

ASsentiel

4 Secrets Pour Enfin Savoir Ce Que Tu Veux

Retrouver ta boussole intérieure
quand tout te semble flou, sans
pression et sans devoir tout
recommencer.

Par Amel — Coach en réalignement intérieur
Méthode S.E.N.S. | Source · Éveil · Naissance · Sérénité

Ce guide est pour toi si...

On t'a demandé ce que tu voulais — et tu n'as pas su répondre. Pas parce que tu n'as pas de désirs. Mais parce qu'à force de prioriser les besoins des autres, tu as perdu le contact avec les tiens.

Ce que tu ressens :

- Tu sais ce que tu ne veux plus — mais ce que tu veux vraiment reste flou.
- Cette confusion génère une fatigue invisible : celle de naviguer sans boussole.
- Les désirs s'étouffent à force de ne pas être écoutés.



Ce que ce guide va faire :

Ce guide va t'aider à retrouver le fil. Pas en te donnant des réponses toutes faites — mais en t'aidant à accéder à tes propres réponses, celles qui sont déjà en toi.

Les 4 secrets de la méthode S.E.N.S.

Source,

Éveil,

Naissance,

Sérénité,

Vont te guider vers ta propre clarté.



Qui suis-je pour t'accompagner ?

Si tu cherches à savoir ce que tu veux vraiment, tu n'es pas perdue — tu as juste appris à te taire.

Mon parcours

01

22 ans en entreprise

Cheffe de projets RH, Achats, Communication, Supply Chain, Auditrice interne, dans un grand groupe international.

02

Tout s'est effondré

Licenciement abusif, 4 deuils, séparation compliquée, 2 déménagements en 9 mois, perte de mobilité & 4 enfants à gérer en solo.

03

La transformation

Pas repartir de zéro. Revenir à l'essentiel — et créer la méthode S.E.N.S.

Je m'appelle Amel.

J'ai appris à analyser, optimiser, structurer et mesurer, tout en souriant comme on me l'avait appris, alors que je m'effaçais.

Aujourd'hui je suis **coach en réalignement intérieur**, et j'ai créé la méthode S.E.N.S. en fusionnant mes 22 ans d'expertise en process et amélioration continue avec les outils de la **PNL**, de l'**EFT**, de **Human Design**, et de **Neurosciences**.

❏ Ce que je propose n'est pas un programme parmi d'autres. C'est la méthode que j'aurais voulu avoir quand je me suis retrouvée au fond du gouffre et que je ne savais plus quoi faire.

S comme Source

Reviens à ton identité profonde

Avant de savoir ce que tu veux, il faut comprendre quelque chose d'essentiel : ce que tu obtiens dans ta vie — tes résultats, ta réalité — est directement lié à **qui tu crois être**.

Pas à qui tu veux être. À qui tu crois être.

⚠ Si tu te définis comme "quelqu'un qui ne sait jamais ce qu'elle veut", ton cerveau va chercher des preuves que c'est vrai. Tu vas douter de tes désirs, les minimiser, les censurer.

Concrètement : si tu commences à te définir comme quelqu'un "**qui apprend à s'écouter**", quelque chose change. Ton cerveau commence à chercher des preuves de ça aussi — des moments où tu as su, des choix qui étaient justes, des désirs qui ont guidé.

Comment notre identité détermine ce qu'on croit vouloir



🕒 C'est pourquoi retrouver ce que tu veux commence par regarder honnêtement qui tu es aujourd'hui — et imaginer qui tu seras quand tu vivras alignée.

□ Double Scan — Qui es-tu aujourd'hui ? Qui veux-tu devenir ?

Remplis les deux colonnes honnêtement. Sans jugement. Juste observer — et imaginer.

Dimension	AUJOURD'HUI — Ma réalité	Dans 6 mois, plus confiante, alignée, abondante
Qui suis-je vraiment ?	Qui suis-je aujourd'hui ?	Qui est-elle ? Que fait-elle ?
Actions quotidiennes	Tes actions quotidiennes	Quelles sont ses actions ?
Émotions dominantes	Tes émotions dominantes actuellement	Comment gère-t-elle ses émotions ?
Relations	Tes relations sociales, familiales, amoureuses et professionnelles	Comment sont ses relations ?
Travail / Business	Ton rapport au travail / business	Que fait-elle pour son travail / business ?
Environnement	Où tu vis, où tu travailles	Comment est son environnement ?
Alimentation	Comment tu te nourris	Comment se nourrit-elle ?
Habitudes	Tes habitudes, routines, rituels matin / soir	Quelles sont ses habitudes quotidiennes ?
Relation à soi-même	Ta relation à toi-même (1 à 10)	Comment est sa relation à elle-même ?
Style vestimentaire	Comment tu t'habilles	Comment s'habille-t-elle ?
Posture	Comment tu te tiens	Comment se tient-elle ?
Dialogue intérieur	Comment tu te parles à toi- même	Comment se parle-t-elle à elle-même ?

□ **Question de synthèse** : Quelle est la différence la plus frappante entre qui tu es aujourd'hui et qui tu veux devenir ? Si tu devais choisir UNE chose à changer en premier — par quoi tu commencerais ?

E comme Éveil

Eveille-toi à tes vrais besoins

L'ÉVEIL, c'est faire la distinction entre ce que tu crois vouloir et ce dont tu as vraiment besoin. Ce n'est pas toujours la même chose.

Ce que tu dis vouloir

"Je veux plus d'argent"

"Je veux changer de travail"

Ce dont tu as vraiment besoin

→ De la **sécurité**

→ D'être **reconnue**

Le test corporel

"Ça s'ouvre ou ça se ferme ?" Ton corps répond avant ta tête. Il s'ouvre si c'est aligné. Il se ferme si ça ne l'est pas.

S'éveiller à ses vrais besoins, c'est aussi apprendre à différencier ce qui vient de toi de ce qui vient des injonctions extérieures ou croyances limitantes : *"je dois réussir", "je dois être autonome", "je ne dois pas déranger"...*

Tu veux vraiment ça — ou c'est ce qu'on attend de toi ? Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Il y a juste la tienne.

📘 **Exercice** : Pour une chose que tu dis vouloir, creuse : quel besoin profond se cache derrière ?

Exemple : "Je veux tout arrêter" → besoin : reprendre mon souffle, exister pour moi.

Note ta réponse ici : _____

N comme Naissance

Fais naître tes désirs dans le concret

Savoir ce qu'on veut, c'est bien. Commencer à se le permettre, c'est un autre niveau — souvent le plus difficile.

L'Atelier IKIGAI S.E.N.S.

Trouver son cap en une phrase, en croisant :



Ce qu'on aime faire



Ce qu'on sait faire



Ce dont le monde a besoin



Ce pour quoi on peut être valorisée

Les micro-gestes qui comptent

Avant le grand cap, il y a les petits gestes. Ces **actes de naissance ou de renaissance** sont essentiels :

- Réserver une heure pour toi
- Dire non à quelque chose qui t'épuise
- Essayer quelque chose que tu remettais depuis des mois

✓ Quand ton cerveau sait ce que tu veux vraiment, il commence automatiquement à chercher des preuves et des chemins pour y arriver. Et quelque chose d'inattendu se produit : les autres te respectent davantage. Parce que tu te respectes davantage.

 **Exercice** : Choisis UN désir que tu as identifié dans les étapes précédentes. Quel est le plus petit geste possible que tu pourrais faire cette semaine pour lui faire de la place ?

Écris-le ici et note quand tu vas le faire :

S comme Sérénité

Ancre ta clarté dans la durée

Savoir ce qu'on veut n'est pas un état permanent. C'est une pratique. Parce que la vie change, les besoins évoluent, et les vieilles habitudes ont tendance à revenir.

1

Un rendez-vous avec toi-même

Se créer des espaces réguliers pour se retrouver.
Une question que tu te poses régulièrement pour rester en contact avec tes désirs.

2

Le Plan de Vie Alignée

Un document qui synthétise tes valeurs cardinales, ton cap IKIGAI, tes rituels non-négociables et ta phrase de manifestation.

3

Une décision authentique à la fois

La clarté se construit, une décision après l'autre. Avec le temps, ça devient naturel.

Tu n'as pas besoin de tout savoir d'un coup. Tu as juste besoin de rester honnête avec toi-même. Le reste suit.



▮ **Exercice** : Quelle question simple vas-tu te poser chaque semaine pour rester en contact avec tes désirs ?

Exemple : "Cette semaine, ai-je fait quelque chose qui compte vraiment pour moi ?"

Note ta question de clarté et le moment où tu vas te la poser :

Tu mérites de savoir ce que tu veux. Et d'être accompagnée pour y aller.

Ce guide t'a donné des clés. Mais aller vraiment au fond des choses — et tenir dans la durée — ça se fait différemment quand tu es accompagnée.

1

Séance 1

Identifier tes vraies fuites d'énergie qui t'empêchent d'entendre tes désirs et déterminer ton fonctionnement inné pour t'aider à t'aligner sans forcer.

2

Séance 2

Déconstruire les croyances qui censurent tes désirs et reprogrammer ton filtre dans ton cerveau pour créer des croyances libératrices.

3

Séance 3

Trouver ton cap en une phrase grâce à l'approche IKIGAI S.E.N.S. et enfin poser des actions alignées.

4

Séance 4

Repartir avec des outils pour maintenir ta clarté dans la durée en toute sérénité.

⚠ 10 clientes fondatrices. Places limitées.

Je propose en ce moment à mes 10 premières clientes fondatrices un accompagnement S.E.N.S. en 4 séances individuelles. Un espace rien qu'à toi, où l'on va au rythme qui te ressemble.

"Je t'aide à passer de l'épuisement à l'alignement, sans te renier et sans repartir de zéro."

Réserve ton appel découverte gratuit :

contact@assentiel.fr

Amel | ASsentiel | Ton accompagnement authentique basé sur l'essentiel !