2. Ensuite, donne-moi **3 phrases motivantes** pour me rappeler mes forces.
3. Propose **1 action concrète** pour avancer, même légèrement.

Quand j'en sentirai le besoin, je pourrai lire ce kit et appliquer une action immédiate.

Chapitre 9 : “La flexibilité est la nouvelle organisation.” - Ton Rythme, Tes Règles

Le piège du rythme parfait n'existe pas.

On me demande souvent des conseils sur l'organisation, mais je ne peux pas te dire noir sur blanc comment t'organiser. Celui qui te propose une méthode de A à Z au long terme ne te connaît pas : il ne connaît pas tes horaires, tes besoins, tes obligations (et soyons honnête ils changent très régulièrement).

Il n'y a pas de process parfait. Il va falloir que tu *testes*. Que tu voies ce qui correspond à ton quotidien, tes envies, ton humeur. Et que tu **réajustes** jusqu'à ce que tu trouves qui te va.

L'organisation alignée repose sur :

1. **Clarté** : Clarifier tes besoins et tes priorités.
2. **Écoute de soi** : Cultiver l'écoute de soi pour ajuster son emploi du temps.
3. **Flexibilité** : Allier structure et flexibilité grâce à ton intuition.
4. **Détachement** : Se détacher du tout ou du rien et des excuses

comme la flemme.

5. **Bilan Régulier** : Revoir régulièrement ton organisation car tes priorités vont évoluer.

Tu sais, la flexibilité, ce n'est pas juste un mot sympa à mettre sur ton planning. C'est **une attitude mentale**, une façon de respecter ton rythme naturel plutôt que de te battre contre lui.

Imagine :

Tu as prévu de travailler sur ton projet ce matin, mais ton enfant est malade, ton conjoint a un imprévu, ou toi, tu te sens épuisée. Dans un ancien schéma, tu aurais paniqué, culpabilisé, essayé de tout rattraper à la dernière minute... Résultat : stress, frustration, énergie épuisée, et finalement rien de productif.

Mais si tu adoptes une organisation flexible, tu peux dire : « Ok, ce matin je ne travaille pas sur mon projet. Je décale 2 heures cet après-midi où je sais que je serai concentrée et efficace. » Tu respects ton énergie, tes priorités, et ton rythme. Et crois-moi, **ces 2 heures de concentration totale valent mieux que 5 heures de stress et de demi-efforts.**

La clé, c'est de **te mettre en pilote automatique conscient** : observer ton niveau d'énergie, tes émotions, ton environnement, et ajuster ton planning **en temps réel**.

Ton projet n'a pas besoin d'un marathon quotidien, il a besoin de ton énergie alignée. Les moments où tu es fatiguée ne sont pas perdus, ce sont des signaux pour te reposer et revenir plus forte.

Pourquoi ça change tout

Quand tu acceptes que ton rythme évolue chaque jour, tu te libères de la pression du "tout ou rien". Tu arrêtes de culpabiliser pour tes pauses ou tes imprévus, et tu transformes la flexibilité en force :

- Tes décisions sont plus claires.
- Ton travail devient plus efficace et créatif.
- Tu respectes tes besoins tout en avançant sur ton projet.

C'est comme si tu transformais ton planning en **GPS vivant** plutôt qu'en carcan rigide : tu sais où tu vas, mais tu ajustes la route selon ton énergie et les événements du jour.

The background is a light beige color, decorated with various brown line-art elements. There are numerous small dots and four-pointed stars scattered across the page. Four butterflies are depicted in flight: one in the upper left, one to the right of the word 'Flexible', one to the left of the word 'Libre', and one in the lower right. Two flowers are also present: one on the left side, partially behind the word 'Flexible', and another in the lower right corner.

Flexible & Libre

Question Profonde : Si tu devais te donner la permission de faire "seulement" 2 heures de travail par jour sur ton projet, mais avec une concentration totale, à quel moment de ta journée te sentirais-tu le plus efficace ?

 Conseil d'une amie : Fais-toi confiance.

Il n'y a pas de « bon » rythme universel. Il y a le rythme qui te convient à **toi**, à ta famille et à ton projet. Et c'est parfaitement OK. Même 2h par jour, bien utilisées, suffisent pour avancer de manière significative.

 Prompt : Le GPS de Mon Organisation

Scanne ce QR code pour ouvrir instantanément le prompt
sur ton smartphone.

Une version écrite détaillée est également fournie à la page
suivante.



 Prompt : Le GPS de Mon Organisation

(À copier coller sur chatGPT)

Aide-moi à créer une organisation alignée sur mon intuition et mon quotidien, et non sur un modèle extérieur.

Pour cela, pose-moi **5 questions**, une à la fois, et attends que je te réponde, en tenant compte de mon rythme, de mes besoins et de mes moments de haute et basse énergie.

Ensuite, je veux que tu me proposes **3 étapes concrètes** pour mettre en place une organisation flexible que je pourrai ajuster chaque semaine ou chaque mois selon ma convenance.

Chapitre 10 : “L’argent est un miroir de tes croyances.” - Cultiver l’Abondance

L’argent est un outil, pas une fin en soi.

L’argent... sujet souvent tabou. Il ne fait pas le bonheur, mais il te donne la liberté de créer la vie que tu veux.

Pour un avenir serein, tu dois changer ton rapport à l’argent, sans te juger.

La vérité : la majorité de nos blocages financiers viennent de croyances héritées. Ton objectif : transformer la peur de manquer en confiance en l’**abondance**.

L’abondance, ce n’est pas avoir des millions. C’est avoir suffisamment pour réaliser tes projets et tes rêves, sans stress constant. C’est aussi savoir prioriser ton argent dans ce qui te sert vraiment : ton bien-être, ton projet de vie, ta sécurité.

Commence petit. Même 20€ par semaine pour ton projet, c’est déjà un pas vers l’abondance.

Tu sais, notre rapport à l’argent commence bien avant le premier salaire ou la première facture. Il est souvent forgé dans l’enfance, à travers ce que nos parents ou notre entourage nous ont

transmis sans le vouloir : « L'argent ne pousse pas sur les arbres », « Les riches sont égoïstes », « Il faut travailler dur pour gagner sa vie ».

Imagine une situation concrète : tu veux investir 50 € dans un cours en ligne pour faire évoluer ton projet, mais une petite voix intérieure te dit : « Tu ne devrais pas dépenser, c'est trop cher... Et si tu échoues ? ». Cette voix, c'est ton subconscient qui t'a appris à craindre l'argent. Elle te bloque avant même que tu aies essayé.

Et si tu renversais la situation ? Que tu décidais de voir cet investissement comme un **outil pour créer de la valeur pour toi et pour ton projet**, plutôt que comme un risque ou un luxe ? Ce simple changement de perspective fait toute la différence. Tu transformes la peur en opportunité, et ton rapport à l'argent commence à évoluer vers l'abondance.

Voici un autre exemple : tu gagnes 2 000 € par mois et tu dépenses toujours 100 € en petites choses « inutiles » sans réfléchir. Tu te sens frustrée car tu n'as jamais assez pour ton projet. Prends un moment pour analyser : ces 100 € servent-ils vraiment ton bien-être ou ton projet de vie ? Si la réponse est non, tu peux rediriger cet argent consciemment, sans culpabilité, vers ce qui **fait sens pour toi**. C'est ainsi que chaque euro devient un allié, et non un fardeau.

L'abondance commence dans **ton esprit**, dans la façon dont tu choisis de voir et d'utiliser l'argent. C'est comme si tu construisais un jardin : chaque graine que tu plantes avec intention, chaque euro que tu investis consciemment, finit par fleurir. Plus tu te reconnectes à tes valeurs et à tes projets, plus l'argent devient un outil puissant pour créer la vie que tu

souhaïtes.

Petit secret d'une amie : **l'abondance ne se mesure pas à ce que tu as, mais à ce que tu fais avec ce que tu as.** Même un petit montant investi chaque semaine avec conscience te rapproche chaque jour de ton objectif, et surtout, **tu reprends le pouvoir sur ton argent au lieu de le subir.**



Abondance intérieure

Question Profonde : Quel est l'achat, la dépense ou l'investissement que tu fais ou que tu refuses de faire, qui est le plus en contradiction avec ta valeur de liberté ?

 Conseil d'une amie : Le Rapport Sincère.

Pose-toi ces questions sincèrement : Qu'est-ce que j'ai appris sur l'argent enfant ? Est-ce que je crois que l'argent est difficile à obtenir ? Est-ce que je le vois comme une source de stress ou comme un outil ? **Change tes croyances, et l'abondance suivra.**

 Prompt : Mon Rapport Réinventé à l'Argent

Scanne ce QR code pour ouvrir instantanément le prompt
sur ton smartphone.

Une version écrite détaillée est également fournie à la page
suivante.



✍ **Prompt : Mon Rapport Réinventé à l'Argent**

(À copier coller sur chatGPT)

Aide-moi à transformer mon rapport à l'argent, à cultiver l'abondance et à prioriser mes ressources pour ce qui compte vraiment.

Pose-moi **10 questions pertinentes**, une à la fois, et attends que je te réponde pour pouvoir analyser chacune de mes réponses. Cela me permettra de voir ce qui me bloque et ce qui me pousse à dépenser inutilement.

Ensuite, je veux que tu me dises exactement comment faire pour avoir un meilleur rapport à l'argent et pouvoir en faire quelque chose de réellement utile. Je veux avoir toutes les clés pour changer ma façon de voir et de gérer mon argent selon ma propre situation.

Chapitre 11 : “Trouver sa voie professionnelle et ses métiers alignés.” - Au-delà du CDI

Tu sais ce qui fait le plus peur à une femme aujourd’hui ? Ce n’est pas de manquer d’argent. Ce n’est pas de choisir un métier. Ce n’est même pas de se tromper.

C’est de ne pas savoir qui elle est vraiment quand on enlève tout ce que les autres ont collé sur elle depuis l’enfance.

Depuis petite, on t’a répété :

— « Trouve un CDI, c’est la sécurité. »

— « Choisis un métier stable, ne prends pas de risques. »

— « Tu ne peux pas tout avoir, sois raisonnable. »

Et toi, tu as grandi avec l’impression qu’il n’existait qu’un seul chemin, une seule forme de réussite, un seul modèle acceptable. Sauf que maintenant... tu sens bien que ce modèle n’est plus à ta taille. Comme un vêtement trop serré qui t’empêche de respirer.

La vérité ? Le monde a changé. Les métiers ont changé. Les possibilités ont explosé.

Et toi, tu as le droit, aujourd’hui, d’exister autrement.

De travailler autrement.

De créer ta voie au lieu d’en emprunter une qui ne te ressemble

pas.

Imagine une scène concrète :

Tu es à ta table, un mercredi matin.

Ton enfant joue près de toi.

Ton ordinateur est ouvert.

Et pour la première fois, tu te demandes vraiment :

**« Si personne ne me jugeait, si je n'avais rien à prouver... je ferais
quoi de ma vie ? »**

Pas ce qu'on t'a appris.

Pas ce qu'on attend de toi.

Pas ce qui "paie bien".

Mais ce qui te fait vibrer profondément, là où ton cœur dit «
oui ».

C'est ça, trouver ta voie alignée.

Ce n'est pas une liste de métiers.

Ce n'est pas un test de personnalité.

Ce n'est pas une formation miraculeuse.

**C'est la rencontre entre ta vérité intérieure et un métier qui
la respecte.**

Ton parcours des chapitres 6 à 10 t'a donné les clés :

- tu connais maintenant tes forces,
- tes valeurs,
- tes croyances,
- ton rythme,
- tes limites,
- et ce que tu ne veux plus.

Maintenant, tu peux enfin regarder la vie professionnelle non plus comme une contrainte, mais comme un espace de création.

Tu n'es pas là pour rentrer dans une case.

Tu es là pour construire une place.

La tienne.

Et la dernière étape... c'est d'oser te croire.

Tu n'es pas en retard.

Tu n'es pas perdue.

Tu es en train de te retrouver.

Beaucoup de femmes ont peur de choisir un métier différent, pas parce qu'il ne leur correspond pas...

mais parce qu'elles ont peur d'avoir enfin raison sur elles-mêmes.

Peur d'assumer leur puissance.

Peur de réussir selon leurs propres règles.

Alors laisse-moi te dire ceci, comme une amie le dirait en prenant ta main :

Tu n'as plus besoin de chercher la permission.

Tu l'as déjà.

Elle est en toi.

(RE) TROUVE-TOI



Question Profonde : Si l'argent n'était absolument pas un problème, quelle activité créative ou professionnelle ferais-tu de 9h à 17h, simplement parce qu'elle te procure de la joie ?

 Conseil d'une amie :

Arrête de te raconter que tu n'es "pas prête".

Personne n'est prêt.

On le devient en avançant, même mal, même avec peur.

La vérité, c'est que tu sais déjà ce que tu veux.

Ce qui te bloque, ce n'est pas l'inconnu.

C'est l'idée que tu pourrais vraiment réussir si tu t'écoutes pour de vrai.

Alors sois honnête avec toi-même :

tu n'as plus envie de vivre une vie qui ne te ressemble pas.

Et ça, c'est déjà le signe que tu es en train d'en sortir.

Commence là où tu es, avec ce que tu as.

Ne cherche pas la perfection.

Cherche ce qui t'apaise, ce qui t'appelle, ce qui t'allume un peu à l'intérieur.

Le reste, tu l'apprendras en route.

Mais si tu continues d'attendre le "bon moment", tu vas attendre toute ta vie.

Fais un pas. Même un minuscule.

Et tu verras : c'est en avançant que tu te retrouveras vraiment.

 Prompt : Trouve ta voie professionnelle

Scanne ce QR code pour ouvrir instantanément le prompt
sur ton smartphone.

Une version écrite détaillée est également fournie à la page
suivante.



 Prompt : Trouve ta voie professionnelle

(À copier coller sur ChatGPT)

Je veux que tu m'aides à découvrir quel statut professionnel me correspondrait le mieux.

Pose-moi 10 questions profondes qui me permettront de savoir ce qui me correspondrait le mieux, selon ma situation, mes envies, mes besoins du quotidien.

Une à la fois.

Attends que je te réponde .

Je veux prendre le temps de réfléchir et de me montrer à moi-même ce que j'ai réellement besoin. Selon ma situation professionnelle actuelle ainsi que ma situation familiale.

Je veux que tu me donnes de vraies informations pour que je puisse me projeter à long termes.

J'aimerais que tu argumentes le pourquoi du comment ce statut me correspondrait le mieux.

Je veux que tu me dis, par quel étape, je devrais passer pour arriver à mon but si je choisis de changer de vie professionnelle.

Ta nouvelle Histoire

🌙 Finalité

Quand tu termineras ces lignes, respire un instant.

Regarde tout ce que tu viens de traverser dans ce livre.

Tu as déconstruit.

Tu t'es observée.

Tu t'es révélée.

Tu t'es réconciliée.

Tu n'es plus la femme qu'on a programmée.

Tu es la femme que tu choisis de devenir.

Tu sais maintenant que :

- ta valeur ne dépend pas d'un diplôme,
- ta réussite n'est pas définie par un contrat,
- ta liberté commence là où tes croyances changent,
- et ta voie professionnelle naît de ton authenticité.

Ce livre ne t'a pas transformée.

Il t'a ramenée à toi.

Celle que tu étais avant qu'on te dise comment penser.

Comment travailler.

Comment être.

Alors oui, c'est le dernier chapitre.

Mais ce n'est pas la fin.

C'est ton début.

Le début où tu t'autorises enfin à vivre, travailler, créer, ressentir et choisir en accord avec toi-même.

Maintenant, tu peux écrire ton manifeste.

Pas celui des autres.

Le tien.

Et pour la première fois, il sera vrai.

Il sera libre.

Il sera toi.

Tu as voyagé. Tu as déconstruit, tu t'es reconnectée et tu as établi tes fondations solides.

Maintenant, il est temps de tout assembler pour écrire **ton manifeste**. Les réponses aux 10 questions profondes que tu as données au fil des chapitres sont les pièces maîtresses de ce puzzle.

Le Prompt de Ta Nouvelle Histoire

Scanne ce QR code pour ouvrir instantanément le prompt
sur ton smartphone.

Une version écrite détaillée est également fournie à la page
suivante.



Le Prompt de Ta Nouvelle Histoire

(À copier-coller sur ChatGPT)

Tu es un expert en développement personnel et aujourd'hui tu vas m'écrire **mon manifeste de femme sans filtre**. Poses-moi les 10 questions ci-dessous, attends mes réponses, en tenant compte de tout ce que tu sais sur moi. Je veux que tu sois sincère et honnête. Qu'il soit percutant. Il doit être ma **boussole**, que je puisse lire quand j'en ressens le besoin.

1. Quelles sont les **fausses croyances les plus grotesques** que tu traînes sur toi-même depuis l'enfance ?
2. Quelle est la **chose que tu désires le plus faire**, et quelle **excuse concrète** ton cerveau utilise-t-il pour t'en empêcher ?
3. Quelle est la **“petite phrase”** que tu te répètes le plus souvent et qui, si elle venait de la bouche d'une amie, te mettrait le plus en colère ?
4. Quelle **émotion** (joie, tristesse, colère, peur) as-tu appris à cacher ou à minimiser le plus souvent pour ne pas “déranger” les autres ?
5. Si tu devais transformer ta plus grande **“erreur professionnelle”** ou **“échec personnel”** en titre de chapitre, quelle serait la **leçon principale** enseignée par cet événement ?
6. Si tu devais demander **une seule chose à l'Univers aujourd'hui**, qui te ferait vibrer d'excitation et de peur à la fois, quelle serait-elle ?
7. Quel est le **signal physique ou émotionnel** (mal de tête, irritabilité, envie de pleurer) qui t'avertit toujours en

premier que tu es sur le point d'entrer dans un moment de down ?

8. Si tu devais te donner la permission de faire **“seulement” 2 heures de travail par jour** sur ton projet, mais avec une concentration totale, à quel **moment de ta journée** te sentirais-tu le plus efficace ?
9. Quel est l'**achat, la dépense ou l'investissement** que tu fais ou refuses de faire, et qui est le plus en contradiction avec ta valeur de liberté ?
10. Si l'argent n'était absolument pas un problème, quelle **activité créative ou professionnelle** ferais-tu de 9h à 17h, simplement parce qu'elle te procure de la joie ?

Conclusion

La femme que tu es en train de devenir

Tu arrives au terme de ce livre... mais certainement pas au terme de ton évolution.

Ce que tu viens de traverser, chapitre après chapitre, n'était pas seulement de la lecture.

C'était un voyage à travers ton histoire, tes racines, tes croyances, tes limites, tes désirs et ton vrai potentiel.

Tu es entrée ici avec des questions.

Tu en ressors avec une vérité :

tout ce que tu cherches est déjà à l'intérieur de toi.

Au fil des pages, tu as regardé des choses que tu fuyais.

Tu as mis des mots sur des peurs anciennes.

Tu as appelé tes blessures par leur nom.

Et surtout, tu t'es rappelée qui tu es.

Pas la version façonnée par ton enfance.

Pas celle attendue par ton entourage.

Pas celle dictée par la société.

Mais **la femme profonde, libre, sensible et puissante que tu**

as toujours portée en toi.

Ce livre ne t'a pas transformée.

Il t'a réveillée.

Il t'a donné la permission de t'écouter, de te choisir, de te poser des questions qui dérangent... celles qui amènent enfin aux vraies réponses.

À partir d'aujourd'hui, tu n'es plus spectatrice de ta vie.

Tu redeviens l'autrice.

Et tu viens d'ouvrir un nouveau chapitre, celui qui commence quand une femme décide de se reconstruire selon ses propres règles.

Ton manifeste, celui que tu vas écrire avec tes réponses aux questions profondes, sera ton ancrage.

Ton guide.

Ton miroir.

Ton rappel précieux : **tu n'as plus besoin de valider ton existence chez les autres.**

Tu sais maintenant où te trouver :
en toi-même.

✧ Lettre Finale à Toi, Ma Lectrice

Si tu lis ces lignes, alors merci.

Merci d'avoir eu le courage de venir jusqu'ici.

Merci d'avoir choisi de te regarder avec sincérité.

Merci d'avoir laissé une place à ce livre dans ton monde intérieur.

Je sais que tu doutes parfois.

Je sais que tu te sens souvent "trop", ou "pas assez".

Je sais que tu portes des responsabilités invisibles, des pensées que personne ne voit, des rêves que tu gardes dans ton cœur faute d'espace pour les dire.

Et pourtant... tu es encore là.

À avancer.

À essayer.

À te relever, même quand personne ne le remarque.

Alors laisse-moi te dire ceci :

Tu n'es pas fragile.

Tu es sensible.

Et ta sensibilité est une force.

Tu n'es pas perdue.

Tu es en transition.

Tu n'es pas en retard.

Tu es exactement là où ton chemin commence vraiment.

Tu as tellement donné aux autres.

Aujourd'hui, j'espère que ce livre t'a appris à te donner aussi à toi.

Tu as le droit de changer.

Tu as le droit de grandir.

Tu as le droit de choisir une vie différente.

Tu as le droit de réécrire ton histoire — pas demain, pas
“quand tout ira mieux” ...

mais maintenant.

Je veux que tu refermes ce livre avec une phrase dans ton cœur
:

✧ « *Je suis capable. Je suis légitime. Je suis prête.* » ✧

Et si un jour tu doutes encore — car ça arrivera — relis ton
manifeste.

Relis tes réponses.

Relis qui tu es vraiment quand tu retires les filtres, les peurs
et les habitudes familiales.

Tu n'es plus seule.

Tu te tiens la main.

Et c'est suffisant pour commencer.

Merci d'avoir partagé ce moment de vérité avec moi.

Merci de m'avoir fait confiance.

Merci d'exister, tout simplement.

Et maintenant...

va écrire la suite.

Ta suite.

Ta vie.

Avec douceur.

Avec courage.

Avec toi.

— Avec tout mon cœur. ♥

Eloïse