



LEVEL UP

Construire sa Success Story

HER STORYLINE



BIENVENUE

Hello, moi c'est Meissane.

J'ai toujours su que je voulais plus.
Plus pour moi, plus dans ce que je fais, plus dans qui je suis,
et plus dans ce que je construis.

J'ai une vision claire de la femme que je veux être.
Et chaque jour, je construis dans cette direction.

Mais vouloir plus ne suffit pas.
Ce qui fait réellement la différence, ce sont les décisions
qu'on prend, et ce qu'on met en place au quotidien.

C'est exactement pour ça que j'ai créé ce guide.
Pour t'aider à avancer, concrètement, sans attendre que tout
soit parfait.

Si toi aussi tu sais qu'il y a quelque chose de plus pour toi,
alors tu es exactement au bon endroit !

Meissane

Introduction

On attend souvent le bon moment pour commencer.

Plus de temps, plus de clarté, plus de motivation... comme si tout devait s'aligner avant d'avancer.

Mais en réalité, attendre bloque plus qu'autre chose.

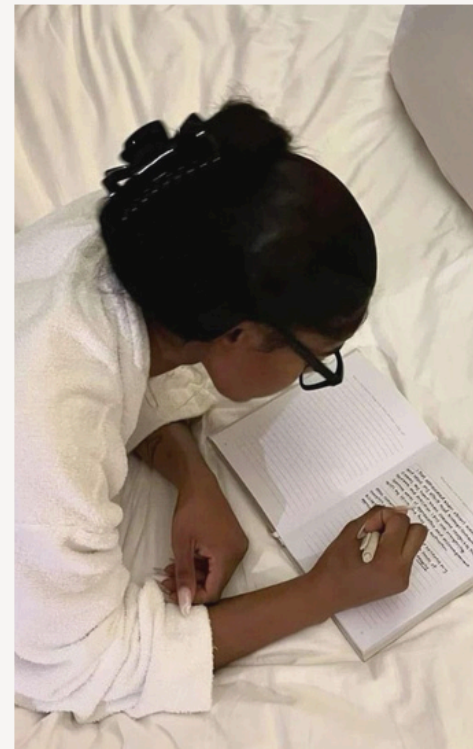
Ce n'est pas le moment parfait qui crée le mouvement, c'est la décision de commencer.

Prendre la responsabilité de sa progression, ce n'est pas tout contrôler.

C'est simplement accepter que, même à petite échelle, on peut déjà agir.

Ce guide t'invite à changer de posture. A ne plus attendre que les conditions soient parfaites, mais à avancer avec ce que tu as déjà.

Commencer là où tu es.
Et construire, étape par étape.





Comment utiliser ce guide

Ce guide a été conçu pour être simple et applicable. Il ne s'agit pas de tout changer du jour au lendemain, mais d'avancer progressivement.

Prends le temps de lire chaque partie, et surtout de te poser les bonnes questions. Ce que tu comprends est important, mais ce que tu fais l'est encore plus.

L'objectif n'est pas d'être parfaite, mais d'être régulière. Quelques actions simples, répétées dans le temps, créent bien plus de résultats que de grands changements ponctuels.

Reviens sur certaines pages si nécessaire. Et surtout, garde en tête que toute évolution commence quelque part... et se construit, jour après jour.

6-8

TON DISCOURS INTERIEUR

Comprendre l'impact de la façon dont tu te parles

9-11

TES CROYANCES LIMITANTES

Identifier ce que tu crois sur toi-même sans t'en rendre compte

12-14

ÉNERGIE ET HYGIÈNE DE VIE

Comprendre pourquoi tu n'arrives pas à avancer

15-17

DISCIPLINE ET PASSAGE A L'ACTION

Comprendre pourquoi tu attends encore au lieu d'agir

18-20

TON ENVIRONNEMENT

Comprendre que ce qui t'entoure influence la personne que tu deviens

21-23

TA VISION

Comprendre pourquoi tu as besoin d'une direction claire

24-26

TON ENGAGEMENT

Comprendre l'importance de t'engager envers toi-même





CHAPITRE 1

TON DISCOURS INTERIEUR

Comprendre l'impact de la façon dont
tu te parles

1 – Ton discours intérieur

Tu passes tes journées à te parler sans même t'en rendre compte. Quand quelque chose ne se passe pas comme prévu, quand tu repousses quelque chose, quand tu te compares aux autres ou que tu fais une erreur, tu as automatiquement une petite voix dans ta tête qui commente ce qu'il se passe.

Le problème, c'est que cette voix n'est pas toujours bienveillante.

Tu te dis peut-être :

- « Je suis trop irrégulière »
- « Je n'y arrive jamais »
- « Je suis incapable de tenir »
- « Je suis trop nulle »
- « Je ne vais jamais réussir »

À force de te répéter ce genre de phrases, tu finis par les croire. Et quand tu crois quelque chose sur toi, tu agis en fonction.

Si tu te répètes que tu es irrégulière, tu vas avoir tendance à abandonner dès que tu rates une journée.

Si tu te répètes que tu n'es pas capable, tu ne vas même plus essayer certaines choses. Si tu te répètes que tu ne réussiras jamais, tu vas inconsciemment te bloquer, procrastiner ou abandonner avant même d'avoir vraiment commencé.

Le problème n'est donc pas seulement ce que tu vis, mais aussi la façon dont tu interprètes ce que tu vis. Tu peux rater une journée sans être "incapable". Tu peux manquer de discipline aujourd'hui sans être "quelqu'un d'irrégulier". Tu peux avoir peur sans être "faite pour échouer".

Ce que tu te dis n'est pas forcément la vérité. C'est souvent simplement une habitude. Et une habitude, ça peut se changer.

À partir d'aujourd'hui, essaie de faire plus attention à la façon dont tu te parles.

Ce que tu te dis n'est pas forcément la vérité. C'est souvent simplement une habitude. Et une habitude, ça peut se changer. À partir d'aujourd'hui, essaie de faire plus attention à la façon dont tu te parles.

Pose-toi cette question :

Est-ce que je parlerais de cette façon à quelqu'un que j'aime ? Si la réponse est non, alors il est temps d'arrêter de te parler comme ça à toi-même.

Pour commencer à changer ce discours, fais cet **Exercice** :

Prends une feuille et écris 5 phrases négatives que tu te répètes souvent.

Par exemple :

- « Je ne suis pas assez disciplinée »
- « Je n'arrive jamais à aller jusqu'au bout »
- « Je ne suis pas capable »

Ensuite, transforme chaque phrase en une phrase plus juste et plus constructive.

Par exemple :

- « J'apprends à devenir plus disciplinée »
- « Je suis capable de progresser même si je ne suis pas encore parfaite »
- « Je peux changer ma façon d'agir à partir d'aujourd'hui »

Ensuite, choisis les 2 ou 3 phrases qui te parlent le plus.

Pendant les 7 prochains jours, répète-les chaque matin au réveil, puis une deuxième fois dans la journée quand tu sens que tu recommences à te critiquer ou à douter.

Le but n'est pas de te mentir, mais de remplacer progressivement l'ancien discours par un nouveau !



CHAPITRE 2

LES CROYANCES LIMITANTES

Identifier ce que tu crois sur
toi-même sans t'en rendre compte

2 – Tes croyances limitantes

Il y a ton discours intérieur, mais derrière ces pensées, il y a souvent quelque chose de plus profond : tes croyances.

Une croyance, c'est une idée que tu as intégrée depuis longtemps et que tu prends pour une vérité.

Tu ne te dis pas forcément tous les jours :

- « Je ne mérite pas de réussir »
- « Je ne suis pas faite pour avoir beaucoup d'argent »
- « Les choses bien, ce n'est pas pour moi »
- « Je finis toujours par revenir au même point »
- « Je ne suis pas le genre de personne qui peut réussir »
- « Je dois forcément galérer pour mériter quelque chose »

Et pourtant, si tu crois ça au fond de toi, tu vas agir comme quelqu'un qui y croit.

Par exemple, tu peux dire que tu veux gagner plus d'argent, lancer un projet ou changer de vie. Mais si, au fond de toi, tu crois que tu n'es “pas faite pour ça”, tu vas inconsciemment faire des choix qui te ramènent toujours à ce que tu connais déjà. Tu vas hésiter avant d'oser. Tu vas repousser ce qui pourrait vraiment t'aider. Tu vas abandonner dès que ça devient difficile. Ou tu vas te contenter de moins que ce que tu veux vraiment.

Parce qu'une partie de toi pense que tu ne peux pas avoir plus.

Le plus dur avec les croyances limitantes, c'est qu'elles ne ressemblent pas à des croyances.

Elles ressemblent à la réalité.

Tu as peut-être grandi en voyant autour de toi des personnes qui galéraient, qui se limitaient, qui répétaient qu'il fallait être raisonnable, que la vie était dure, qu'on ne pouvait pas tout avoir.

Alors, tu as fini par croire que toi aussi, tu devais vivre comme ça. Mais ce n'est pas parce qu'une chose t'a toujours semblé normale qu'elle est vraie.

Tu peux avoir une autre vie que celle que tu as toujours connue.
Tu peux réussir même si personne autour de toi ne l'a fait.
Tu peux avoir plus sans culpabiliser, sans te sentir "prétentieuse" ou "pas à ta place".
Tu n'as pas besoin de devenir une autre personne.
Tu as surtout besoin d'arrêter de croire que tu es condamnée à rester la même.

Pour commencer à identifier tes croyances limitantes, fais cet **Exercice** :

Prends une feuille et complète ces phrases, sans trop réfléchir :

- Les personnes qui réussissent sont...
- L'argent, c'est...
- Dans ma famille, on disait souvent que...
- Je pense souvent que je ne pourrai jamais...
- J'ai peur de...
- Au fond, je crois que je suis...

Écris tout ce qui te vient, même si ça te paraît dur, excessif ou illogique.

Ensuite, demande-toi :

Est-ce que cette croyance m'aide à construire la vie que je veux...
ou est-ce qu'elle me maintient exactement là où je suis ?



CHAPITRE 3

ÉNERGIE ET HYGIÈNE DE VIE

Comprendre pourquoi tu n'arrives pas
à avancer

3 – Energie et hygiène de vie

Tu te reproches peut-être de ne pas être assez motivée, assez disciplinée ou assez forte.

Tu te dis peut-être que si tu étais vraiment sérieuse, tu arriverais à te lever plus tôt, à tenir tes habitudes, à avancer sur tes projets et à arrêter de tout repousser.

Mais parfois, le problème n'est pas que tu ne veux pas.

Le problème, c'est que tu n'as plus d'énergie.

Quand tu dors mal, que tu passes des heures sur ton téléphone, que tu manges n'importe comment, que tu es stressée en permanence, que tu ne prends jamais de pause ou que tu es entourée de choses qui te vident, ton corps et ton cerveau finissent par ralentir.

Et quand tu n'as plus d'énergie, tout devient plus compliqué.

Tu réfléchis trop.

Tu procrastines.

Tu n'arrives plus à te concentrer.

Tu te sens dépassée pour des choses simples.

Tu abandonnes vite.

Tu n'as envie de rien.

Et ensuite, tu crois que le problème vient de toi.

Tu te traites de paresseuse, d'irrégulière, de flemmarde, alors qu'en réalité, tu es peut-être simplement épuisée.

Tu ne peux pas demander à ton cerveau d'avoir de la clarté si tu dors 5 heures par nuit.

Tu ne peux pas attendre de toi que tu sois disciplinée si tu es constamment fatiguée, stressée ou vidée.

Ton énergie influence directement ta capacité à agir.

Quand tu vas mieux physiquement et mentalement, tu réfléchis mieux.

Tu prends de meilleures décisions.

Tu passes plus facilement à l'action.

Tu tiens plus longtemps.

Tu n'as pas besoin d'avoir une vie parfaite ou une routine parfaite.

Tu as juste besoin de comprendre que prendre soin de toi n'est pas une perte de temps.

C'est ce qui te permet d'avoir la force de construire la vie que tu veux.

Pour commencer à retrouver de l'énergie, fais cet **Exercice** :

Pendant trois jours, observe ce qui te vide et ce qui te fait du bien.

Fais deux colonnes :

- Ce qui me vide
- Ce qui me donne de l'énergie

Par exemple :

Ce qui me vide :

- me coucher trop tard
- passer trop de temps sur mon téléphone
- rester avec certaines personnes
- ne rien faire de mes journées

Ce qui me donne de l'énergie :

- marcher
- prendre une douche (fraîche si ça t'aide à te sentir pleine d'énergie)
- méditer
- ranger
- avancer sur quelque chose qui compte pour moi

Ensuite, choisis une seule chose qui te donne de l'énergie et engage-toi à la faire chaque jour pendant une semaine.



CHAPITRE 4

DISCIPLINE ET PASSAGE A L'ACTION

Comprendre pourquoi tu attends
encore au lieu d'agir

4 - Discipline et passage à l'action

Tu sais sûrement déjà ce que tu devrais faire.

Tu sais qu'il faudrait commencer, être plus régulière, arrêter de repousser, avancer sur tes projets, prendre de meilleures habitudes ou arrêter de perdre ton temps.

Le problème, ce n'est donc pas que tu ne sais pas.

Le problème, c'est que tu attends souvent d'avoir envie.

Tu attends le bon moment. Le moment où tu seras plus motivée. Plus reposée. Plus sûre de toi. Prête.

Tu te dis :

- demain je m'y mets vraiment
- lundi je recommence
- quand je me sentirai mieux, ce sera plus facile
- quand j'aurai plus confiance en moi, je pourrai enfin avancer

Mais si tu attends de te sentir prête pour agir, tu risques d'attendre longtemps.

Parce que la vérité, c'est que tu ne te sentiras jamais prête à 100 %.

Tu auras toujours une raison de repousser.

Tu seras fatiguée. Tu douteras. Tu auras peur de mal faire. Tu auras envie de remettre ça au lendemain.

Et c'est exactement comme ça qu'on reste bloquée pendant des mois, parfois même pendant des années.

Tu veux changer, mais tu attends encore.

Tu penses que les personnes qui avancent ont plus de motivation, plus de volonté ou plus de discipline que toi.

Mais ce n'est pas vrai !

La différence, c'est qu'elles ont compris une chose :

La motivation vient après l'action, pas avant.

Tu n'as pas besoin d'avoir envie pour commencer.

Tu as juste besoin de commencer. Même quand tu n'as pas envie. Même quand tu doutes. Même quand tu n'es pas sûre de toi. Parce qu'à chaque fois que tu agis malgré ça, tu renforces une nouvelle image de toi.

Tu arrêtes progressivement de te voir comme quelqu'un qui abandonne, qui repousse ou qui ne va jamais au bout. Tu commences à devenir quelqu'un sur qui tu peux compter.

La discipline, ce n'est pas être parfaite.

Ce n'est pas se lever à 5h tous les jours ou tout réussir d'un coup.

La discipline, c'est simplement faire ce que tu as dit que tu allais faire, même quand tu n'en as pas envie.

Parfois ce sera beaucoup. Parfois ce sera très peu.

Mais le plus important, c'est de ne plus t'arrêter complètement à chaque fois que tu perds la motivation.

Pour commencer à passer à l'action, fais cet **Exercice** :
Choisis une seule chose que tu repousses depuis longtemps.
Ensuite, oublie la version "parfaite" de cette chose.

Par exemple :

- au lieu de vouloir faire 1 h de sport » faire 10 min de marche
- au lieu de vouloir travailler 3 heures » travailler 20 minutes
- au lieu de vouloir reprendre toute ta vie en main » faire une seule chose importante aujourd'hui

Choisis une action tellement simple que tu ne peux plus trouver d'excuse.

Puis fais-la immédiatement, avant que ton cerveau commence à réfléchir, à douter ou à repousser.

Le but n'est pas de faire beaucoup.

Le but, c'est de recommencer à bouger.



CHAPITRE 5

TON ENVIRONNEMENT

Comprendre que ce qui t'entoure
influence la personne que tu deviens

5 - Ton environnement

Tu peux avoir de l'ambition, des idées, des objectifs, l'envie de changer de vie ou de devenir une meilleure version de toi-même.

Mais si ton environnement reste exactement le même, il y a de grandes chances que tu reviennes toujours aux mêmes habitudes, aux mêmes pensées et aux mêmes limites.

Parce qu'on ne devient pas seulement ce qu'on décide d'être.

On devient aussi ce à quoi on est exposée tous les jours.

Si tu passes ton temps avec des personnes qui ont peur, qui se plaignent, qui critiquent tout, qui pensent qu'il faut "rester raisonnable" ou qui te font sentir que tu rêves trop grand, tu finiras forcément par douter de toi.

Pas parce que tu es faible. Mais parce qu'à force d'entendre les mêmes discours, tu commences à les intégrer.

Tu finis par penser :

- peut-être qu'elles ont raison
- peut-être que ce n'est pas fait pour moi
- peut-être que je devrais arrêter

Ton environnement influence beaucoup plus que tu ne le crois.

Il influence :

- la façon dont tu te vois
- ce que tu crois possible
- ton niveau d'énergie
- ce que tu considères comme "normal"
- ce que tu oses faire ou non

Et ton environnement, ce n'est pas seulement les personnes autour de toi. C'est aussi ce que tu regardes tous les jours. Les comptes que tu suis. Les vidéos que tu consommes. Les conversations que tu écoutes. Les contenus qui remplissent ton esprit.

Si tu passes tes journées à voir des choses qui te font te sentir en retard, incapable, pas assez bien ou condamnée à rester là où tu es, tu finiras par le croire.

À l'inverse, si tu commences à t'entourer de contenus, de personnes et d'idées qui élargissent ta vision, tu commenceras à voir plus grand pour toi. Tu comprendras qu'il existe d'autres façons de vivre. D'autres façons de penser. D'autres possibilités.

Tu n'as pas besoin de changer complètement de vie du jour au lendemain. Mais tu dois commencer à faire attention à ce que tu laisses entrer dans ton esprit.

Parce qu'il est très difficile de construire une nouvelle vie si tu restes enfermée dans le même environnement qui t'a fait croire que tu ne pouvais pas l'avoir.

Pour faire le point sur ton environnement, fais cet **Exercice** :

Prends une feuille et écris :

- Quelles sont les personnes, les habitudes ou les contenus qui me tirent vers le bas ?
- Qu'est-ce qui me fait douter, me freine ou me donne envie d'abandonner ?
- À l'inverse, qu'est-ce qui m'inspire, m'élève et me donne envie d'avancer ?

Ensuite, prends une décision simple : éloigne-toi un peu plus de ce qui t'éteint, et rapproche-toi davantage de ce qui te donne envie de devenir la personne que tu veux être.



CHAPITRE 6

TA VISION

Comprendre pourquoi tu as besoin
d'une direction claire

6 - Ta vision

Tu peux être motivée, avoir envie de changer, travailler sur toi, essayer de faire des efforts...

Mais si tu ne sais pas vraiment ce que tu veux ni où tu vas, tu risques de passer ton temps à tourner en rond. Tu commences quelque chose. Puis tu changes d'idée.

Tu t'intéresses à un nouveau projet, une nouvelle habitude, une nouvelle envie. Puis tu doutes. Puis tu abandonnes.

Pas parce que tu es incapable. Mais parce que tu avances sans direction.

Quand tu n'as pas de vision claire, tu te laisses facilement distraire par ce que font les autres, par tes émotions du moment ou par la peur.

Tu peux vouloir une chose un jour... puis une autre le lendemain.

Tu peux avoir l'impression de ne jamais être sûre de toi, alors qu'en réalité, tu n'as simplement jamais pris le temps de te demander ce que tu veux vraiment.

Pas ce que les autres attendent de toi. Pas ce qui semble raisonnable. Pas ce qui ferait plaisir aux autres.

Mais ce que toi, tu veux profondément.

Quelle vie veux-tu avoir ? Comment veux-tu te sentir ? Quelle version de toi veux-tu devenir ? Qu'est-ce que tu ne veux plus accepter ?

Avoir une vision, ce n'est pas avoir un plan parfait pour les dix prochaines années. C'est simplement savoir dans quelle direction tu veux avancer.

Quand tu sais où tu veux aller, tu prends de meilleures décisions.

Tu arrêtes de dire oui à tout. Tu arrêtes de perdre du temps sur des choses qui ne comptent pas vraiment. Tu avances avec plus de clarté, plus de confiance et plus de constance.

Ta vision devient comme un repère.

Même quand tu doutes. Même quand tu es fatiguée. Même quand tu as peur. Elle te rappelle pourquoi tu fais tout ça.

Pour clarifier ta vision, fais cet **Exercice** :

Prends une feuille et réponds à ces questions :

- Si rien ne me faisait peur, quelle vie voudrais-je vraiment ?
- Comment voudrais-je me sentir dans un an ?
- Qu'est-ce que je ne veux plus dans ma vie ?
- Qu'est-ce que je veux davantage ?
- Quelle est la version de moi que j'ai envie de devenir ?

Écris sans réfléchir, sans te censurer et ose t'écrire en grand !

Puis relis ce que tu as écrit et demande-toi :

Quelle est la première petite décision que je peux prendre aujourd'hui pour me rapprocher de cette vie ?



CHAPITRE 7

TON ENGAGEMENT

Comprendre l'importance de
t'engager envers toi-même

7 - Ton engagement

Au fond, tu sais déjà ce que tu veux.
Tu veux une vie différente.
Tu veux être libre, fière de toi, stable, alignée.

Tu veux arrêter de subir, arrêter de tourner en rond et enfin avancer.
Le problème, ce n'est pas que tu manques d'idées ou d'envies.
Le problème, c'est que tes actions quotidiennes ne sont pas encore alignées avec la vie que tu veux vraiment.
Tu veux avancer, mais tu continues à remettre certaines choses à plus tard. Tu veux plus, mais une partie de toi reste attachée à ce qu'elle connaît déjà.

Parce qu'avancer demande une chose que beaucoup de personnes n'ont jamais vraiment apprise :

S'engager.

S'engager, ce n'est pas dire « j'aimerais ».
Ce n'est pas attendre le bon moment.
Ce n'est pas être motivée pendant trois jours.

S'engager, c'est *décider*.

Décider que même si c'est lent, même si ce n'est pas parfait, même si tu as peur, tu ne reviendras plus en arrière.
À partir du moment où tu t'engages vraiment, tu arrêtes de négocier avec toi-même tous les jours.
Tu n'es plus la personne qui hésite en permanence, qui change d'avis, qui commence quelque chose puis repart dans une autre direction.
Tu deviens quelqu'un qui avance avec une décision claire.
Tu n'as pas besoin de savoir exactement comment tout va se passer.
Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses aujourd'hui.
Tu as juste besoin de choisir la personne que tu veux devenir... puis d'agir comme cette personne, un peu plus chaque jour.

Pour t'engager réellement envers toi-même, fais cet **Exercice** :

Prends une feuille et réponds à ces deux questions :

Si je continuais exactement comme aujourd'hui pendant encore 1 an, à quoi ressemblerait ma vie ?

Si je décidais vraiment de changer à partir d'aujourd'hui, à quoi pourrait ressembler ma vie dans un an ?

Ensuite, note une décision claire que tu prends aujourd'hui.

Une vraie décision.

Pas une envie.

Pas un "peut-être".

Par exemple :

- Je décide de travailler un peu chaque jour sur mon projet
- Je décide d'arrêter de me contenter de moins que ce que je veux
- Je décide de devenir une personne sur qui je peux compter

Et relis cette décision chaque matin pendant les 7 prochains jours.

Mot de fin

Tu n'es pas obligée de continuer à vivre comme tu as toujours vécu. Tu n'es pas obligée de rester dans les mêmes schémas, les mêmes peurs, les mêmes limites ou la même version de toi-même.

Tu as le droit de vouloir plus. Plus pour ta vie. Plus pour tes projets. Plus pour toi.

Tu as le droit de vouloir une vie qui te ressemble davantage, une vie dans laquelle tu te sens à ta place, fière de toi, libre et en paix.

Et surtout, tu as le droit de croire que c'est possible.

Parce qu'une fois que tu commences à changer ta façon de penser, de te voir et d'agir, tu te rends compte que tu peux transformer bien plus de choses que tu ne l'imaginais.

Peut-être qu'aujourd'hui tu n'en es qu'au début. Mais parfois, une prise de conscience, une décision ou quelques pages suffisent à changer une direction entière.

La suite dépend de toi.

HER STORYLINE