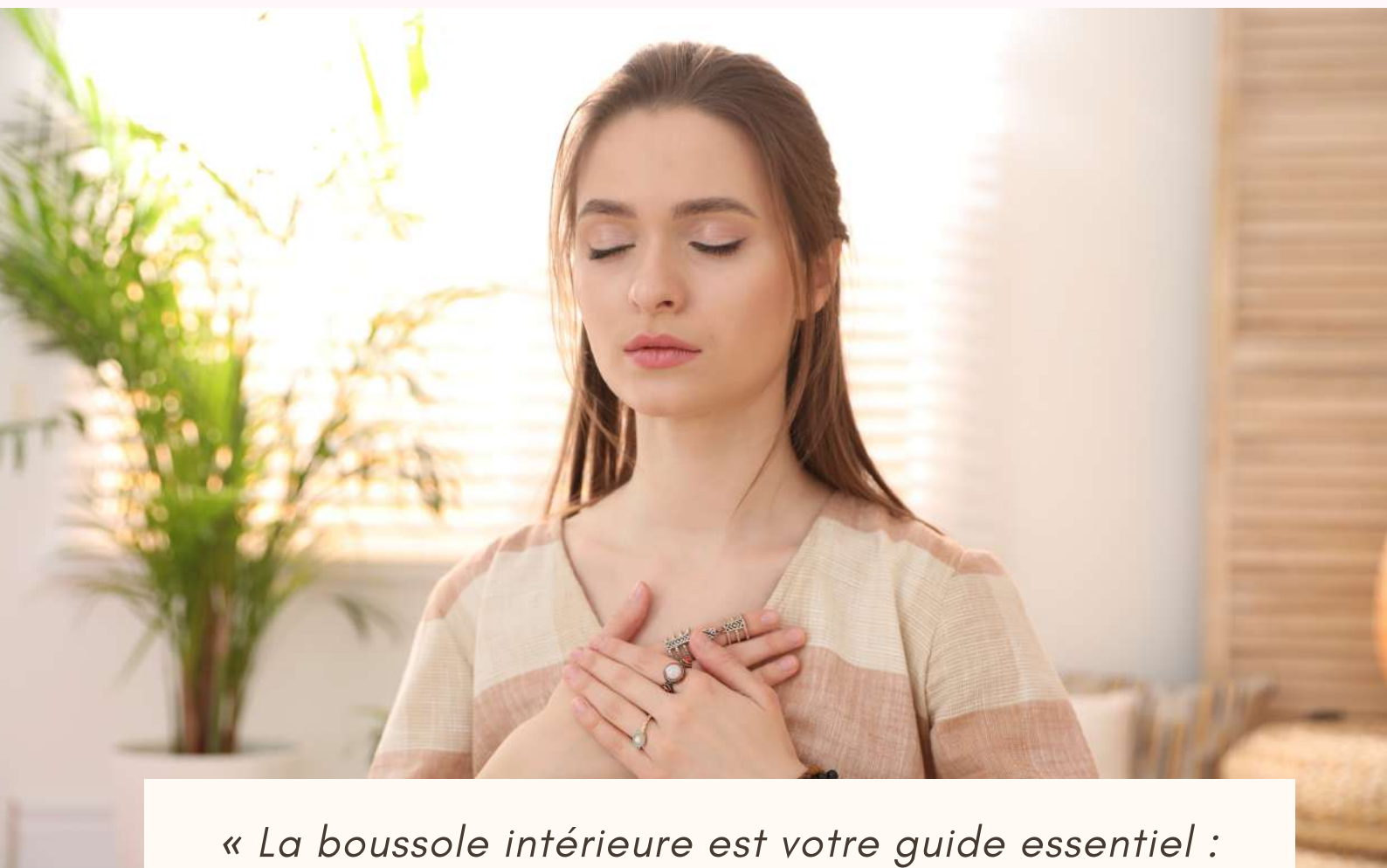


Boussole Intérieure™

1h pour retrouver ta direction intérieure et savoir enfin quoi faire – même si tu es perdue, épuisée, ou coupée de toi-même.



« La boussole intérieure est votre guide essentiel : elle vous aide à découvrir vos valeurs fondamentales et à tracer le chemin vers une mission de vie alignée, épanouissante et pleine de sens. »



@femmehypersensible



Introduction à la boussole Intérieure

Bienvenue dans ce guide destiné à vous reconnecter avec votre boussole intérieure. Ce voyage vous permettra d'identifier vos valeurs fondamentales, de définir votre objectif de vie, et de vous aligner avec votre moi authentique.

Pourquoi la “boussole intérieure”?

La boussole intérieure est une métaphore puissante. Elle représente la direction, la stabilité et la clarté, même dans l'obscurité. Dans votre vie, votre boussole est composée de vos valeurs et de votre objectif.

Ces deux éléments, lorsqu'ils sont bien définis, deviennent une boussole qui vous guide vers une existence épanouissante, riche de sens et d'alignement.



Qu'allez-vous apprendre dans cet ebook?

- **Identifier vos valeurs** : Comprendre ce qui est important pour vous.
- **Définir votre objectif** : Explorer vos passions, vos talents, et comment ils peuvent contribuer au monde.
- **Entamer le travail intérieur** : Élever votre vibration énergétique pour attirer vos rêves.



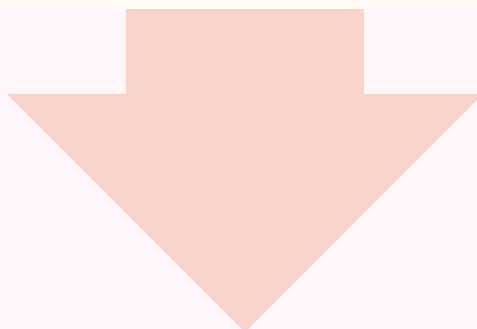
"La première étape pour créer une vie épanouissante est de savoir ce que vous voulez vraiment. Vos valeurs et votre objectif sont les clés de cette découverte."

Définissez vos valeurs

Quelles sont vos valeurs?



« Nos valeurs ne sont pas seulement ce que nous croyons, elles sont ce que nous vivons chaque jour, les choix que nous faisons et les chemins que nous suivons. »





Pourquoi identifier vos valeurs ?

Les valeurs sont comme les racines d'un arbre. Elles ancrent votre identité, influencent vos choix, et déterminent la qualité de vos relations et de vos expériences. Sans elles, il est facile de se perdre dans les attentes des autres ou dans des objectifs qui ne résonnent pas avec votre âme.

Quels sont les avantages d'identifier vos valeurs ?

- **Clarté dans vos décisions** : Vous savez ce qui compte pour vous et pouvez dire « non » aux distractions.
 - **Alignement** : Une vie alignée avec vos valeurs est plus épanouissante et authentique.
 - **Force intérieure** : Lorsque vous respectez vos valeurs, vous renforcez votre confiance en vous.
-

- Conscience de soi : Comprendre vos valeurs vous permet de mieux vous connaître et de mieux naviguer dans la vie.

Les conséquences d'ignorer vos valeurs

- Sentiment de vide ou de désalignement.
- Relations ou choix de carrière qui ne reflètent pas qui vous êtes vraiment.
- Difficulté à trouver un sens ou une direction dans votre vie.



Exemple:

Si votre valeur fondamentale est la liberté, mais que vous vivez dans un environnement rigide, vous ressentirez un déséquilibre constant. Identifier cette valeur peut vous pousser à chercher des modes de vie plus flexibles.



Les valeurs et ce qu'elles ne sont pas

Qu'est-ce qu'une valeur ?

Une valeur est une croyance fondamentale ou un principe qui guide votre comportement et vos décisions. Elle représente ce qui est important pour vous dans la vie.

Les caractéristiques des valeurs :

- Personnelles : Vos valeurs vous appartiennent. Elles ne sont pas dictées par les autres.
- Évolutives : Elles peuvent changer avec vos expériences et votre croissance.
- Guides : Elles influencent vos priorités, vos relations et vos choix.



Ce que les valeurs ne sont pas :

- Les opinions des autres : Ce que les autres pensent de vous ou attendent de vous n'est pas une valeur.
- Les émotions temporaires : Vos humeurs ou vos préférences passagères ne définissent pas vos valeurs.
- Les normes sociales : Les attentes imposées par la société ne reflètent pas nécessairement vos priorités personnelles.



*"Vos valeurs sont le
reflet de votre essence.
Elles ne peuvent être
dictées par personne
d'autre."*



Exemples de valeurs communes...

- Abondance
 - Accomplissement
 - Aventure
 - Ambition
 - Authenticité
 - Équilibre
 - Appartenance
 - Entreprise
 - Calme
 - Carrière
 - Bienveillance
 - Communauté
 - Compassion
 - Compétitivité
 - Compétence
 - Connexions
 - Confiance
 - Cohérence
 - Contribution
 - Courage
 - Créativité
 - Curiosité
 - Décision
 - Fiabilité
 - Détermination
 - Discipline
 - Découverte
 - Éducation
 - Empathie
 - Jouissance
 - Enthousiasme
 - Égalité
 - Expertise
 - Équité
 - Foi
 - Célébrité
 - Famille
 - Finances
 - Condition physique
 - Nourriture
 - Liberté
 - Amitié
 - Amusement
 - Générosité
 - Rendre aux autres
 - Gratitude
 - Croissance
 - Bonheur
 - Harmonie
 - Santé
 - Honnêteté
 - Honneur
 - Humour
 - Inclusivité
 - Indépendance
 - Influence
 - Inspiration
 - Intégrité
 - Intentionnalité
 - Intuition
 - Joie
 - Justice
 - Gentillesse
 - Connaissance
 - Leadership
 - Amour
 - Loyauté
 - Musique
 - Nature
 - Nouvelles expériences
 - Ouverture d'esprit
 - Optimisme
 - Paix
 - Popularité
 - Positivité
-



Encore d'autres exemples...

- Pouvoir
- Professionnalisme
- Objectif
- Reconnaissance
- Détente
- Religion
- Fiabilité
- Réputation
- Respect
- Responsabilité
- Repos
- Sécurité
- Dév. personnel
- Spiritualité
- Stabilité
- Force
- Structure
- Succès
- Soutien
- Travail d'équipe
- Réflexion
- Voyage
- Confiance
- Dépassement de soi
- Persévérance
- Adaptabilité
- Transparence
- Excellence
- Innovation
- Vision à long terme
- Collaboration
- Empathie sociale
- Écoute active
- Apprentissage
- Dévouement
- Gratitude profonde
- Spiritualité pratique
- Sens des temps
- Gestion du temps
- Médiation
- Vitalité
- Vision
- Richesse
- Bien-être
- Sagesse
- Altruisme actif
- Justice sociale
- Flexibilité
- Cohésion sociale
- Création de valeur
- Anticipation
- Épanouissement personnel
- Bien-être collectif
- Simplicité volontaire
- Transformation intérieure
- Objectivité
- Authenticité émotionnelle
- Gestion du stress
- Harmonie sociale
- Fidélité
- Motivation interne
- Résolution de problèmes
- Esprit critique
- Reconnaissance de soi
- Valorisation des différences



Exercice pratique: partie 1

CHOISISSEZ 3 VALEURS DANS LES LISTES PRÉCÉDENTES OU LES VÔTRES POUR
CHAQUE QUESTION :

À QUOI PENSEZ-VOUS LE PLUS SOUVENT ?

QU'EST-CE QUI EST LE PLUS IMPORTANT POUR VOUS ?

DE QUOI PARLEZ-VOUS AVEC PASSION LE PLUS SOUVENT ?

QU'EST-CE QUI VOUS INSPIRE ET VOUS ILLUMINE LE PLUS ?

QU'EST-CE QUE VOUS LISEZ ET ÉTUDIEZ LE PLUS SOUVENT ?



Exercice pratique: partie 2

LISTEZ LES VALEURS LES PLUS RÉCURRENTES OBTENUES DANS LA PARTIE 1 DE CE TEST

FAITES MAINTENANT UNE LISTE DE VOS VALEURS

METTEZ VOS VALEURS LES PLUS IMPORTANTES EN HAUT ET LES MOINS IMPORTANTES EN BAS

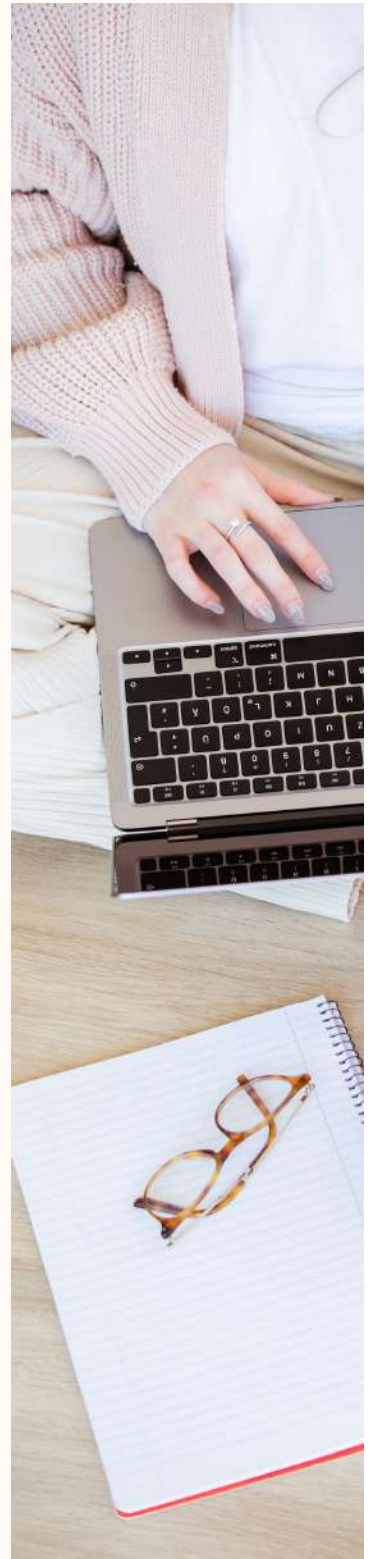
FÉLICITATIONS ! LES 3 PREMIÈRES VALEURS SONT VOS VALEURS FONDAMENTALES

Félicitations!

Vous avez maintenant identifié vos valeurs fondamentales !

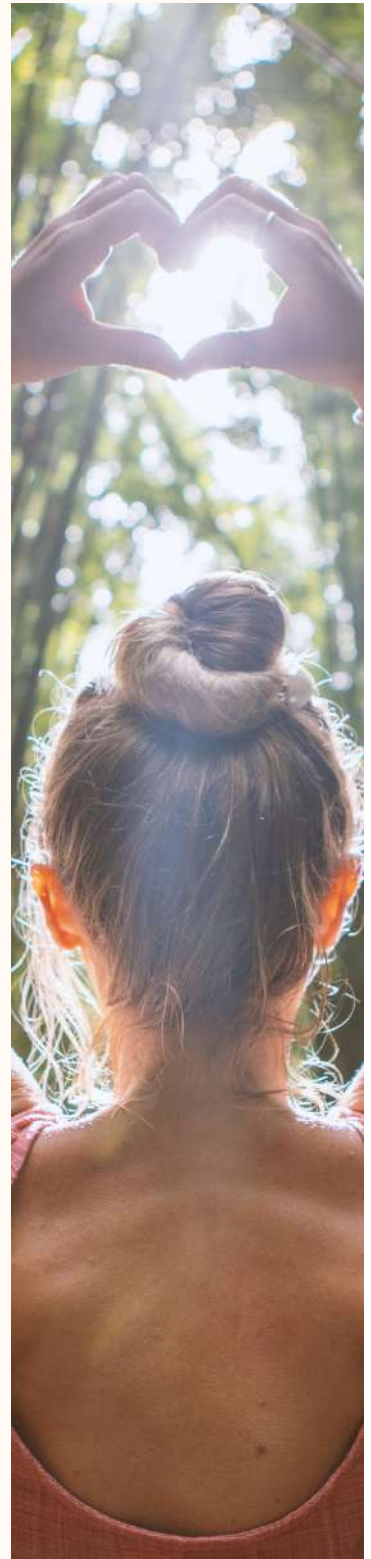
QUE FAIRE ENSUITE ?

- Il est conseillé de refaire cet exercice chaque semaine pendant quelques semaines, puis chaque mois.
- Cela vous aidera à mieux comprendre quelles sont vos valeurs et vous habituera à vérifier si vous êtes en alignement avec elles.
- Chaque fois que vous vous sentez malheureux, désaligné ou bloqué, revoyez vos valeurs pour comprendre où se situe le déséquilibre et ajustez-le.
- **PRIORISEZ VOS VALEURS**
- Accordez du temps aux choses que vous valorisez, tant dans votre vie personnelle que dans votre travail.
- Soyez ferme dans vos limites, elles doivent être vos non négociables.



ÉVOLUER ET CHANGER

- Avec le temps, nous évoluons, nous changeons et nous grandissons grâce aux expériences de la vie.
- En conséquence, nos valeurs et ce qui est important pour nous, dans notre vie personnelle comme professionnelle, peuvent également changer.
- Cela ne signifie pas que notre objectif de vie change, mais que notre façon de vivre et de mettre en action cet objectif peut évoluer avec le temps.
- Le changement est une bonne chose, il indique une croissance.
- Restez flexible et évitez de rester rigide dans vos façons de faire, car cela pourrait freiner votre évolution.
- Acceptez le voyage, embrassez la croissance et laissez l'espace nécessaire pour que votre transformation se développe de manière organique.

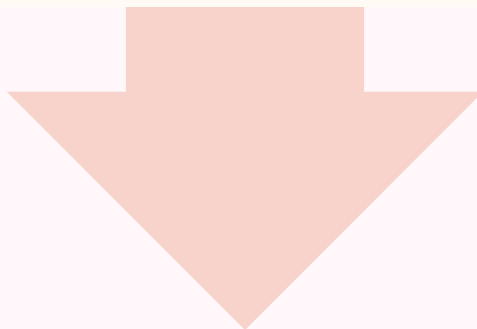


Votre mission de vie

Quelle est votre mission?



« Une mission de vie n'est pas seulement un objectif à atteindre, c'est une façon de vivre qui reflète votre essence, vos passions et l'impact que vous souhaitez laisser dans le monde. »





Définir votre “mission de vie”

La chose la plus importante à retenir concernant la mission de vie, c’est qu’elle ne doit pas être attachée à quelque chose de trop précis ou rigide.

EXEMPLE :

Votre mission de vie pourrait être d’aider les gens. Cependant, la manière dont vous vivrez cette mission à 18 ans, à 80 ans et durant toutes les étapes intermédiaires sera totalement différente.

Et c’est là toute la beauté de cette quête : elle n’est pas rigide, elle évolue constamment. Ces rôles associés à « aider les gens » pourraient inclure des professions comme :

- Travailleur social,
 - Coach de vie,
 - Naturopathe.
-

Certes, il s'agit de vos professions, mais il est essentiel de ne pas vous limiter à ce seul « but » ou « rôle professionnel ».

Ne laissez pas votre profession vous définir !

Prenez le temps de découvrir ce qui se cache sous toutes vos couches, pour révéler qui vous êtes réellement et ce qui pourra vous aider à clarifier votre véritable mission de vie.



« Votre mission de vie n'est pas un rôle fixe, mais une danse fluide avec votre essence et vos aspirations. »





L'erreur la plus courante...

Quand vous rencontrez quelqu'un pour la première fois ou dans un nouveau cadre social, les gens demandent souvent :

« Que faites-vous dans la vie ? »

Nous sommes tous passés par là, n'est-ce pas ? Et je suis sûr que nous avons tous posé cette même question à un moment ou un autre.

C'est presque comme si nous nous définissions, ou définissions les autres, par leur profession. Mais le problème, c'est que certaines personnes occupent des emplois qu'elles détestent.

Un sondage mondial mené par Gallup a révélé qu'il y a 1 milliard de travailleurs à temps plein dans le monde, et que seulement 15 % d'entre eux se sentent engagés dans leur travail.

Ce qui laisse un énorme 85 % de personnes malheureuses dans leur emploi.

« Ne laissez jamais une simple question limiter la grandeur de votre être. Vous êtes bien plus que ce que vous faites. »

POURTANT, UNE AUTRE QUESTION SERAIT BIEN PLUS INTÉRESSANTE...

Lorsqu'il s'agit de connaître quelqu'un sur un plan personnel, cette question sur le travail est en réalité très peu pertinente. Elle ne révèle pas la véritable essence de la personne.

Nous devrions normaliser des questions comme :

- « Qu'est-ce qui vous passionne ? »
- « Quelle est, selon vous, votre mission de vie ? »

Ces questions permettent d'aller plus loin que les simples apparences et aident à découvrir ce qui anime vraiment quelqu'un au plus profond de lui-même.

« La grandeur d'une personne se découvre non pas dans ce qu'elle fait, mais dans ce qu'elle aime et dans ce qui la guide. »



Mission de vie: vous avez choisi d'être ici

Vous avez une mission bien plus grande que ce que vous pouvez imaginer.

Il s'agit simplement de déballer et de découvrir cette mission, ce qui, en retour, vous aidera à poser les bases pour la réaliser !

UNE MISSION UNIQUE À VOUS

Votre mission de vie est profondément unique.

Elle implique de la réflexion personnelle et une plongée dans les expériences que la vie vous offre.

Pour découvrir votre véritable mission, vous devez :

- Essayer de nouvelles choses.
-

- Explorer la vie.
- Éplucher les couches de conditionnements et de programmations que l'on vous a imposées.
- Vous reconnecter avec votre véritable essence, celle que vous êtes vraiment.

EXEMPLE :

Imaginez une cabine d'essayage.

Vous essayez différents vêtements, différents styles, et vous vous amusez tout en explorant. Puis un jour, une tenue vous va parfaitement :

- Elle vous semble naturelle.
- Elle a été faite pour vous.
- Vous vous sentez bien, complet, authentique.

Votre mission de vie est comme cette tenue : elle résonne avec qui vous êtes au plus profond de vous.





Comment une mission de vie peut-elle vous aider?

Votre mission de vie est unique et pleine de sens.

Elle incarne :

- Vos valeurs fondamentales.
- Vos passions.
- L'impact positif que vous aspirez à avoir sur vous-même et sur le monde.

Avoir une mission de vie vous aide à :

- Aligner vos actions, vos choix et vos efforts avec un sens profond de satisfaction et d'épanouissement.
 - Explorer vos valeurs personnelles, vos intérêts et vos forces pour trouver ce qui vous apporte de la joie et un sentiment de contribution.
-



*Votre mission dépasse votre carrière
ou les attentes de la société. Elle
touche à l'essence de qui vous êtes et
à l'héritage que vous souhaitez laisser
derrière vous.*





Pourquoi une mission de vie est essentielle?

Une mission de vie offre une boussole intérieure :

- Elle guide vos décisions.
- Elle oriente vos objectifs.
- Elle définit la direction globale de votre voyage personnel.

En fin de compte, votre mission de vie n'est pas seulement une destination, c'est le voyage lui-même, riche de sens et de découvertes.

*« Trouver sa mission, c'est trouver sa
lumière intérieure et éclairer le chemin des
autres. »*



Exercice pratique – Partie 1

Prenez le temps de réfléchir à ces questions et accordez-leur une réflexion approfondie.

QUE FERIEZ-VOUS DE VOS JOURNÉES SI L'ARGENT N'ÉTAIT PAS UN PROBLÈME ?

QU'EST-CE QUI VOUS ILLUMINE ET VOUS ENTHOUSIASME LE PLUS ?

QU'EST-CE QUI VOUS PASSIONNE PROFONDÉMENT ?



Exercice pratique – Partie 2

Prenez le temps de réfléchir à ces questions et accordez-leur une réflexion approfondie.

SI VOUS POUVIEZ CHANGER LE MONDE, COMMENT LE CHANGERIEZ-VOUS ?

QUELLES COMPÉTENCES POSSÉDEZ-VOUS QUI VOUS SEMBLent NATURELLES ET QUE VOUS AIMEZ UTILISER ?

QUAND VOUS ÊTES-VOUS SENTI(E) LE PLUS ACCOMPLI(E) DANS VOTRE VIE ?



Exercice pratique – Partie 3

Prenez le temps de réfléchir à ces questions et accordez-leur une réflexion approfondie.

QUELS COMPLIMENTS OU RETOURS POSITIFS RECEVEZ-VOUS SOUVENT ?

SI LES ÉTUDES N'ÉTAIENT PAS UNE CONTRAINTE, QUE FERIEZ-VOUS ?

ET MAINTENANT ?

En participant au quiz ci-dessus, vous devriez désormais avoir une meilleure compréhension de qui vous êtes et une idée plus claire de la direction que vous souhaitez prendre dans votre carrière et votre vie.



Votre mission de vie n'est pas immédiate

Comme mentionné, votre mission de vie ne se révélera pas instantanément. Vous devez traverser les expériences de la vie et essayer de nouvelles choses pour découvrir ce qui :

- S'aligne vraiment avec vous,
- Vous correspond,
- Fonctionne pour vous,
- Et ce qui semble naturel et juste dans votre parcours.

NE VOUS OBSTINEZ PAS À TROUVER UNE "MISSION DE VIE" EXACTE

Ne vous concentrez pas trop sur l'idée de découvrir une « mission de vie » parfaitement définie.

L'essentiel est de rester aligné avec vos valeurs, d'éplucher les couches de programmations et de conditionnements externes, d'écouter votre intuition et de rester fidèle à vous-même.



Quand vous suivez cette voie, vous ne pouvez pas vous tromper, n'est-ce pas ?

COMMENCEZ PAR VOUS-MÊME AVANT DE VOULOIR CHANGER LE MONDE

Avant de vous lancer dans une quête pour sauver le monde, commencez par vous-même. Tout commence par le travail intérieur.

Ce processus vous permet de vous aligner avec votre mission de vie de manière fluide et naturelle.

Souvenez-vous : vous ne pouvez être utile à personne, pas même à vous-même, si vous fonctionnez à une basse fréquence et si vous n'avez pas entrepris ce travail essentiel sur vous-même.

« Le changement commence de l'intérieur : élevez votre fréquence, libérez votre énergie et votre mission s'alignera naturellement. »

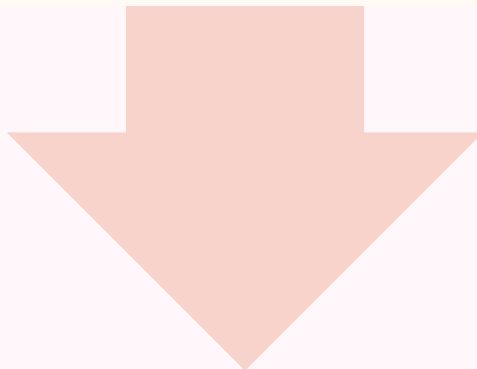
Vous devez faire le travail nécessaire pour **devenir une correspondance énergétique avec vos rêves**. Cela ne se fait pas du jour au lendemain, mais cela peut arriver bien plus rapidement que vous ne l'imaginez.

Travaillez votre intérieur

Votre intérieur se reflètera à l'extérieur



« Cultivez votre intérieur, car c'est lui qui façonne le monde que vous voyez à l'extérieur. »





Faire le travail intérieur

Faire le travail intérieur est bien plus puissant que vous ne l'imaginez. Pourquoi ? Parce que rien ne peut vraiment circuler ou venir facilement quand vous transportez des « déchets » énergétiques.

VIBRATION BASSE = PLUS DIFFICILE D'ÊTRE
ALIGNÉ ÉNERGÉTIQUEMENT.

EXEMPLES DE BLOQUAGES :

VIBRATION ÉLEVÉE = UNE ATTRACTION
NATURELLE DE VOS RÊVES ET OBJECTIFS.

- Les aliments transformés abaissent votre vibration,
- Tout comme les pensées négatives.

Comme l'a dit Nikola Tesla :

« Si vous voulez découvrir les secrets de l'univers, pensez en termes d'énergie, de fréquence et de vibration. »





Comprendre la vibration énergétique

- Vos pensées, vos émotions, vos choix alimentaires, et même votre environnement ont un impact direct sur votre vibration.
- Une vibration élevée vous rend magnétique à tout ce qui est aligné avec vos objectifs et vos rêves.
- Une vibration basse, au contraire, crée des résistances et complique l'atteinte de vos désirs.

QUELLES SONT LES SOURCES DE VIBRATION BASSE ?

- Aliments transformés et toxines : Ils ralentissent votre énergie physique et mentale.
 - Pensées négatives : Doutes, jugements, peurs abaissent votre fréquence.
- 

- Relations toxiques : Les interactions avec des personnes négatives peuvent drainer votre énergie.
- Habitudes désalignées : Un mode de vie qui ne reflète pas vos valeurs fondamentales peut créer un déséquilibre.

COMMENT ÉLEVER VOTRE VIBRATION ?

1. Détoxifiez votre corps et votre esprit

- Intégrez des aliments frais, naturels et riches en nutriments.
- Éliminez les toxines en pratiquant des jeûnes ou des cures détox
- Méditez pour nettoyer vos pensées et créer de l'espace pour l'inspiration.

« Détoxifiez votre corps et votre esprit pour élever votre vibration et attirer l'harmonie dans chaque aspect de votre vie. »





2. Pratiquez la gratitude au quotidien

- La gratitude élève instantanément votre fréquence. Prenez quelques minutes chaque jour pour noter trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

3. Entourez-vous d'énergie positive

- Créez un environnement qui soutient vos objectifs : musique inspirante, lumière naturelle, espaces organisés.
- Passez du temps avec des personnes qui vous élèvent et vous soutiennent.

4. Alignez vos actions avec vos valeurs

- Faites un audit de vos choix quotidiens et demandez-vous : « Est-ce que cela me rapproche ou m'éloigne de mes objectifs ? »

5. Reconnectez-vous à la nature

- Passer du temps dans la nature est l'un des moyens les plus simples de recharger votre énergie. Promenez-vous, marchez pieds nus dans l'herbe, respirez profondément.





Le rôle du travail intérieur dans votre alignement énergétique

Faire le travail intérieur n'est pas une tâche ponctuelle. C'est un processus continu qui vous permet d'éliminer ce qui ne vous sert plus et de créer un espace pour ce qui vous soutient véritablement.

APPRENDRE À FAIRE CONFIANCE AU PROCESSUS

Beaucoup de gens s'attendent à des changements immédiats, mais élever votre vibration demande de la patience et de la constance.

Cependant, une fois que vous commencez à voir les résultats, vous réaliserez à quel point cela peut se produire rapidement si vous êtes engagé.



CE QUE VOUS POUVEZ ATTENDRE :

1. Une plus grande clarté mentale.
2. Des opportunités inattendues alignées avec vos désirs.
3. Un sentiment accru de paix intérieure et de satisfaction.
4. Des relations plus épanouissantes et enrichissantes.

ALLEZ PLUS LOIN : RECONNECTEZ-VOUS À VOTRE BUT

Une vibration élevée vous permet non seulement d'attirer vos rêves, mais aussi de vivre pleinement votre mission de vie. Chaque action, pensée ou émotion alignée avec votre vibration crée un effet d'entraînement dans votre vie et dans celle des autres.

« Tout ce que vous voulez existe déjà dans l'univers. Élevez votre vibration pour le rencontrer à mi-chemin. »





Exercices pratiques pour élever votre vibration

- Écrivez un journal de gratitude chaque soir.
- Créez un tableau de vision avec des images et des mots qui représentent vos rêves et objectifs.
- Établissez une routine matinale énergétique : incluez la méditation, des affirmations positives et des étirements.
- Écoutez de la musique à haute vibration ou des sons binauraux pour dynamiser votre énergie.
- Posez-vous cette question chaque jour :
« Qu'ai-je fait aujourd'hui qui a élevé ma vibration ? »

« Je choisis d'élever ma vibration, de libérer ce qui me retient et d'accueillir tout ce qui est aligné avec mon énergie supérieure. »



Récapitulatif: Boussole Intérieure

- **Identifiez vos valeurs** : Ce sont vos fondations, votre boussole intérieure. Vos trois premières valeurs sont vos piliers.
- **Découvrez votre mission** : Votre mission de vie est unique et évolue avec le temps. Explorez, essayez, et restez aligné avec votre essence.
- **Faites le travail intérieur** : Détoxifiez votre corps et esprit, élevez votre vibration pour attirer vos rêves avec fluidité.
- **Suivez votre boussole** : Vos valeurs et votre intuition sont vos guides dans les moments d'incertitude.



« Vos valeurs sont vos racines, votre mission est votre lumière. Cultivez-les pour éclairer votre chemin. »

**Si vous souhaitez aller (beaucoup)
plus loin...**

Alignement Total™



**2 E-books + 1 Workbook + 1 Daily Journal
pour te reconnecter profondément à toi-
même — et (re)bâtir une vie, des relations,
et des choix qui te ressemblent à 100%**

Alignement Total™



@femmehypersensible