

12 OUTILS SIMPLES POUR ENTREPRENDRE AVEC JOIE ET FLUIDITÉ

POUR ZÈBRES
ENTREPRENANTES



#OSE ZÉBRER

POURQUOI CE CALENDRIER ?

D'abord, parce qu'il faut commencer quelque part. Et il suffit parfois de quelques outils (et de la volonté) pour avancer de façon plus fluide.

Ensuite, parce que j'aime partager.

Enfin, si tu es **zèbre et entrepreneuse** comme moi, tu ne sais plus où donner de la tête. Tout t'intéresse, tu veux tout tester. Mais certains outils ne sont pas adaptés à ta façon de fonctionner. J'ai voulu te faire **économiser du temps** en choisissant les plus **efficaces**.

Je t'offre ici 12 outils qui ont fait leurs preuves auprès de mes clientes.

En pratiquant un seul outil chaque mois, je te garantis un **regain d'énergie, de plaisir et de résultats, pour entreprendre avec fluidité**.

En pratiquant, hein ! Lire ne suffit pas.

Je te souhaite une très belle aventure,

Vesselina

coach d'action
pour entrepreneuses atypiques

Qui suis-je ?



JANVIER

RÉALISER AU LIEU DE RÊVER

Résultat : tu sais comment réaliser ton objectif

Parfois les gens aiment tellement leurs objectifs qu'ils n'ont pas besoin de les réaliser, ils préfèrent les fixer et les rêver.

Comme on dit, "la plupart des gens ont des rêves réalisables en une semaine mais ils en font les rêves de toute une vie".

Mais ce n'est pas ton cas, n'est-ce pas ?

C'est pourquoi, au lieu de dire "Ce serait bien d'apprendre à faire des photos comme une pro" tu vas dire "*Je veux apprendre à faire des photos comme un pro*".

Maintenant, tu prends ton objectif, et tu lui poses 5 questions :

1. Est-ce vraiment mon objectif à moi, et pas à quelqu'un d'autre ? (ma maman, mon mari, mon amie)
2. Que veux-je concrètement ? (rajoute les détails)
3. Est-ce que c'est réaliste ? (tu auras du mal à devenir millionnaire en 5 jours...)
4. Comment saurais-je que mon objectif s'est réalisé ? (c'est quoi le critère ?)
5. Pour quand je veux avoir cet objectif réalisé ? (pense à ton anniversaire ! Ce serait un joli cadeau...)

Tu as maintenant **une méthode simple pour réaliser tes objectifs**.

Tu n'y arrives pas seule ?

Contacte-moi. Accompagner les autres à réaliser leurs objectifs, c'est mon talent.

SESSION 30min
OFFERTE



FÉVRIER

LA BELLE CAROTTE

Résultat : tu vas jusqu'au bout de tes projets

Ce n'est pas un secret d'état : tu aimes commencer les projets... et les abandonner à mi-chemin. Ça m'arrive aussi...

Cette technique simple permet **d'en venir à bout, et d'être fière de toi.**

Accroche tes meilleures « carottes », des cadeaux pour toi-même : ça peut être un objet ou une activité comme se faire une jolie manucure ou boire un verre de champagne.

Si le projet est d'une durée importante, tu peux prévoir des récompenses tous les mois. Ou même toutes les semaines. La carotte bien choisie motive bien plus que la peur de l'échec.

Une autre astuce pour **faciliter la finalisation de tes projets.**

Jusqu'à la moitié du chemin, tu regardes le chemin déjà parcouru : « ça y est, j'ai trié 18,19,20 dossiers sur 50 ».

A partir du milieu, tu penses aux étapes restantes : « il me reste 10... 2,1 clients à contacter ». De cette façon, ton mental accepte plus facilement un projet plus long qui lui prend de l'énergie.



**1 astuce (en OR) pour toujours
atteindre tes objectifs**



MARS

JE M'EN MOQUE

Résultat : tu t'affranchis du regard des autres

Je parie que l'une des premières pensées quand tu vois tes projets en grand ou que tu veux te rendre plus visible, c'est : "Et si je n'y arrive pas ? Les autres vont se moquer de moi..."

Je te propose une **méthode simple en 3 étapes pour ne plus avoir peur du regard des autres.**

Tu prends ta peur et

1. Tu la rends concrète. Qui va se moquer de toi ? Qui sont ces personnes ? Quels sont leurs noms, concrètement ? Es-tu sûre que leurs réaction sera celle-ci ?
2. Tu la rends absurde. Imagine, les personnes arrivent et... Elles rient comme des fous (en secouant les clochettes sur leurs bonnets de fous) ou elles te font des grimaces. C'est vraiment absurde ! Et drôle.
3. Tu ris. Et plus tu vas rire, moins la peur sera importante, avant de disparaître.

Tu y arrives ?



**Pourquoi tes émotions sont
la clé de succès de ton entreprise ?**



AVRIL

MES ESSENTIELS

Résultat : tu apprends à prioriser

Cette technique te permet de distinguer tes vraies priorités et des choses secondaires. Ça t'aide à **faire du tri dans tes projets, tes lectures, la todo liste**. Et souvent **alléger ta charge mentale**.

Imagine, tu te rends compte qu'il te manque du temps pour faire quelque chose. Tout de suite, dis-toi que la chose en question (et l'objectif qui est derrière) n'est pas la priorité pour toi.

Pas le temps de faire du sport – *ma santé n'est pas une priorité pour moi.*

Pas le temps pour jouer avec tes enfants – *mes enfants ne sont pas une priorité pour moi.*

Pas le temps pour faire la vaisselle – *la propreté n'est pas une priorité pour moi.*

Pas le temps de mettre en place les outils de ce calendrier – *entreprendre de façon plus efficace et fluide n'est pas une priorité pour moi.*

En prononçant la phrase, écoute bien tes émotions.

Il se peut que tu oublies des choses vraiment importantes pour toi, en perdant ton temps pour des broutilles, par habitude. Fais le tri !



[Comment connaître ses besoins d'hypersensible ?](#)



MAI

NOIR OU ROSE ?

Résultat : tu apprends à penser positivement

Si tu es comme moi, ton cerveau pédale en permanence, comme un petit hamster dans sa roue.

Il a des pensées noires et des pensées roses.

Tes pensées roses te permettent de **renforcer ta confiance en toi et ton estime de toi.**

Tes pensées noires te font descendre au fond du trou, te font penser que le pire est à venir et que tu n'es pas une personne qui mérite de réussir.

Pourquoi garder ces pensées-là ?!

Alors, de temps en temps, quand tu attrapes une pensée, pose-toi une question simple : "*Pourquoi je continue à penser ça en ce moment ?*"

Deux réponses possibles.

Top-pensée. Ce que tu penses en ce moment te fait plaisir, te rend plus intelligente, règle un problème. Tu gardes !

Bof-pensée. Elle te fait mal, te donne une mauvaise impression de toi, te fait descendre de ton nuage. Tu laisses tomber.

C'est aussi simple que ça.

"Si la matière grise était plus rose, le monde aurait moins les idées noires."

Pierre Dac

JUIN

RIRE DE SOI

Résultat : tu t'acceptes comme tu es

Avec cet outil, nous passons aux exercices estivaux.

Quand tu es zèbre, tu scrutes en permanence tes imperfections. Aucun détail ne t'échappe.

Tu as du mal à t'accepter comme tu es : un physique particulier, une façon de parler, de marcher, de faire. Tu as envie de te cacher, tu te sens en décalage et mal à l'aise.

Mais plus tu te caches, moins tu es **authentique avec les autres**, et plus les autres le ressentent.

L'autodérision, c'est faire tout le contraire !

Essaie de rire de toi, de ta propre personne (de tes faiblesses, de tes défauts...) et à en faire rire les autres. A chaque occasion qui se présente à toi. Tu trébuches, tu te mets une tache sur la robe, c'est le moment d'en rire, gentiment. En étant très bienveillante avec toi-même.

L'autodérision est aussi très efficace pour **susciter la sympathie**.

Cela montre que tu as de l'humour, que tu ne te prends pas trop au sérieux et que tu assumes tes défauts au point de pouvoir en rire.

"Un bouffon est un sage qui a découvert très jeune que savoir rire de soi, c'est commencer à se découvrir."

Maurice Robert Lalonde

JUILLET

JUSTE 20 MINUTES

Résultat : tu gagnes en énergie vitale

L'été, c'est le moment idéal pour te chouchouter, prendre soin de ta santé et te remplir d'énergie. Car quand tu es entrepreneuse, tu es ton seul outil et ton énergie est précieuse. Et en tant que zèbre, tu es habituée que ton énergie fait des yo-yo...

1. Couche-toi plus tôt pour avoir ta dose de sommeil.
2. Mange des fruits, bois de l'eau. Prends des repas lents, légers et équilibrés.
3. Enduis-toi de crème, tous les jours, partout.
4. Fais au moins une promenade par jour. Il fait beau !

Et surtout, fais des siestes. Celle de 20 minutes à 14h est la plus efficace, tu le savais ?

Léonardo da Vinci, Victor Hugo, Archimède pratiquaient cette micro-sieste. Elle **régénère la joie de vivre et stimule la créativité**, sans que tu tombes dans un sommeil trop profond, d'où il serait difficile de t'extirper.

Vive les siestes !



[5 meilleures façons de perdre ton énergie...](#)



AOUT

QUE DU BIEN

Résultat : tu sais te faire du bien en faisant du bien aux autres

Je suis certaine qu'en tant que zèbre, tu es hyper empathique. Et que tu adores aider. Mais que ça te vide parfois de ton énergie...

Sais-tu que faire du bien aux autres peut être un outil ultime pour **te remplir d'énergie et rayonner** ? Il faut juste le faire de la bonne façon.

1. Tu souris au moins 5 fois par jour aux inconnus. Les occasions ne manquent pas : tu rentres dans un bus, tu rencontres un regard, tu vois un bébé tout mignon...
2. Tu remercies de façon personnalisée chaque personne qui a eu une attention pour toi : un commerçant, un cuisinier, un chauffeur, un passant, un voisin.
3. Tu fais des surprises à ton entourage, comme ça, sans raison : un mot collé au miroir dans la salle de bain, un petit cadeau, un paquet de chocolats.

Pas besoin d'en faire des tonnes, cela suffit. Pas besoin de sauver le monde.

Source de plaisir pour toi, ces gestes gratuits améliorent déjà grandement la vie des autres.

"Les mots gentils peuvent être courts et faciles à dire, mais ils résonnent à l'infini."

Mère Teresa

SEPTEMBRE

LA BONNE DOSE

Résultat : tu oublies d'avoir peur et tu fais le 1er pas vers le changement.

La bonne dose de stress, au bon moment, c'est une formidable générateur d'élan. A la rentrée, tu en as besoin !

Imagine une échelle de stress de 1 à 10, où 1 – c'est le calme total, méditatif, et 10 – c'est le stress handicapant, bloquant. A quel niveau de stress aimes-tu travailler habituellement ?

Maintenant, rajoute deux degrés. Ce sera ta "zone de stress confortable".

Ce stress **stimule ta créativité, il active ton attention et ta sensibilité**. Et en bonus : à ce niveau de stress, grâce à l'adrénaline, tu n'auras plus envie de faire tout à la perfection.

Comment rentrer dans cette zone de stress productif ?

Par exemple, en resserrant les délais de moitié ou en t'imposant une manière de faire. Tu peux écrire uniquement à la main et non pas à l'ordinateur, ou se lever à 6h du matin au lieu de 7h.

Le changement des habitudes sera ton allié pour passer à l'action.

 **Alchimie
de l'efficacité**



OCTOBRE

YOUPI, ME SUIS TROMPÉE !

Résultat : tu augmentes ta chance de réussir dans tout ce que tu entreprends

Je sais, tu n'aimes pas faire des erreurs. Tu as peut être même la peur panique à les faire. Normal. C'est le fruit de notre éducation et de notre sensibilité au regard réprobateur des autres.

Sauf que la vérité, c'est que toutes les personnes qui ont réussi sont des vrais spécialistes en erreurs. Faire des erreurs, c'est avancer, c'est s'améliorer, pour arriver au sommet.

Alors, comment déjouer ta peur de faire des erreurs ? En t'habituant à en faire.

Fais au moins une erreur par jour ! Petite, insignifiante, pas stratégique.

Oublie un objet, sois en retard, trompe-toi de chemin, habille-toi hors contexte, dis « tu » au lieu de « vous »...

Dès que tu t'habitues à faire tomber la balle mille fois, tu ne vois rien de catastrophique pour la faire tomber une fois encore. Et la magie opère. Tu arrêtes de te bloquer face à une erreur probable, **tu lâche prise et tu réussis.**



Zone de confort : quelle stratégie adopter ?



NOVEMBRE

JE CULTIVE MES RELATIONS

Résultat : tu gardes toute ton énergie vitale et tu progresses plus vite

Ta garde-robe a besoin d'inventaire et de renouvellement à chaque saison, n'est-ce pas ? Et ton entourage également.

Selon certaines théories (et j'y crois !), **nous sommes la moyenne des 5 personnes de notre entourage proche.**

Alors, pourquoi garder ceux qui sont constamment dans la négativité ? Et à posteriori, ceux qui ne partagent pas tes valeurs, qui n'ont pas la même vision de réussite.

Cet outil te permet de faire un tri.

1. Dessine un cercle au milieu d'une feuille, ce sera toi.
2. Dessine encore 5 cercles autour. Note dessus : « jour », « semaine », « mois », « année », « autre ».
3. Rajoute dans les cercles les noms des personnes de ton entourage, en fonction de la fréquence avec laquelle tu as envie de les côtoyer pour être bien. Sois honnête ! De toute façon, personne ne verra cet exercice.
4. Peut-être peux-tu commencer par supprimer les personnes « autres » de ton entourage ?
5. Tu peux aussi rajouter des personnes que tu veux faire entrer dans ton entourage proche. Car elles te tirent vers le haut. Ne t'en prive surtout pas !

"Déterminez la qualité de vie que vous souhaitez obtenir, et entourez-vous de gens qui représentent et soutiennent cette vision."

Darren Hardy

DECEMBRE

LA BOÎTE À RÊVES

Résultat : tu apprends à rêver plus grand

En cette période magique d'avant les fêtes, les enfants se mettent à rêver...

Avec la vie quotidienne prenante, le manque d'énergie et l'accumulation des échecs, les adultes, eux, oublient peu à peu d'avoir des rêves. Tu te dis parfois aussi que tu « fais comme tu peux » ?

Pourtant, les rêves et même de simples envies sont **les signaux pour ton mental de se mettre au travail**. Si tu ne rêves pas, tu n'as pas de résultat non plus.

Alors, trouve-toi une boîte et commence à noter tes petites et grandes envies sur les morceaux de papier. A chaque fois qu'une idée te vient à l'esprit, mets-là dans la boîte. Tu peux aussi noter la date si tu veux. Tu peux noter des rêves pro et perso, sans distinction.

De temps en temps, n'hésite pas à examiner tes rêves. Pose-toi la question si le rêve est toujours d'actualité. Si la réponse est oui, qui t'empêche de le réaliser et que pourras-tu faire tout de suite pour t'y rapprocher.

Et pour réaliser tes rêves, rien de tel qu'une bonne coach...

SESSION 30min
OFFERTE



ET APRÈS ?

Franchement. Combien d'outils de ce calendrier as-tu pu essayer ? Même en pratiquant si peu (si, si, j'ai ma boule de cristal), tu as vu qu'il est possible d'apporter plus de fluidité et de plaisir dans ta façon d'entreprendre.

Sache qu'il fallait que je fasse des choix. Alors, je ne t'ai rien dit sur l'utilisation de l'intuition, sur les sprints, les pivots, les mentors... Il existe une multitude de techniques, il suffit de trouver celles adaptées à tes besoins et de les mettre en application.

Comment savoir ce dont tu as vraiment besoin ?
En approfondissant ta connaissance de toi. En te posant de bonnes questions, avec méthode. En prenant en compte ton "package" de zèbre. En te fixant des objectifs motivants.

Tu veux apprendre à accepter ton **unicité** et ta **valeur**, et **oser** te montrer telle que tu es ?

Tu veux **passer à l'action** sans trop cogiter ?

Tu veux **kiffer** ce que tu fais sans te soucier du regard des autres ?

Tu veux mettre en place une **organisation à ton image** ?

Tu veux **faire confiance à ton intuition** pour entreprendre ?

Pour toi, j'ai concocté un accompagnement sur-mesure.

 **Alchimie
de l'efficacité**



ALCHIMIE DE L'EFFICACITÉ

Ce programme est pour toi si :

- Tu as une foule de **talents** et de compétences, tu es **passionnée** par tout ce que tu fais.
- Tu as mille idées à la minute. Mais ton **critique intérieur** est très fort, et ton **perfectionnisme** est puissant. Tu ne passes donc pas à l'action.
- Tu n'arrives pas à **finir tes projets**, à mener les actions jusqu'au résultat car tu t'ennuies.
- Malgré le nombre de livres lus et de formations finalisées, tu ne te sens pas **légitime** dans ton activité d'entrepreneuse.
- Tu as essayé plusieurs modèles d'organisation, tu as l'impression d'appliquer tous les conseils, mais tu ne te sens toujours pas dans ton assiette.
- Tu es paralysée par le **regard des autres**. Tu te compares sans cesse pour trouver plein de défauts à tes idées et à ta façon de faire et d'être.
- La régularité n'est pas ton fort...
- Tu as des **difficultés à gérer ton énergie**, parfois débordante et souvent inexistante...

Ça te parle ?
Arrête de mûrir, commence à agir !
Et réserve un appel avec moi.

[JE RÉSERVE](#)



À très vite, Vesselina



Tu es arrivée jusqu'ici, bravo !

Je vais donc te partager mon secret. Et c'est Darren Hardy qui me l'a transmis dans son livre "Effet cumulé"...

QUELLES QUE SOIENT MES ASPIRATIONS, JE TROUVE QUE LE MEILLEUR MOYEN D'OBTENIR CE QUE JE VEUX EST DE DONNER.

Alors, c'est en envoyant ce calendrier à un autre zèbre entreprenant que tu pourras plus sûrement employer ces outils dans ta propre vie.

Note 5 personnes à qui ça peut être utile, et fais-le.

Merci d'avoir pris le temps de me lire.

Hâte de échanger avec toi
pour découvrir tes projets,
Vesselina





MOIETHEUREUSE.FR
OSEZEBRER.FR

