



Magnétique & Confiante
7 jours pour
incarner ton
énergie féminine
dans ton business

Ta promesse transformationnelle

En seulement 7 jours, reconnecte-toi profondément à ton corps, à ta grâce naturelle et à ta présence authentique. Apprends à vendre, à t'exprimer et à attirer tes clientes depuis ton énergie féminine la plus pure.

Sans forcer. Sans masque. Sans t'épuiser.

Ce voyage est une invitation à revenir à l'essentiel : toi-même, dans toute ta puissance douce et ton magnétisme naturel.



Pourquoi l'énergie féminine transforme ton business



Attraction naturelle

Tu attires les bonnes clientes sans effort, grâce à ta nature rayonnante.



Connexion profonde

Tu crées des relations authentiques qui transforment ton approche commerciale.



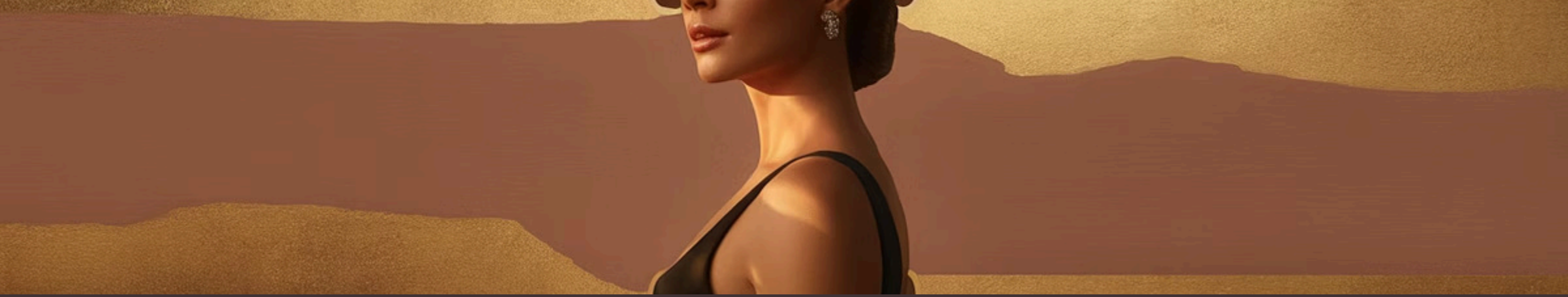
Fluidité dans l'action

Tu travailles avec moins de résistance et plus de grâce, sans épuisement.

Le voyage des 7 jours

Chaque jour est conçu pour te reconnecter à une facette essentielle de ton énergie féminine. De la posture à la voix, du mouvement à la présence, tu vas redécouvrir ta puissance naturelle.

01	02	03
Posture & Ancrage	Respiration & Confiance	Fluidité & Expression
04	05	06
Magnétisme Naturel	Présence & Vente	Voix & Persuasion
07		
Incarnation Totale		



JOUR 1

La posture de la leader féminine



Jour 1 : Ton objectif d'aujourd'hui

Reconnecter à ton corps et à ta stature naturelle. Avant d'inspirer confiance aux autres, il faut l'incarner dans chaque cellule de ton être.

Ta posture physique influence directement ton état émotionnel et mental. Quand tu te tiens droite, ancrée et alignée, tu envoies un message puissant à ton cerveau : je suis confiante, je suis prête, je suis légitime.

Exercice : Le fil d'or

Cet exercice d'ancrage et de verticalité va transformer ta relation à ton corps et à ta présence.

1

Debout, pieds à largeur de hanches

Sens tes pieds bien ancrés dans le sol, comme des racines qui s'enfoncent profondément dans la terre.

2

Imagine un fil d'or

Visualise un fil d'or attaché au sommet de ta tête qui te tire doucement vers le ciel, allongeant ta colonne vertébrale.

3

Détends tes épaules

Laisse tes épaules descendre naturellement, loin de tes oreilles. Ton cou s'allonge, ton menton reste parallèle au sol.

4

Respire profondément

Prends 5 respirations lentes et profondes dans cette posture. Sens cet ancrage naturel de ton corps.

Intégration du Fil d'or dans ton quotidien

Avant une story Instagram

Prends 30 secondes pour te mettre en posture du fil d'or. Ta présence à l'écran sera complètement différente.

Avant un appel de vente

Même assise, visualise ce fil d'or. Ta voix sera plus assurée, ton énergie plus stable.

Pendant la création de contenu

Écris depuis cette posture ancrée. Tes mots porteront plus de conviction et de clarté.



Réflexion du Jour 1

Questions à explorer dans ton journal

Quelle posture j'adopte naturellement quand je vends ? Quand je parle de mon offre ?

Prends le temps d'observer sans jugement. Est-ce que tu te recroquevilles ? Est-ce que tu te fais plus petite ? Ou au contraire, est-ce que tu te rigidifies et te coupes de ta douceur ? Sache que "tenue" ne signifie pas "raideur".

La conscience est le premier pas vers la transformation. Note tes observations avec bienveillance.

Mantra du Jour 1

Mon corps
inspire
confiance
avant même
que je parle

Répète ce mantra chaque fois que tu te prépares à être visible, que ce soit en ligne ou en personne. Laisse-le s'ancrer dans ton corps.





JOUR 2

Respiration & confiance
dans l'action

Jour 2 : Ton objectif d'aujourd'hui

Apaiser ton mental avant de créer ou de vendre. La respiration est ton régulateur d'énergie et ton anti-stress naturel.

Combien de fois as-tu retenu ton souffle avant d'appuyer sur "publier" ? Combien de fois ton cœur s'est-il emballé avant un live ? Ta respiration est le pont entre ton système nerveux et ton état de confiance.

Aujourd'hui, tu vas apprendre **la puissance** par la respiration et utiliser ton souffle comme ancre de sérénité.

Exercice : La Vague (respiration dansée)

Cette pratique combine respiration consciente et mouvement fluide pour libérer les tensions et réguler ton énergie.

1 **Debout, pieds ancrés**

Commence avec les genoux légèrement fléchis, bras détendus le long du corps.

2

Inspire : monte comme une vague

Sur l'inspiration (4 temps), lève lentement les bras devant toi puis au-dessus de ta tête, en te redressant doucement. Imagine une vague qui monte.

3

Suspend : moment de puissance

Retiens ton souffle 2 temps, bras en haut, dans toute ta verticalité. Sens ta force.

4

Expire : redescends en fluidité

Sur l'expiration (6 temps), descends lentement les bras sur les côtés en repliant légèrement les genoux. La vague redescend avec grâce.

5

Répète 7 fois

Chaque cycle t'ancre davantage dans ton corps et calme ton mental.

La science derrière la respiration



Active le système parasympathique

Une expiration longue signale à ton corps qu'il est en sécurité, réduisant instantanément le stress.



Régule le rythme cardiaque

La cohérence cardiaque améliore ta clarté mentale et ta présence émotionnelle.



Oxygène ton cerveau

Plus d'oxygène = meilleure concentration, créativité accrue et décisions plus efficaces.

Quand pratiquer La Vague ?



Avant chaque moment d'exposition

- Avant de te mettre en live
- Avant d'enregistrer une story
- Avant d'écrire un post important
- Avant un appel découverte
- Avant une présentation de ton offre

3 à 5 minutes suffisent pour transformer ton état intérieur et ta présence.

Réflexion du Jour 2

Questions à explorer dans ton journal

Comment est-ce que je respire avant un live, une story ou un appel ? Est-ce que je retiens mon souffle ? Est-ce que ma respiration est courte et rapide ?

Observe ta respiration dans les moments de stress ou de visibilité. Sans jugement, note simplement ce qui se passe dans ton corps.

La simple prise de conscience de ta respiration commence déjà à la transformer.



Mantra du Jour 2

J'inspire la
confiance et
j'expire le
doute

À chaque inspiration, accueille la confiance. À chaque expiration, libère les doutes et les peurs. Ton souffle est ton allié le plus fidèle.

JOUR 3

La fluidité dans ta
communication



Jour 3 : Ton objectif d'aujourd'hui

Libérer ton expression pour créer sans te censurer. Laisse ta créativité couler naturellement, sans filtre mental.

Combien de posts as-tu réécrits dix fois ? Combien de stories as-tu supprimées avant de publier ? Cette rigidité dans ton expression bloque ton magnétisme naturel.

Aujourd'hui, tu vas retrouver la **fluidité créative** qui te permettra de communiquer depuis ton authenticité profonde.

Exercice : La Danse des Bras

Cette pratique libère les tensions dans le haut du corps et déverrouille ton expression gestuelle naturelle.



Mets une musique fluide

Choisis une musique douce et rythmée qui t'inspire (durée : 5-7 minutes).



Commence par les épaules

Roule doucement tes épaules vers l'arrière, puis vers l'avant. Libère toutes les tensions accumulées.



Laisse tes bras danser

Ferme les yeux. Laisse tes bras se mouvoir librement dans l'espace, sans contrôle mental. Ondule, tourne, dessine des vagues.



Explore toutes les directions

Haut, bas, côtés, cercles, spirales... Laisse ton corps exprimer ce qu'il a besoin d'exprimer sans jugement.



Termine en douceur

Ralentis progressivement, reviens à une respiration calme. Sens la légèreté dans tes bras et ton torse.

Du corps à la communication

Le lien entre mouvement et expression

Quand ton corps est fluide, ta communication devient fluide. Les tensions physiques créent des blocages mentaux et émotionnels.

En libérant ton corps par le mouvement, tu libères aussi ta voix, tes mots, ta créativité.

Cette fluidité corporelle se traduit directement dans ton contenu : ne cherche pas la perfection mais l'authenticité.



Applique la fluidité à ton contenu

Écris en flow

Après ta Danse des Bras, écris un post pendant 10 minutes sans t'arrêter. Ne corrige rien. Laisse les mots couler.

Enregistre en une prise

Fais une story ou un reel en une seule prise. Accepte les imperfections. Elles sont ta signature humaine.

Utilise tes mains quand tu parles

En vidéo ou en live, laisse tes mains bouger naturellement. Tes gestes amplifient ton message et ta présence.

Réflexion du Jour 3

Questions à explorer dans ton journal

Où est-ce que je me retiens d'être authentique dans mon contenu ? Qu'est-ce que j'ai peur de montrer ou de dire ?

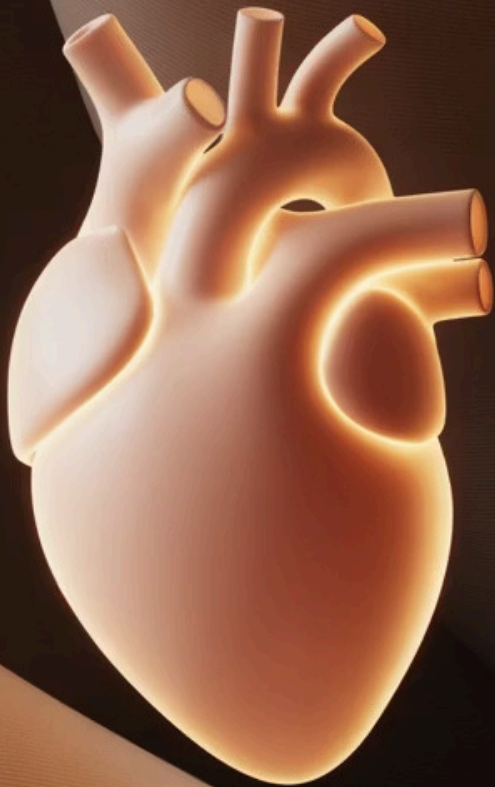
Identifie les zones où tu te censure. Est-ce ta vulnérabilité ? Tes opinions tranchées ? Ton humour ? Ta sensibilité ?

Ces parties censurées sont souvent celles qui créent la **connexion la plus profonde** avec ton audience.

Mantra du Jour 3

Je parle et je
crée depuis
mon cœur,
pas depuis la
peur du
jugement

Ton authenticité est ton plus grand atout commercial. Les clientes parfaites pour toi résonnent avec la vraie "toi", pas avec une version polie et lissée.



JOUR 4

Le magnétisme du féminin



Jour 4 : Ton objectif d'aujourd'hui

Réactiver ton énergie d'attraction naturelle : ton charme, ta douceur, ton aura magnétique.

Le magnétisme n'est pas une manipulation. C'est l'art d'être tellement **alignée avec toi-même** que les bonnes personnes sont naturellement attirées vers toi.

Ton bassin est le centre énergétique de ta créativité, de ta sensualité et de ton pouvoir de manifestation. En te reconnectant à cette zone, tu réactives ton magnétisme naturel.

Exercice : L'Ancrage du Bassin

Cette pratique te reconnecte à ton centre de gravité et à ton pouvoir créateur féminin.

1

Position de départ

Debout, pieds à largeur de hanches, genoux légèrement fléchis. Place tes mains sur ton bassin.

2

Cercles lents

Commence à faire de petits cercles avec ton bassin, comme si tu dessinais un cercle au sol avec ton nombril. Sens le mouvement partir de ton centre.

3

Amplifie progressivement

Augmente doucement l'amplitude des cercles. Reste fluide, sensuelle, sans tension. Fais 8 cercles dans un sens, puis 8 dans l'autre.

4

Vagues avant-arrière

Maintenant, bascule ton bassin d'avant en arrière, créant une vague le long de ta colonne vertébrale. 10 répétitions lentes.

5

Mouvement en huit

Dessine des "8" à l'horizontale avec ton bassin. Ce mouvement libère les hanches et réveille ton énergie créatrice.

Le pouvoir du bassin dans ton business



Ton centre de création

Dans de nombreuses traditions, le bassin est considéré comme le siège de la créativité. En le libérant, tu débloques ta capacité à créer du contenu, des offres, des idées innovantes.

Ton ancrage émotionnel

Un bassin mobile et ancré te permet de rester stable émotionnellement, même face au rejet ou aux critiques.

Ton magnétisme naturel

La fluidité dans cette zone du corps se traduit par une présence plus sensuelle, plus magnétique, plus confiante.

Réflexion du Jour 4

Questions à explorer dans ton journal

Et si séduire, c'était simplement être soi dans toute sa puissance douce ? Comment je pourrais m'autoriser plus de douceur ET de puissance dans mon business ?

Le féminin n'est pas faiblesse. C'est la capacité d'être à la fois douce et inébranlable, séduisante et authentique.

Explore comment tu peux intégrer ces apparentes contradictions dans ton approche business.



Mantra du Jour 4

J'attire
naturellement les
clientes qui
résonnent avec
mon énergie

Tu n'as pas besoin de convaincre tout le monde. Tu as juste besoin de briller assez fort pour que les bonnes personnes te trouvent.



JOUR 5

L'art de la présence dans la
vente

Jour 5 : Ton objectif d'aujourd'hui

Apprendre à vendre sans forcer, avec charisme et calme intérieur. Ta présence vend plus que tes arguments.

Vendre n'est pas une question de techniques manipulatoires ou de scripts parfaits. C'est une question de **présence totale** : être pleinement là, à l'écoute, confiante dans ta valeur.

Quand tu es présente, les clientes sentent qu'elles peuvent te faire confiance. Ta stabilité intérieure est le meilleur argument de vente.

Exercice : La Marche Consciente

Cette pratique t'apprend à habiter pleinement ton espace et ta présence, compétence essentielle en vente.

1

Trouve un espace dégagé

Tu as besoin de pouvoir marcher en ligne droite sur 5-10 mètres, sans obstacle.

2

Commence debout, ancrée

Prends quelques respirations profondes. Sens tes pieds au sol. Active ta posture du fil d'or.

3

Marche avec intention

Avance très lentement, en posant consciemment chaque pied. Sens le contact avec le sol, le transfert de poids, l'équilibre.

4

Élargis ton regard

Ne fixe pas un point. Laisse ton regard être doux et panoramique. Occupe l'espace avec ta présence.

5

Affirme ta légitimité

À chaque pas, répète mentalement : "J'ai le droit d'occuper cet espace. J'ai le droit d'être vue."

6

Pratique 10 minutes

Fais des allers-retours pendant 10 minutes, en maintenant cette qualité de présence.

De la marche à la vente : le transfert de compétence

Occupe ton espace vocal

Comme tu occupes l'espace physique en marchant, occupe l'espace sonore en parlant de ton offre. Ta voix a le droit de résonner.

Reste ancrée face aux objections

L'ancrage physique que tu pratiques en marchant se traduit par une stabilité émotionnelle en conversation.

Crée une pause puissante

Comme tu marches lentement, apprends à parler lentement. Les silences sont aussi importants que les mots en vente.

Les 3 piliers de la présence en vente

Être ici maintenant

Ne pense pas à ta prochaine phrase pendant que ta cliente parle. Écoute vraiment.



Assumer ton expertise

Tu n'as rien à prouver, juste à être. Ta confiance sereine inspire confiance.



Accueillir les silences

Les meilleures ventes se font dans les pauses, quand tu laisses l'espace à la réflexion.



Réflexion du Jour 5

Questions à explorer dans ton journal

Comment est-ce que je me présente quand je parle de mon offre ? Est-ce que je m'excuse ? Est-ce que je minimise ? Ou est-ce que je me tiens debout dans ma valeur ?

Observe ton langage : utilises-tu des "juste", "peut-être", "si tu veux" ? Ces mots diluent ta présence et ta conviction.

Remplace-les par des affirmations claires : "Je propose", "C'est fait pour toi si", "Voici ce que tu obtiendras".

Mantra du Jour 5

Ma présence vend autant que mes mots

Quand tu es pleinement présente, ancrée et confiante, les clientes sentent qu'elles peuvent te faire confiance. C'est ça, le vrai pouvoir de vente.





JOUR 6

La voix est la vibration qui te permet une
persuasion naturelle

Jour 6 : Ton objectif d'aujourd'hui

Poser ta voix, parler avec assurance, oser être vue ET entendue pleinement.

Ta voix est ton instrument le plus puissant. Elle porte tes mots, mais aussi ton émotion, ta conviction, ton énergie.

Une voix posée et incarnée inspire confiance. Une voix hésitante ou aigüe crée du doute. Aujourd'hui, tu vas apprendre à **parler avec puissance et douceur.**

Exercice : La Voix Dansée

Cette pratique combine son et mouvement pour libérer ta voix de ses tensions et révéler sa puissance naturelle.

Échauffement vocal

1

Commence par des "mmmm" les lèvres fermées, en sentant la vibration dans ton visage, ton crâne.
Fais varier les hauteurs de ton grave à l'aigu.

2

Sons + mouvements fluides

Mets une musique instrumentale douce.
Commence à te mouvoir librement tout en émettant des sons de voyelles : "Aaaaaa", "Ooooo", "Iiiii".

3

Explore ton registre grave

Descends dans les notes graves de ta voix en faisant de grands mouvements lents. Les notes graves portent l'autorité et la confiance.

4

Joue avec les consonnes

Ajoute des consonnes : "Maaaaa", "Laaaaaa", "Raaaaa". Sens comment chaque son vibre différemment dans ton corps.

5

Parle en mouvement

Maintenant, en continuant de bouger, dis à voix haute des phrases affirmatives : "Je suis légitime", "Mon offre transforme", "Ma voix compte".

6

Reviens au calme

Termine par un "Ahhhhh" long et apaisé, en te laissant descendre doucement vers le sol. Sens la libération dans ta gorge et ta poitrine.

Les secrets d'une voix qui vend

Ralentis le débit

Parler lentement communique la confiance. Tu n'as pas besoin de te précipiter - ton message mérite d'être savouré.



Descends en fin de phrase

Une voix qui monte en fin de phrase sonne hésitante. Descends pour affirmer. Compare : "C'est 1000€?" vs "C'est 1000€."



Respire avant de parler

Une voix soutenue par le souffle porte plus loin et fatigue moins. Respire profondément avant chaque prise de parole importante.

Pratique vocale quotidienne

Le rituel du matin (3 minutes)

1. Bâille largement 5 fois pour détendre ta mâchoire
2. Fais des trilles avec tes lèvres (brrrrr)
3. Chante une chanson que tu aimes à pleine voix
4. Lis à voix haute un paragraphe en exagérant l'articulation

Avant chaque vidéo ou live

- 3 respirations profondes et audibles
- Secoue ton corps pour libérer les tensions
- Dis 3 fois à voix haute : "Ma voix est puissante"
- Souris largement pour détendre ton visage



Réflexion du Jour 6

Questions à explorer dans ton journal

Quelle émotion ma voix transmet-elle naturellement quand je parle de mon business ? Confiance ?
Hésitation ? Passion ? Peur ?

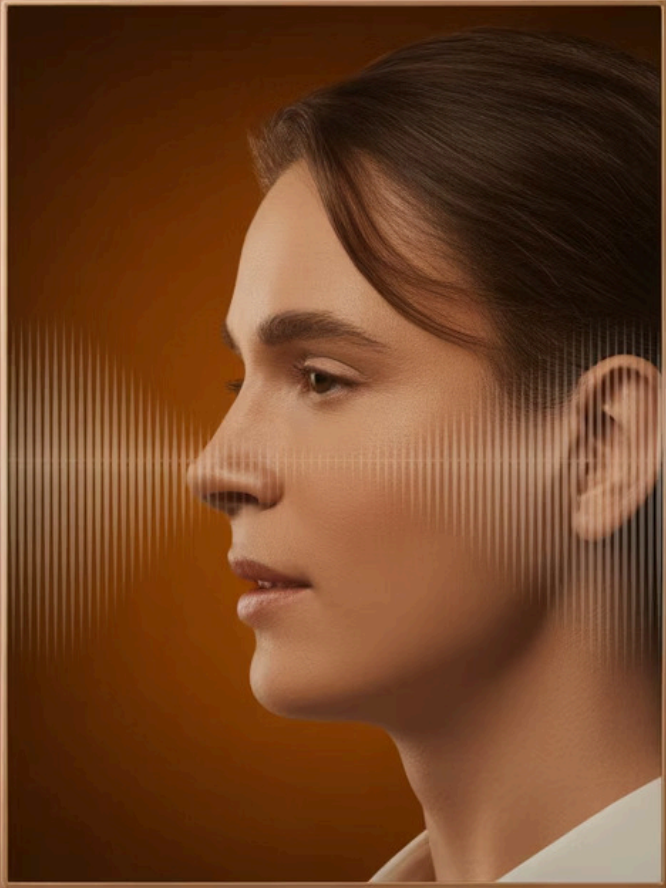
Enregistre-toi en train de présenter ton offre. Réécoute sans te juger. Qu'est-ce que tu entends ? Ton énergie est-elle alignée avec le message que tu veux transmettre ?

Ta voix ne ment jamais. Elle révèle ton état intérieur. Si tu doutes, ça s'entend. Si tu crois en toi, ça s'entend aussi.

Mantra du Jour 6

Ma voix
porte mon
message avec
douceur et
puissance

Tu n'as pas besoin de crier pour être entendue. Tu as juste besoin de parler avec conviction et authenticité.



JOUR 7

L'incarnation & le
rayonnement



Jour 7 : Ton objectif d'aujourd'hui

Rassembler tout ce que tu as intégré et l'incarner dans ton contenu, ta posture et ta vente. C'est le moment de la synthèse et de l'expansion.

Tu as voyagé pendant 6 jours à travers ton corps, ta respiration, ton expression, ton magnétisme, ta présence et ta voix. Aujourd'hui, toutes ces dimensions se rassemblent en une **incarnation totale** de ton énergie féminine.

C'est le jour où tu deviens la version la plus rayonnante de toi-même.

Exercice : La Danse de l'Âme

Cette danse libre est une célébration de ton chemin et une intégration de tout ce que tu as appris. C'est ton rituel de passage vers la nouvelle "toi".

01

Prépare ton espace sacré

Crée un espace où tu te sens en sécurité. Allume une bougie, mets une musique qui te fait vibrer (15-20 minutes).

03

Danse ton voyage

Laisse ton corps exprimer librement tout ce que tu as vécu ces 7 jours. Pas de chorégraphie, juste l'expression pure.

05

Culmine en puissance

Laisse l'énergie monter. Sois la femme d'affaires magnétique et confiante. Sens ta puissance sans limite.

02

Commence en ancrage

Debout, ferme les yeux. Respire profondément. Sens tes pieds ancrés, ton fil d'or, ton bassin vivant, ta voix prête.

04

Intègre chaque jour

À un moment, revisite chaque pratique : la posture, la respiration, la fluidité, le bassin, la marche, la voix.

06

Reviens en douceur

Ralentis progressivement. Allonge-toi au sol pour 5 minutes de silence.

Les 7 clés que tu emportes avec toi

1. Posture

Ton corps inspire confiance avant même que tu parles.

2. Respiration

Tu inspires la confiance et tu expires le doute.

3. Fluidité

Tu crées depuis ton cœur, pas depuis la peur du jugement.

4. Magnétisme

Tu attires naturellement les clientes qui résonnent avec toi.

5. Présence

Ta présence vend autant que tes mots.

6. Voix

Ta voix porte ton message avec douceur et puissance.

7. Incarnation

Tu es magnétique, confiante et pleinement alignée.

Réflexions du Jour 7

Questions à explorer dans ton journal

Quelle version de moi est-ce que je veux désormais montrer au monde ? Comment est-ce que je veux me sentir chaque fois que je crée, que je vends, que je m'exprime ?

Décris en détail la femme que tu es devenue à travers ces 7 jours. Comment se tient-elle, comment respire-t-elle, comment parle-t-elle, comment vend-elle ?

Cette vision est ton Nord. Reviens-y chaque fois que tu as besoin de te reconnecter.



Mantra du Jour 7

Je suis
magnétique,
confiante et
pleinement
alignée

Comment intégrer ces pratiques au quotidien

Ces 7 jours ne sont qu'un début. Voici comment ancrer ces pratiques dans ta routine pour maintenir ton rayonnement.



Rituel du matin (10 minutes)

Le Fil d'or + La Vague + 3 minutes de Danse des Bras = démarrer la journée ancrée et fluide.



Avant de créer du contenu

3 respirations profondes + Ancrage du bassin + Mantra du jour = contenu authentique et magnétique.



Avant un appel de vente

Marche Consciente 5 min + Échauffement vocal + "Ma présence vend autant que mes mots" = vente fluide et confiante.

Ton plan d'ancrage sur 30 jours

Semaine 1-2 : Répétition

Refais le cycle complet de 7 jours. La répétition crée l'intégration profonde dans ton système nerveux.

1

2

Semaine 3 : Personnalisation

Identifie tes 2-3 pratiques préférées et crée ta routine personnalisée de 15 minutes par jour.

3

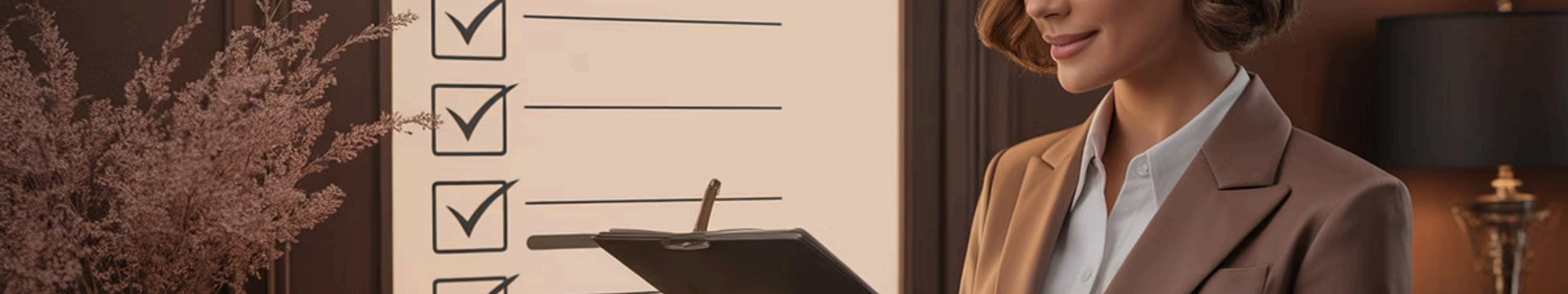
Semaine 4 : Application business

Utilise consciemment chaque pratique dans ton business : content creation, vente, networking.
Observe les résultats.

4

Au-delà : Mode de vie

Ces pratiques deviennent ta norme. Tu n'as plus besoin d'y penser, tu les vis.



Les signes incarnants ton énergie féminine

Dans ton contenu

- Tu publies sans te relire 10 fois
- Tu oses la vulnérabilité authentique
- Tes stories sont spontanées et vivantes
- Tu utilises tes mains naturellement en vidéo
- Ton message est clair et affirmé

Dans ta vente

- Tu parles de tes prix sans t'excuser
- Tu accueilles les silences avec sérénité
- Tu laisses les indécis réfléchir
- Tu attires des clientes alignées
- Les "non" ne t'ébranlent plus

Transformations réelles à attendre

70%

Réduction du stress

Moins d'anxiété avant de te mettre en visibilité ou de vendre

3x

Plus de clarté

Tu sais ce que tu veux dire et comment le dire avec impact

50%

Gain de temps

Tu passes moins de temps à hésiter et te censurer dans ta création

Ces chiffres sont basés sur les retours de centaines de femmes entrepreneures qui ont intégré ces pratiques dans leur quotidien.

Témoignages d'incarnation

“

"Après ces 7 jours, j'ai enfin osé me mettre en vidéo. Ma communauté a explosé et mes ventes ont doublé." — **Sophie,**
Coach

”

“

"J'ai arrêté de courir après les clientes. Maintenant, ce sont elles qui viennent à moi, attirées par mon énergie." — **Léa,**
Consultante

”

“

"Je ne me reconnais plus dans mes anciens contenus lissés. Maintenant, je crée depuis mon cœur et ça résonne." — **Marine,**
Designer

”

Les pièges à éviter dans ton intégration

1

La perfection

Tu n'as pas besoin de faire les exercices parfaitement. L'important est de les faire, même imparfaitement.

2

La comparaison

Ton chemin est unique. Ne compare pas ton Jour 3 au Jour 7 d'une autre. Honore ton rythme.

3

L'abandon après 7 jours

Ces pratiques ne sont pas un quick fix. C'est une transformation progressive qui demande de la constance.

4

Tout intellectualiser

C'est une expérience corporelle, pas mentale. Sors de ta tête et rentre dans ton corps.

Ressources pour aller plus loin

Pratique guidée audio

Enregistre-toi en train de guider chaque exercice pour pouvoir les refaire les yeux fermés, en te laissant porter.

Journal d'incarnation

Tiens un journal quotidien de tes observations : comment tu te sens avant/après les pratiques, les changements dans ton business.

Playlist d'énergie féminine

Crée une playlist spéciale pour accompagner tes pratiques de mouvement. La musique amplifie l'expérience.

Accountability partner

Trouve une autre entrepreneure pour faire ce voyage ensemble et vous soutenir mutuellement.

Questions fréquentes

Combien de temps par jour ?

Entre 10 et 20 minutes par jour pendant les 7 jours.
Ensuite, 10-15 minutes pour maintenir.

Et si je n'aime pas danser ?

Ce n'est pas de la danse de performance. C'est du mouvement libre dans l'intimité de chez toi. Personne ne regarde.

Ça marche aussi pour les introverties ?

Absolument ! L'énergie féminine n'est pas synonyme d'extraversion. C'est une question d'alignement intérieur.

Je peux faire les 7 jours en moins de temps ?

C'est possible, mais moins recommandé. Ton système nerveux a besoin de temps pour intégrer.

L'engagement envers toi-même

📄 Prends cet engagement

Je m'engage à honorer ces 7 jours comme un rendez-vous sacré avec moi-même. Je m'engage à faire les pratiques, même imparfaitement. Je m'engage à observer sans juger. Je m'engage à me donner la permission de rayonner.

Signe mentalement cet engagement. Reviens-y chaque fois que tu as envie d'abandonner. Tu le mérites. Ton business le mérite. Tes clientes le méritent.





Tu n'as pas besoin d'en
faire plus

Tu as seulement
besoin de rayonner
différemment

Le succès en business ne vient pas toujours de plus de stratégie, plus de contenu, plus de hustle. Parfois, il vient simplement d'une transformation intérieure qui change ton énergie, ta présence, ton magnétisme.

Tu as maintenant les outils pour incarner ton énergie féminine dans ton business. Le reste suivra naturellement. **Fais-toi confiance. Fais confiance au processus. Fais confiance à ton corps.**

Bienvenue dans ta nouvelle ère de magnétisme et de confiance.

Merci d'avoir lu cet ebook jusqu'au bout.

ÉLÉA