



Atelier 1 : Votre pourquoi

1. Pourquoi cet exercice est-il si important ?

Créer du contenu est un marathon, pas un sprint.

Ce qui fera la différence entre ceux qui réussissent et ceux qui abandonnent, ce n'est pas le talent.

C'est leur pourquoi.

Plus votre pourquoi est fort, plus vous serez capable de continuer malgré les hauts et les bas.



2. Petit exercice pratique

- Fermez les yeux pendant une minute.
- Imaginez que nous sommes dans trois ans.
- Votre compte Instagram fonctionne.
- Vous vivez de votre activité.
- À quoi ressemble votre vie ?
- Prenez quelques minutes pour l'écrire.

3. Pourquoi voulez-vous réussir ?

Cochez toutes les réponses qui vous correspondent.

☐ Recevoir des produits gratuitement de mes marques préférées.	☐ Financer le projet qui me tient à cœur.
☐ Réaliser des collaborations rémunérées avec des marques.	☐ Prouver que j'en suis capable.
☐ Compléter mes revenus.	☐ Inspirer les autres.
☐ Remplacer mon salaire.	☐ Partager un message, rassembler une communauté autour de mes valeurs.
☐ Vivre de ma passion.	☐ Quitter un travail qui ne me rend plus heureux.
☐ Être libre financièrement.	☐ Être invité(e) à des événement et être reçu en VIP.
☐ Travailler de chez moi.	☐ Développer mon entreprise.
☐ Choisir mes horaires.	☐ Créer quelque chose qui m'appartient.
☐ Passer plus de temps avec mes enfants.	☐ Autre : _____
☐ Voyager gratuitement plusieurs fois par an.	
☐ Avoir plus de temps libre.	
☐ Acheter ma maison de rêves et la meubler gratuitement.	

Maintenant, allez encore plus loin...

Pour chacune des réponses cochées, demandez-vous :

- Pourquoi est-ce important pour moi ?
- Puis reposez-vous encore la même question.
- Pourquoi ?

Faites-le cinq fois.

Exemple :

Je veux gagner plus de l'argent.

Pourquoi ? → Pour travailler moins.

Pourquoi ? → Pour passer plus de temps avec mes enfants.

Pourquoi ? → Parce que je ne veux pas rater leur enfance.

Là, vous commencez à toucher votre véritable motivation.



Écrivez votre phrase

Mon pourquoi est :

"Je veux développer mon compte Instagram afin de _____

Parce que _____

Et cela me permettra de _____

Votre engagement

Écrivez 1 promesse que vous vous faites aujourd'hui.

2 exemples :

1. *"Je m'engage à développer mes réseaux sociaux parce que je sais pourquoi je le fais."*
2. *« Je m'autorise à rêver grand et je m'engage à faire chaque semaine un pas de plus vers la vie que je souhaite construire. »*

Signature :

Date :
