

# GUIDE PRATIQUE

*“Réussir sa reconversion  
dans le bien-être”*

**pour les coachs et thérapeutes  
holistiques**



EDMÉE DE N'NAH

# RÉUSSIR SA RECONVERSION

## dans le domaine du bien-être



*“ Transformez vos peurs en puissantes sources d'inspiration pour réussir votre reconversion dans le domaine du bien-être. ”*

Bienvenue dans ce guide dédié aux entrepreneurs spirituels, aux nouveaux thérapeutes et coachs holistiques prêts à éclairer le chemin de leurs clients tout en préservant leur santé.

Des professionnels du bien-être prêt à transcender les limites du coaching et de la thérapie traditionnelle, à explorer un chemin plus profond de bien-être.

Si vous vous trouvez à la croisée des chemins, entre l'ombre de l'incertitude et la lumière de la passion, cet e-book est fait pour vous.

Découvrez comment concilier vos aspirations profondes avec les défis pratiques de la reconversion professionnelle, du bien-être personnel et de la réussite dans l'entrepreneuriat conscient et spirituel.





# Table des matières

## RÉUSSIR SA RECONVERSION DANS LE DOMAINE DU BIEN-ÊTRE

---

### 00

INTRODUCTION

### 01

DÉVELOPPER  
UNE APPROCHE  
HOLISTIQUE

### 02

DEVENIR  
ENTREPRENEUR  
SPIRITUEL ET  
CONSCIENT

### 03

DÉMYSTIFIER  
VOS PEURS  
POUR RÉUSSIR  
EN TANT QUE  
TRAVAILLEUR  
DE LUMIÈRE

# Sommaire

## 00. Introduction

1. 1. Qui suis-je ? 1
2. 2. Quelques astuces pour bien préparer sa reconversion professionnelle 4

## 01. Développer une approche holistique 6

### CHAPITRE 1 : L'ESSENCE DU COACH, THÉRAPEUTE OU ACCOMPAGNATEUR HOLISTIQUE 7

1. Qu'est-ce qu'un Accompagnateur Holistique ? 7
2. Le rôle du Coach ou Thérapeute Holistique 8
3. Bénéfices de l'Approche Holistique 9
4. Créez votre propre Approche Holistique 10

### CHAPITRE 2 : DÉVELOPPER UNE SPIRITUALITÉ INCARNÉE 11

1. Mettez en place une routine d'auto-soin pour préserver votre énergie 12
2. Préserver votre équilibre vie pro / vie perso 14

## 02. Devenir entrepreneur spirituel et conscient 15

### CHAPITRE 1 : COMMENT CONSTRUIRE UN BUSINESS SPIRITUEL PROSPÈRE 18

1. Identifier son client idéal 18
2. Communiquer de manière authentique 23
3. Définir les grandes lignes de votre communication 25
4. Définir une stratégie financière claire 28

### CHAPITRE 2 : CULTIVER UN MINDSET D'ENTREPRENEUR SANS PERDRE VOTRE ESSENCE SPIRITUELLE 32

1. Développez une Stratégie Business alignée 32
2. Intégrez l'intuition, la spiritualité dans votre approche et vos accompagnements 36

## 03. Démystifier vos peurs pour réussir en tant que travailleur de lumière 43

1. Identifier l'origine de la peur 45
2. Visualiser le succès 49
3. Établir une stratégie pour attirer des clients 50



# QUI SUIS-JE ?

Je me présente, je suis **Edmée, Mentor et thérapeute holistique**.

J'ai fait plusieurs reconversions professionnelles avant de trouver ma voix.

Après mon master II de Droit fiscal, à l'université de Paris 1, La Sorbonne. J'ai travaillé en tant que fiscaliste dans un cabinet d'avocat parisien. Puis j'ai travaillé pendant presque 8 ans en entreprise en tant que Manager et General Manager dans le Retail et dans le luxe. J'ai accompagné des équipes de 20 à 700 personnes à déployer leur talent et leur leadership.

J'étais surinvestie au travail, très engagée et passionnée à la fois par le business et par le développement humain.



J'ai eu beaucoup de difficultés à trouver mon équilibre entre mon travail et ma vie de famille, et étant complètement déconnectée de mon corps je n'ai pas repéré les signaux du burn-out et j'ai quitté le salariat à la limite de l'épuisement professionnel car je n'étais plus en accord avec la politique des groupes internationaux pour lesquels je travaillais.

Un an avant de quitter ma dernière entreprise, j'ai ressenti un appel profond pour le coaching et l'accompagnement des managers, j'ai donc préparé ma reconversion pendant que j'étais en poste en me formant entre autres à l'Exécutive Coaching à HEC Paris.

Très vite, j'ai compris que je souhaitais accompagner en allant au-delà de la dimension mentale et rationnelle. Je me suis formée à des pratiques intuitives et énergétiques comme l'hypnose, les annales akashiques, le remote viewing et la libération par le mouvement...

J'ai créé ma propre approche holistique pour accompagner sur les 3 dimensions de l'être :

- **ESPRIT** : L'intelligence logique & le mental
- **CORPS** : L'intelligence intuitive & l'intelligence du corps
- **ÂME** : La connexion au sensible et l'intelligence spirituelle

## Ma mission

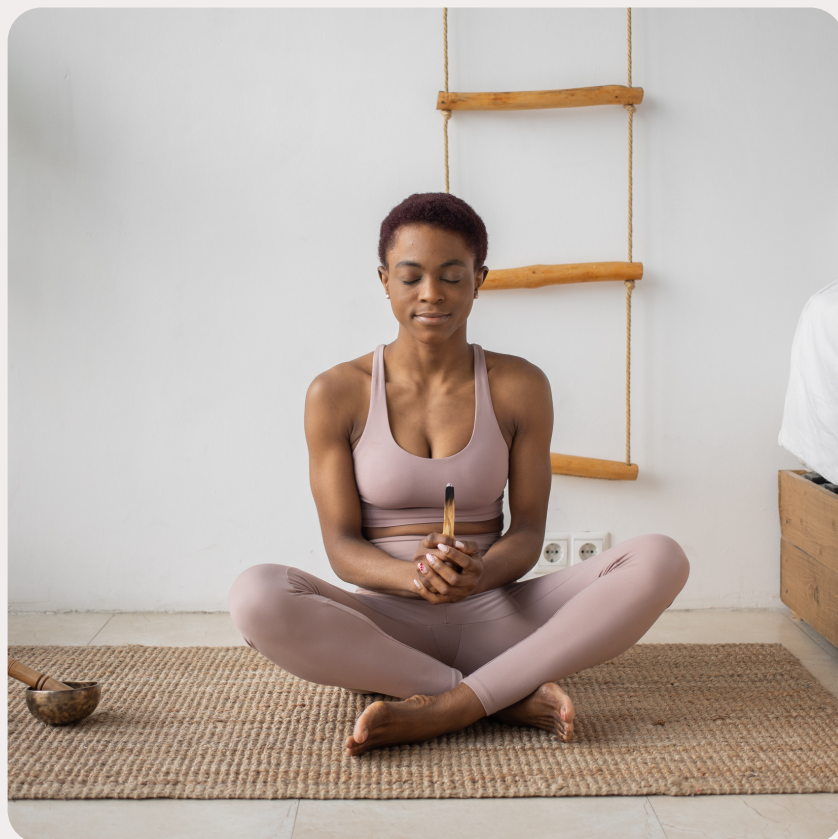
Accompagner tous les (futurs) travailleurs de lumière, les coachs, thérapeutes, entrepreneurs spirituels à structurer leur projet de reconversion, à créer leur propre méthode holistique et à trouver leurs premiers clients.

Pour le coach ou thérapeute et son client, l'approche holistique est une invitation à explorer la multidimensionalité de l'être et à embrasser une transformation profonde.

Si vous êtes prêt à plonger dans cet univers riche de possibilités, l'approche holistique pourrait être la clé de votre épanouissement en tant que professionnel du bien-être.

## Ce que j'ai en commun avec mes clients

- La conviction que l'approche holistique est la plus efficace pour accompagner les personnes à se transformer en conservant leur souveraineté.
- Un désir ardent de contribuer à un monde meilleur en accompagnant les autres vers le mieux-être et la conscience de soi.
- Une reconnexion au corps, au sensible, au beau et au vivant.
- Nos valeurs : l'Amour, le Partage, le Beau, l'Harmonie, la Foi, la Spiritualité, l'Engagement, la Justice, l'Intégrité, le Mouvement





# QUELQUES ASTUCES POUR BIEN PRÉPARER SA RECONVERSION PROFESSIONNELLE

*Je vous recommande de préparer votre reconversion professionnelle avant de vous lancer et éventuellement de quitter le monde du salariat.*

## FAQ RECONVERSION PROFESSIONNELLE :

### Quel est le délai pour préparer sa reconversion ?

C'est à vous de décider, chaque personne à un rythme qui lui est propre, cela peut prendre entre 6 et 36 mois. Se comparer à d'autres personnes n'est pas pertinent car nous sommes rarement dans la même situation qu'une autre personne (Diplômes, expériences, situation financière, situation familiale, santé mentale, ...)

### Comment se préparer financièrement à ma reconversion ?

Si vous êtes salarié prenez le temps de demander une rupture conventionnelle ou un départ négocié afin de toucher des indemnités chômage pour votre période de transition professionnelle.

Depuis le 1er novembre 2019, les salariés démissionnaires poursuivant un projet professionnel peuvent avoir droit aux allocations chômage s'ils remplissent une double condition :

- Avoir travaillé au moins 5 ans de manière continue avant la date de la démission pour un ou plusieurs employeurs ;
- Poursuivre un projet de reconversion professionnelle nécessitant le suivi d'une formation ou un projet de création ou de reprise d'une entreprise.

### Comment faire son dossier de démission chômage ?

Contactez l'organisme "Transition pro" ( qui a remplacé le FONGECIF), vous avez la possibilité de prendre gratuitement rendez-vous avec un conseiller qui vous aidera à monter votre dossier et qui vous confirmera votre éligibilité au dispositif "Démission chômage".

Voici le lien du site national : <https://www.transitionspro.fr/>

### Comment financer de nouvelles formations?

La première option est de vous former progressivement via le plan de formation de votre entreprise avant de quitter le salariat 12 mois avant votre départ. Faites vos demandes de formations auprès de votre service RH et/ou de votre N+1. Certaines de vos formations peuvent être financées et vous pouvez les commencer avant votre départ soit en posant des congés, soit le soir et le week-end, soit en étant autorisé par votre employeur à vous absenter et être payé pour suivre vos jours de formation.

La seconde option est d'utiliser votre CPF ou votre budget FIFPL (pour les indépendants) pour financer votre formation.

### Est-il utile de se faire accompagner via un bilan de compétences ou un coaching pour préparer sa reconversion ?

Ce n'est pas obligatoire mais je le recommande vivement afin d'identifier ou confirmer votre projet et de le structurer. Le risque est de commencer à se former, de partir dans la mauvaise direction et de changer de projet par la suite. C'est une perte de temps et d'argent.

Je propose des **Bilans de compétences holistique** qui vous permettront d'aligner votre projet pro avec les aspirations de votre âme. On travaille à la fois sur le parcours personnel et professionnel afin de prendre en compte votre multidimensionnalité. Ce bilan est éligible au CPF.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations sur cet accompagnement, réservez un rdv gratuit de 20 mns avec moi en cliquant ici : <https://calendly.com/edennah/20>

# 1

## DÉVELOPPER UNE APPROCHE HOLISTIQUE

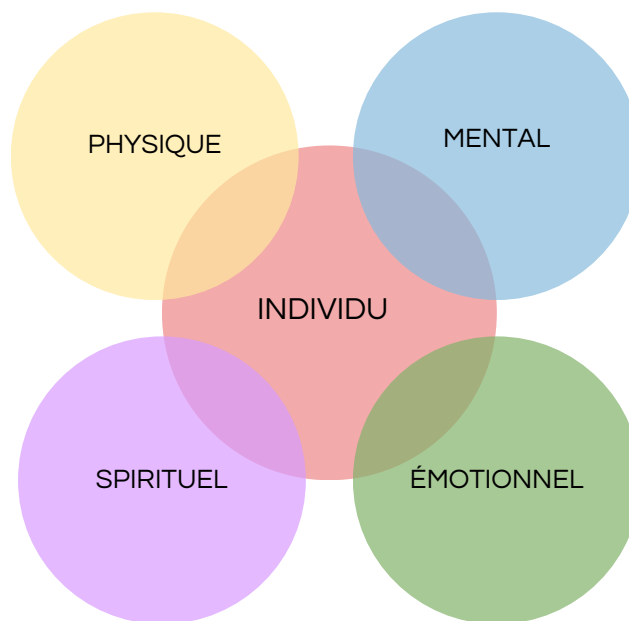


# CHAPITRE 1 : L'ESSENCE DU COACH OU THÉRAPEUTE HOLISTIQUE

## 1. Qu'est-ce qu'un Accompagnateur Holistique ?

Le terme "holistique" provient du mot grec "holos", signifiant "tout". Un coach ou thérapeute holistique **considère l'individu dans sa totalité**, en intégrant les aspects physique, mental, émotionnel et spirituel de la personne.

Contrairement à des approches plus segmentées, l'holisme reconnaît l'interconnexion de tous ces éléments dans la quête du bien-être.



## 2. Le rôle du coach ou thérapeute holistique

Un coach ou thérapeute holistique agit comme un **guide bienveillant**, utilisant une approche personnalisée pour aider les individus à retrouver l'équilibre.

En comprenant la complexité de chaque client, le professionnel holistique facilite un **processus de guérison complet**, allant au-delà des symptômes pour traiter les causes profondes des déséquilibres.



### 3. Bénéfices de l'approche holistique

*Les avantages d'une approche Holistique dans la Thérapie*

1

#### Compréhension Globale

L'approche holistique permet au coach ou thérapeute de comprendre les défis et les opportunités de chaque individu dans leur contexte global. Cela va au-delà des symptômes isolés pour aborder les racines profondes des problèmes.

2

#### Équilibre Physique et Psychologique

En considérant à la fois la dimension physique et psychologique, le professionnel holistique guide ses clients vers un équilibre harmonieux. Les techniques peuvent inclure des pratiques énergétiques, des conseils nutritionnels, des exercices somatiques, et des approches psychologiques.

3

#### Connection Spirituelle et Bien-Être Émotionnel

L'holisme reconnaît l'importance de la spiritualité dans le processus de guérison. En explorant la connexion spirituelle, le coach ou thérapeute aide ses clients à trouver un sens plus profond, favorisant un bien-être émotionnel durable.



## 4. Créez votre propre approche holistique

Votre parcours de vie est unique. Tout ce que vous avez vécu jusqu'à présent vous indique ce que votre âme est venu expérimenter dans cette incarnation et vous donne des indications sur votre héritage pour les générations.

J'ai la conviction que votre contribution en tant qu'entrepreneur spirituel est liée à votre histoire car vous êtes à même d'éclairer les autres sur des chemins que vous avez empruntés et qui vous ont fait grandir.

**Gardez l'esprit ouvert, pour créer une approche holistique qui vous ressemble.**

Observez votre parcours et également ce qui vous attire naturellement.

À première vue, ces choses peuvent sembler opposées ou n'avoir aucun rapport.

Pourtant, ce sont autant de pistes à explorer pour créer une approche unique, connectée à votre essence et complètement alignée avec votre âme.

Gardez l'esprit ouvert, ce n'est pas parce que personne n'a jamais créé ce type de services ou d'offres que votre client idéal n'en a pas besoin.

Et si vous étiez la première personne à offrir ce type de service ou de prestation ? Si votre âme vous appelle sur ce chemin avec des thèmes particuliers, c'est peut-être pour vous rappeler que vous êtes venu apporter votre éclairage au monde sur ces sujets.

Le maître mot c'est d'oser faire des ponts entre des choses qui ont l'air opposé, pour laisser s'exprimer le visionnaire en vous.

Votre intuition est votre meilleur atout pour déployer votre créativité.

Faites-vous confiance !



## CHAPITRE 2 : DÉVELOPPER UNE SPIRITUALITÉ INCARNÉE

Si vous souhaitez développer une approche holistique dans vos accompagnements, il sera beaucoup facile pour vous d'être persuasif face à vos clients potentiels, si vous faite preuve de congruence au quotidien. Faire et appliquer ce que vous prônez à vos clients vous permettra d'être complètement aligné avec votre discours.

Pour ce faire, vous êtes garant de votre propre énergie. Ce haut niveau d'énergie vitale vous permettra d'accompagner efficacement vos clients, de développer une entreprise prospère tout en préservant votre santé mentale.

Sachez que de nombreux professionnels du bien-être finissent en burn-out car ils s'oublient au quotidien et font passer leurs nouvelles entreprises avant leur santé mentale.

Aucune des formations que j'ai suivi (coaching, hypnose, énergétique...) ne m'a parlé de ma santé mentale et de la nécessité de prendre soin de ma propre énergie.

Et pourtant, si vous ne prenez pas soin de votre énergie, vous vous exposez à une fatigue intense, à des risques spirituels, c'est la porte ouverte à l'épuisement professionnel et beaucoup de difficultés pour développer son business.

# 1. Mettez en place une routine d'auto-soin pour préserver votre énergie

## Fermez les espaces spirituels après les accompagnements

Il est possible de maintenir un haut niveau d'énergie vitale en apprenant à se protéger spirituellement & énergétiquement.

La première chose à faire est de bien penser à fermer les espaces spirituels dans lesquels vous rentrez avec vos clients lors de vos accompagnements (consciemment ou non) afin de ne pas être pollué énergétiquement par eux. Certains clients peuvent porter des énergies très denses et basses, particulièrement lors des cercles de parole, des retraites ou des soins énergétiques ou physiques. Des résidus de leurs énergies peuvent rester dans votre espace énergétique et polluer vos pensées, vos émotions et même votre motivation. Les effets négatifs peuvent aller de la confusion émotionnelle, de la fatigue intense jusqu'à la dépression.

Je vous recommande d'observer régulièrement votre niveau d'énergie, de fatigue ou tout autres signaux faibles (pensées ou émotions qui ne vous appartiennent pas, sentiment de ne pas être seul(e), fatigue ou douleurs récurrentes...) et de vous nettoyer et protéger énergétiquement.



## Comment se nettoyer et se protéger énergétiquement ?

La plupart des accompagnants font ponctuellement des soins avec d'autres praticiens pour se nettoyer et se protéger énergétiquement.

Je vous recommande également de développer une routine d'auto-soin à appliquer sans faire appel à un autre praticien. Préserver votre énergie et votre aura est votre responsabilité. Il faut également se protéger quand vous suivez une formation dans le bien-être car les participants à ces formations viennent souvent chargés avec des énergies et des émotions denses qui peuvent vous polluer à terme.

Par exemple, imaginez que vous vous lavez toutes les parties de votre corps avec une douche de lumière afin d'enlever les résidus énergétiques laissés par des personnes que vous avez côtoyés.

Si vous souhaitez découvrir comment vous protéger et vous nettoyer énergétiquement sans faire appel à un autre praticien, j'ai créé un pack de 8 protocoles audios qui vous aideront à préserver votre énergie en tant qu'accompagnant. Ce pack sera disponible à partir du 22 février 2024 sur mon site internet : [www.plurielletherapie.fr](http://www.plurielletherapie.fr)

Vous avez juste à écouter les protocoles et à les appliquer. Au fil du temps vous allez même personnaliser ces protocoles en fonction des besoins de votre pratique.





## 2. Préserver votre équilibre vie pro / vie perso

La passion pour aider les autres peut parfois nous pousser à nos limites, mettant notre propre bien-être en péril. Il est impératif de reconnaître les signes du stress et de prendre des mesures proactives pour éviter le burn-out.

- **Pratiquer la pleine conscience** : Intégrez des moments de pleine conscience dans votre quotidien. Que ce soit à travers la méditation, la respiration profonde, le mouvement libre, la marche consciente, ces pratiques simples peuvent calmer le mental et réduire le stress.
- **Organisation du temps** : Établissez des plages horaires spécifiques pour le travail et le repos. Respectez ces limites, même si le travail n'est pas totalement accompli. Une planification stratégique du temps permet de maintenir un équilibre durable.
- **Apprendre à déléguer** : La peur de déléguer peut être un obstacle à l'équilibre. Dès votre première année d'activité pensez à prendre quelques heures avec une assistance virtuelle ou même un stagiaire pour vous aider dans vos tâches administratives ou encore dans votre communication / marketing. Apprenez à faire confiance à votre équipe, si vous en avez une, ou à déléguer certaines tâches. Cela libère du temps et prévient l'épuisement.
- **Créer un espace de travail dédié** : Si possible, aménagez un espace de travail distinct de votre espace de vie. Cela crée une séparation physique entre le travail et la détente, aidant à maintenir des frontières claires.
- **Définir des heures / jours de travail spécifiques** : Établissez des heures de travail définies et respectez-les. Cela structure non seulement votre journée, mais donne également à votre esprit la permission de se détendre en dehors de ces heures.
- **Temps de qualité avec soi-même et ses proches** : Accordez-vous des moments de détente. Que ce soit une promenade dans la nature, la lecture d'un livre ou simplement une pause silencieuse, ces moments contribuent à équilibrer les exigences professionnelles.



2

DEVENIR  
ENTREPRENEUR  
SPIRITUEL ET CONSCIENT





Vous avez envie d'aller au-delà de l'entrepreneuriat classique pour ouvrir une entreprise avec un supplément d'âme.

Vous ressentez un désir profond de faire du business de manière éthique, en respectant vos valeurs, en respectant les besoins de vos clients tout en ayant une prospérité financière.

Vous souhaitez passer du salariat à la création d'une activité qui vous ressemble et qui va être utile au bien-être des autres.

Il existe une autre manière d'entreprendre, celle que les leaders conscients du nouveau monde vont emprunter pour aider l'humanité à grandir en conscience.

Nous sommes en train de sortir d'un monde où l'énergie masculine et les codes du patriarcat dominaient et faisaient foi dans les affaires.

En 2024, nous sommes entrés dans une année de transition où l'énergie féminine va prendre de plus en plus de place. Une énergie yin qui nous invite à nous reconnecter à nos émotions, à notre intuition, à nous connecter à plus de sens et surtout à déployer notre leadership pour impacter positivement le collectif.

Il est possible d'entreprendre en respectant son rythme naturel, en étant guidé par son intuition, en étant connecté à Dieu, à l'univers ou à quelque chose de plus grand.

Ce n'est pas ce qu'on apprend dans les écoles de commerce ou dans toutes les techniques marketing qu'on peut nous vendre sur le web, nous pouvons mettre de côté toutes ces techniques complètement déconnectées du vivant.

La première étape pour devenir un entrepreneur spirituel et conscient est de prendre soin de sa propre énergie, de son âme et de son mental.

**Un retour vers l'intérieur avant de se préoccuper de l'extérieur** car plus vous prenez soin de vous au quotidien, plus vous serez ancré, prêt à aider les autres en déployant votre leadership personnel.

**Il n'y a pas mieux qu'une spiritualité incarnée pour développer un business magnétique**, plus vous faites ce que vous prônez au quotidien, plus cela résonnera pour votre client idéal.

Il est beaucoup plus facile de communiquer sur ce qu'on fait naturellement, que de faire semblant d'être quelqu'un d'autre pour attirer des clients.

Retenez que cela vous prendra toujours plus d'énergie de faire semblant d'être quelqu'un d'autre au lieu de simplement être vous-même.

Votre parcours et vos connaissances auront toujours un intérêt pour votre client idéal car vous êtes toujours un peu plus avancé que lui par rapport à la réalisation des objectifs qu'il s'est fixé, vous êtes donc apte à le guider sur le chemin par lequel vous êtes déjà passé.

Votre client idéal a simplement besoin que vous le guidiez sur le chemin qui l'amènera à la prochaine étape pour atteindre son objectif.







# CHAPITRE 1 : COMMENT CONSTRUIRE UN BUSINESS SPIRITUEL PROSPÈRE

La transition de l'entreprise traditionnelle vers l'entrepreneuriat axé sur le bien-être peut-être à la fois exaltante et intimidante.

Le défi majeur de la reconversion professionnelle est de concilier une activité passion en générant assez de revenus pour vivre confortablement. Ce chapitre explore des stratégies pour construire un business spirituel prospère tout en maintenant l'authenticité de sa mission.

## 1. Identifier son client idéal

Quand vous parlez à tout le monde, vous ne parlez à personne car la puissance de votre message est diluée dans la masse d'informations accessibles sur internet.

Si vous êtes coach ou thérapeute, identifier votre client de cœur est la toute première étape pour réussir votre reconversion dans le bien-être. On peut avoir le sentiment de se restreindre ou de s'enfermer, en réalité, rien n'est figé, votre client de cœur peut évoluer en même temps que votre approche et votre pratique.

## 4 QUESTIONS POUR IDENTIFIER SON CLIENT IDÉAL

**1. À quoi ressemble votre client de coeur (âge, sexe, profession, lieu de vie, envie, passion...) ? Décrivez-le en détails**

[illegible]

*2. Quelles sont les 3 problématiques de votre client de coeur ?*

PROBLÉMATIQUE 1 :

---

---

---

---

PROBLÉMATIQUE 2 :

---

---

---

---

PROBLÉMATIQUE 3 :

---

---

---

---

*3. Quelles sont les 2 frustrations ou peur de votre client de coeur ?*

FRUSTRATION / PEUR 1 :

---

---

---

---

---

FRUSTRATION / PEUR 2 :

---

---

---

---

---



*4. Que pouvez-vous lui proposer concrètement qui l'aidera à résoudre sa problématique et atténuer ses peurs ?*

VOTRE RÉPONSE POUR RÉPONDRE À LA PROBLÉMATIQUE 1 :

---

---

---

---

VOTRE RÉPONSE POUR RÉPONDRE À LA PROBLÉMATIQUE 2 :

---

---

---

---

VOTRE RÉPONSE POUR RÉPONDRE À LA PROBLÉMATIQUE 3 :

---

---

---

---

## 2. Communiquer de manière authentique

Votre authenticité est votre atout le plus précieux. Vous n'avez pas besoin de ressembler à quelqu'un, vous êtes unique.

Votre vibration est unique.

Partagez votre histoire, vos défis et vos succès.

Laissez votre client idéal percevoir la passion et l'engagement qui sous-tendent votre pratique.

Les liens authentiques créent une connexion durable, établissant ainsi une confiance essentielle pour développer une clientèle fidèle.

Vous n'avez pas besoin de montrer tout le temps votre visage ou d'exposer votre vie intime, en revanche il est important que votre audience comprenne qui vous êtes, pourquoi vous le faites, qui avez-vous envie d'aider ?

Pour construire les bases d'une communication authentique et dans la continuité des questions précédentes, je vous propose de répondre aux questions suivantes qui vous aideront à clarifier vos idées.



*Racontez votre parcours en quelques lignes et expliquez pourquoi vous avez un désir profond d'aider votre client idéal ?*

DÉCRIVEZ VOTRE PARCOURS EN QUELQUES LIGNES :

---

---

---

---

DÉCRIVEZ VOTRE “POURQUOI ?” :

---

---

---

---

DÉCRIVEZ VOTRE CLIENT IDÉAL EN QUELQUES LIGNES :

---

---

---

---

### 3. Définir les grandes lignes de votre communication

*Maintenant commencez à définir les grandes lignes de votre plan de communication :*

*Faites une liste de 15 sujets qui pourraient intéresser votre audience aux vues des 3 problématiques du client idéal  
(Les problématiques ont été définies dans les pages précédentes, voir début du chapitre 1)*

RAPPEL DE LA PROBLÉMATIQUE 1 DU CLIENT IDÉAL :

---

---

LISTER 5 SUJETS À DÉVELOPPER SUR LA PROBLÉMATIQUE 1 :

1. 

---
2. 

---
3. 

---
4. 

---
5. 

---



RAPPEL DE LA PROBLÉMATIQUE 2 DU CLIENT IDÉAL :

---

---

LISTER 5 SUJETS À DÉVELOPPER SUR LA PROBLÉMATIQUE 2 :

1. 

---
2. 

---
3. 

---
4. 

---
5. 

---

RAPPEL DE LA PROBLÉMATIQUE 3 DU CLIENT IDÉAL :

---

---

LISTER 5 SUJETS À DÉVELOPPER SUR LA PROBLÉMATIQUE 3 :

1. 

---
2. 

---
3. 

---
4. 

---
5. 

---

## 4. Définir une stratégie financière claire

Le bien-être financier découle d'une stratégie claire.

Établissez des objectifs financiers réalistes, définissez des tarifs alignés avec la valeur que vous apportez, et mettez en place un système de gestion financière.

Comprenez que la prospérité financière est le résultat d'une équation équilibrée entre la qualité de vos services et une tarification appropriée.



# 4 QUESTIONS POUR AFFINER VOTRE BUSINESS MODEL

*1. Quels sont vos objectifs financiers pour les 12 prochains mois ?*

OBJECTIF MENSUEL HT :

---

OBJECTIF ANNUEL HT :

---

*2. Votre stratégie prend-elle en compte vos tarifs, vos offres x  
votre temps de travail et de repos ?*

---

---

***3. Si votre carnet de rdv est plein 5/7 jrs vos objectifs seront-ils atteints ?***

***Si ce n'est pas le cas, il est nécessaire de revoir votre business model (tarif, offres, communication et stratégie) pour générer de nouveaux prospects.***

VOS REMARQUES :

---

---

---

***4. Ces objectifs sont-ils réalisables en respectant votre rythme de travail et votre personnalité, votre santé ?***

---

---

---



## Ne pas hésiter à diversifier vos offres

Diversifiez vos offres pour maximiser vos revenus.

En plus des séances individuelles, proposez des programmes de groupe, des formations en ligne, ou des produits dérivés.

Cette diversification non seulement augmente vos sources de revenus, mais permet également d'atteindre un public plus large, renforçant ainsi la stabilité financière.





# CHAPITRE 2 : CULTIVER UN MINDSET D'ENTREPRENEUR SANS PERDRE VOTRE ESSENCE SPIRITUELLE

## 1. Développez une Stratégie Business alignée

Considérez votre pratique comme un pont entre la spiritualité et la stratégie.

Infusez vos activités quotidiennes de principes spirituels tout en appliquant des stratégies commerciales solides.

La combinaison de l'intuition et de la planification stratégique vous permettra de naviguer avec succès dans le monde de l'entrepreneuriat et du bien-être.

Il ne suffit pas seulement d'avoir une pensée positive et des certifications pour construire un business rentable.

Bon nombre de thérapeutes et de coachs enchaînent les formations sans jamais avoir assez de clients pour vivre de leurs activités.

# 4 QUESTIONS POUR ORIENTER VOTRE STRATÉGIE BUSINESS

**1. Quelle est ma stratégie pour me faire connaître régulièrement par de nouvelles personnes?**

[illegible]

[illegible]

*3. Quelle est ma stratégie pour communiquer de manière ciblée sur les besoins de mon client idéal et sur les offres que je propose ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*4. Quels sont les deux médias que je choisis de développer pour me faire connaître dans mon business ?*

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Intégrez l'intuition, la spiritualité dans votre approche et vos accompagnements

Les signes qui montrent que vous écoutez votre intuition dans le business ?

- > Vos décisions sont guidées par le sens que cela a pour vous, plus que par la logique
- > Vous arrivez à vous détacher du résultat, de la peur de l'échec et vous vous concentrez sur la manière dont vous voulez oeuvrer pour le monde
- > Vous n'êtes pas sans cesse à la recherche d'une nouvelle formation pour vous rassurer

Le pragmatisme et l'intuition ne s'opposent pas, ce sont des approches complémentaires qui permettraient d'avoir une vision à 360° dans les accompagnements que vous proposez.

Aucune approche n'est meilleure qu'une autre.



Trouver son équilibre entre pragmatisme et intuition permet de développer un business aligné.

Le pragmatisme vous aidera à planifier, organiser, structurer vos offres et votre projet.

Votre intuition et votre intelligence spirituelle vous permettront de capter des informations dans le champ collectif pour suivre les murmures de votre âme.

Parfois, les décisions de votre cœur vous inviteront à emprunter des chemins que vous n'auriez pas soupçonnés et qui défient la logique. Et pourtant ce sont ces chemins inconnus qui vous mèneront à la réussite.

Le principe pour développer un business spirituel est de prendre des décisions avec votre intuition en les soutenant par des actes rationnel et pragmatiques.

L'intuition donne la direction à prendre et le pragmatisme permet de matérialiser vos intuitions en passant à l'action de manière structurée.



*Si vous pensez à votre projet d'entreprise ou de reconversion :*

QU'EST-CE QUE LE PRAGMATISME VOUS INVITE À FAIRE ?

---

---

---

---

---

---

---

---

QU'EST-CE QUE VOTRE INTUITION ET  
VOTRE COEUR VOUS DISENT ?

---

---

---

---

---

---

---

---

*Utiliser votre intuition pour votre business spirituel nécessite que vous développiez vos capacités intuitives au quotidien.  
Voici des outils qui pourraient vous aider.*

## Les 3 outils intuitifs à utiliser dans votre business :



### Clair ressenti

Développez cette capacité extra sensorielle afin de l'utiliser dans vos accompagnements.

Par exemple, placez vos mains à l'aveugle au-dessus de photos d'éléments (eau, feu, air, terre) et observez votre ressenti.

Vous pouvez également répéter cette expérience avec des mots écrits sur une feuille avec des choses que vous adorez et d'autres qui vous repoussent pour observer votre ressenti à l'aveugle.

Avant de prendre un nouveau client, vous pouvez également sonder votre ressenti intérieur.

Quand vous avez un choix à faire entre plusieurs options, sondez votre clair ressenti en visualisant une option après l'autre et en observant les ressentis de votre corps.

Cette méthode nécessite un peu d'entraînement pour comprendre comment votre intuition se manifeste à travers votre corps, d'une manière unique qui n'appartient qu'à vous.

Au début, exercez-vous avec des décisions qui n'auront pas des conséquences importantes pour vous ou votre business. Puis progressivement exercez-vous sur des questions qui ont de plus en plus d'importance.

(Je vous déconseille de faire cela sur des questions qui impliquent votre sécurité ou votre santé).





### Les oracles

Il en existe des centaines.

Choisissez celui qui vous appelle le plus, de par l'énergie qu'il dégage, en regardant ses illustrations et les thématiques abordées.

Plus les cartes sont symboliques, plus vous pouvez laisser parler votre intuition pour vous détacher des interprétations présentes dans le livret.



### Le pendule

À utiliser pour poser des questions fermées, entraînez-vous sur des questions sans incidence afin de tester votre ressenti intérieur lorsque vous recevez la réponse.

Faites attention à être bien ancré et en vibrations hautes lorsque vous l'utilisez.

Restez ouvert et curieux aux autres pratiques.

Attention il ne s'agit pas de se former sans cesse.

Testez personnellement des pratiques pour votre chemin de guérison personnel, puis intégrez-les à vos accompagnements si vous le souhaitez.

# Les 5 outils énergétiques et anti-stress à utiliser dans vos accompagnements :

01

LA COHÉRENCE  
CARDIAQUE

02

LE BIOFEEDBACK

03

LA VISUALISATION

04

RESPIRATION

05

LES HUILES ESSENTIELLES  
POUR CALMER LE STRESS ET  
ÉQUILIBRER LES CHAKRAS

# Les outils somatiques à utiliser dans vos accompagnements :

L'intelligence du corps est supérieure à celle du mental.

Nos mémoires émotionnelles et traumatiques sont engrammées dans notre corps, ce qui peut avoir pour effet de rendre inefficaces les pratiques qui font appel au mental.

Certaines personnes qui ont pris conscience de leurs problèmes et qui savent comment faire pour changer, ne passent pas à l'action car elles portent dans leurs corps des mémoires traumatiques, karmiques et transgénérationnelles.

Certains mouvements somatiques permettent de débloquent des émotions stagnantes à l'intérieur du corps sans même savoir ce que nous libérons, cela permet de retrouver un équilibre en se détachant du mental.

Expérimentez d'abord des mouvements simples dans votre pratique personnelle puis testez-les avec vos clients. La danse intuitive ou le mouvement libre sont ludiques et accessibles à tous, ils permettent d'ouvrir des espaces de transformation profonds pour vous et vos clients.



# 3

DÉMYSTIFIER VOS  
PEURS POUR  
RÉUSSIR

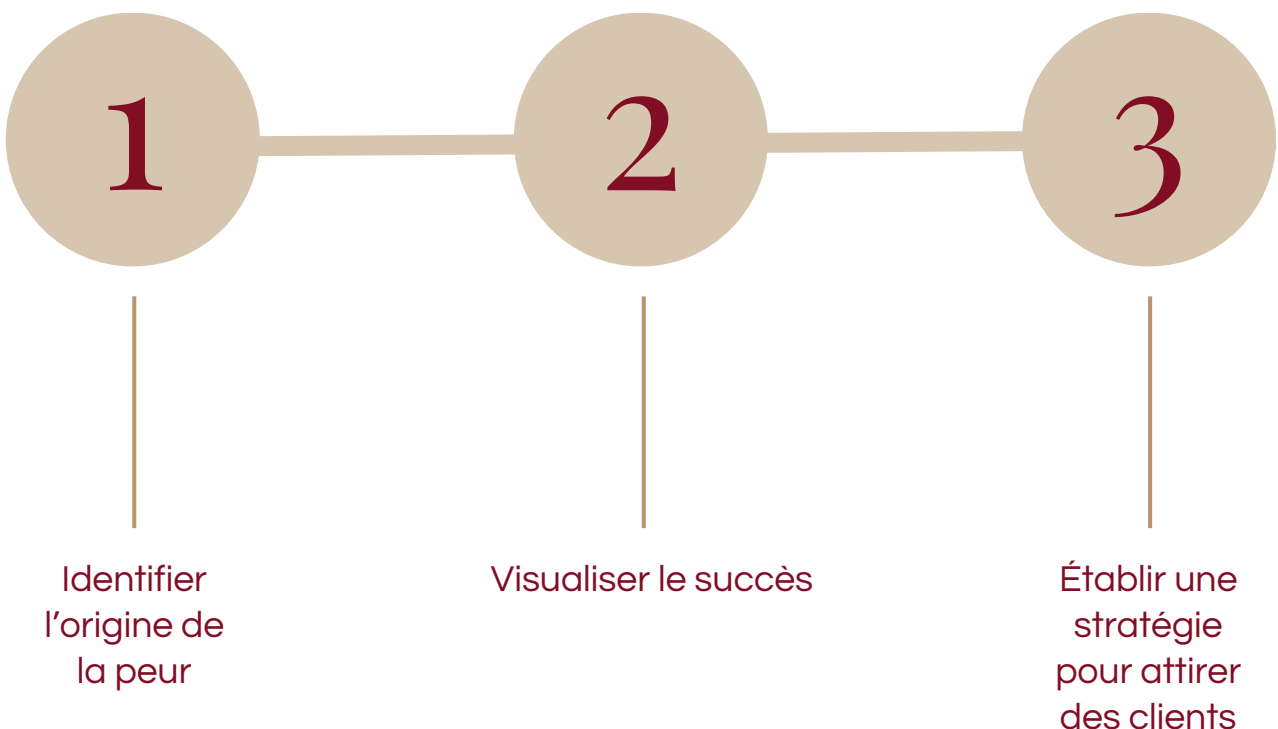
EN TANT QUE TRAVAILLEUR  
DE LUMIÈRE

Devenir un entrepreneur conscient est avant tout un chemin d'expansion de conscience car c'est une aventure qui nous met face à toutes nos peurs et nos blessures de l'âme.

Affronter ses peurs et trouver la clarté sont des étapes cruciales pour réussir sa reconversion dans le domaine du bien-être, particulièrement parce que dans ce domaine, on peut avoir tendance à prendre sur soi pour répondre aux diktats de la positivité toxique.

Il y a 3 étapes stratégiques pour surmonter la peur de l'échec et attirer vos premiers clients.

### *3 étapes :*





# 1. Identifier l'origine de la peur

La première étape pour dépasser ses peurs est de les identifier.

## Le Pouvoir de la Conscience

La simple prise de conscience de vos peurs est déjà un pas vers la libération. Comprenez que ces peurs font partie du processus, mais ne définissent pas votre succès.

La conscience crée une distance entre vous et vos peurs, vous permettant de les observer objectivement.



Quelles sont ces pensées négatives qui vous paralysent ?  
Identifiez-les, et entourez-les.

Démystifier ses peurs en les confrontant permet de les rendre moins puissantes.

Pensées négatives	La peur qui se cache derrière cette pensée	Que faire ?
<p>Qu'est-ce que les autres vont penser de moi si je me montre en tant que coach ou thérapeute ?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Peur d'être vu / Reconnu / Peur du jugement</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Visualisation positive de vous avec vos clients satisfaits</li> <li>2. Méditation : Rassurer son enfant intérieur avec de l'hypnose ou des visualisations.</li> <li>3. Faire du brainstorming pour présenter ses offres à d'autres entrepreneurs / ou des amis</li> </ol>
<p>Je n'ai pas assez d'expérience pour proposer mes services ...</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Peur ne pas être à la hauteur / Syndrome de l'imposteur</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lister ces 3 compétences clés</li> <li>2. Créer une offre qui implique l'utilisation de ces 3 compétences</li> <li>3. Listez les retours propositions sur vos premiers accompagnements</li> <li>4. Si vous n'avez pas encore d'expériences ou de retour sur votre offre, accompagnez 5 à 6 personnes avec un tarif préférentiel afin d'avoir des retours clients.</li> </ol>
<p>Je ne vais pas gagner assez d'argent pour vivre de mon activité...</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Peur du manque</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Travailler sur sa vibration avec des mantras et de la visualisation positive</li> <li>2. Travailler sur les croyances familiales par rapport à l'argent</li> <li>3. Établir un plan financier sur l'année <ul style="list-style-type: none"> <li>• Établir une stratégie business pour atteindre ses objectifs</li> </ul> </li> </ol>

Pensées négatives	La peur qui se cache derrière cette pensée	Que faire ?
<p>Je n'ai rien d'exceptionnel ou d'original à proposer...</p> <p><input type="checkbox"/></p>	Peur du rejet	<p>1. Visualisation positive de vous avec vos clients satisfaits</p> <p>2. Méditation : Rassurer son enfant intérieur.</p>
<p>Ce que je propose n'a pas de valeur, personne ne paiera pour cela...</p> <p><input type="checkbox"/></p>	Peur ne pas être à la hauteur / Syndrome de l'imposteur	Voir précédent
<p>Je n'ai pas le temps de communiquer sur mes offres en plus je ne sais pas comment faire</p> <p><input type="checkbox"/></p>	Peur d'être vu / Reconnu / Peur du jugement	Voir précédent

*Avez-vous d'autres peurs qui ne rejoignent pas celles du tableau ?  
Si oui, listez les ici :*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Techniques de visualisation pour visualiser le succès

### La Puissance de la Visualisation Positive

La visualisation positive est une technique éprouvée pour réduire l'anxiété et renforcer la confiance en soi.

Créez des images mentales vivides de votre succès en tant que coach ou thérapeute.

Ressentez l'énergie positive, les témoignages de clients satisfaits, et la croissance florissante de votre activité.

### Pratiquer la Visualisation Régulièrement

Intégrez la visualisation dans votre routine quotidienne.

Prenez quelques minutes chaque jour pour vous immerger mentalement dans le succès futur. Plus vous pratiquez cette technique, plus elle devient une force motrice dans votre réalité.





### 3. Élaborer un plan d'action réaliste pour attirer vos premiers clients

Un plan d'action solide est une boussole dans le voyage professionnel.

Décomposez votre objectif de trouver vos premiers clients en étapes réalisables et concrètes. Cela rend le processus plus gérable mais vous offre également des victoires progressives.

Évitez la surcharge mentale et émotionnelle en mettant en œuvre votre plan d'action graduellement.

Cela vous offre la possibilité d'ajuster votre stratégie au fur et à mesure que vous avancez.





## ***Bravo pour ton travail !***

J'espère que ce guide t'a aidé dans ton projet de reconversion.

Si tu recherches un accompagnement  
pour ta reconversion professionnelle,  
n'hésites pas à planifier un rendez-vous gratuit de  
20 minutes avec moi.

[www.edmeedennah.com](http://www.edmeedennah.com)

[www.plurielletherapie.fr](http://www.plurielletherapie.fr)

Suis-moi sur mes réseaux sociaux en cliquant sur les liens ci-dessous :



[Edmée De N'nah](https://www.youtube.com/EdméeDeN'nah)



[@edmeedennah](https://www.instagram.com/edmeedennah)



[Plurielle Podcast](#)



[@Edmée DE N'NAH](https://www.linkedin.com/company/edmée-de-n'nah)