

TENEZ-VOUS VRAIMENT VOTRE PLACE

10 SITUATIONS POUR SAVOIR SI TU
INCARNES TON LEADERSHIP...
OU SI TU JOUES ENCORE UN RÔLE.



Bienvenue

Trouver sa place, c'est une chose.

La **garder** et la tenir, **c'est un art !**

Peut-être qu'aujourd'hui tu sais où est ta place, tu sais ce que tu dois faire, mais au moment de passer à l'action... tout s'écroule !

Le **doute** revient, la **peur** se manifeste, le **corps** s'emballe, la **culpabilité** prend le dessus, et au lieu de faire un pas en avant, tu a l'impression de faire 2 pas en arrière.

Je te rassure, tu n'es pas seule à vivre ça et tu peux décider d'arrêter de reculer si tu travailles ta **posture** et ta **solidité intérieure**.

Grâce à ce test, tu vas enfin savoir si tu tiens ta place, ou si tu la laisse partir...

À tes côtés,

SABRINA RYO



Peut-être qu'aujourd'hui...

Tu as l'impression de **subir** plutôt qu'**agir**.

Tu n'oses pas te **montrer** par peur d'être **jugée**.

Tu te **sur-adaptés** constamment aux situations pour rentrer dans le moule.

Personne ne t'**écoute**, tu n'es pas prise au sérieux.

Tu es **sur-sollicitée** car tu n'oses pas dire non.


Tu ne t'**incarne** pas pleinement et tu joues un rôle à l'extérieur pour être **acceptée**.

Tu ressens beaucoup de **frustration** car ton potentiel est mis en sommeil.

Tu **analyses**, tu es beaucoup dans ton **mental**, mais tu n'intègres pas dans ton corps.

Tes émotions te **submergent** à en perdre la raison.





Si tu te
reconnais dans
l'une de ces
situations...

Ce test va t'orienter sur ta capacité à tenir ta place !

Tu penses peut-être être **perdue**, pas assez **légitime**, pas assez **compétente**, trop **sensible**...

Mais ça, c'est ce que tu te racontes !

Tu penses ne pas te connaître, **c'est faux** !

Il n'y a que toi qui sait vraiment qui tu es.

Le problème ? C'est que tu ne l'acceptes pas et ne l'assumes pas dans tes actions.

Tout se joue dans ta capacité à **t'incarner** dans ta posture !



Je suis Sabrina

Ancienne *burnoutée* reconvertie.

Pendant 10 ans, j'ai joué un rôle qui n'était pas le mien.
Jusqu'à l'*effondrement*.

Aujourd'hui, je suis **coach** et **formatrice**.

Par les techniques théâtrales, la PNL et la régulation émotionnelle, j'accompagne les **femmes ambitieuses** à arrêter de jouer un rôle, et à **incarner** leur pleine identité.

Parce que la **présence incarnée**, ça s'apprend.
Et ça change tout !

Ma promesse

Te faire passer de la spectatrice lucide à l'**actrice authentique** !

Sans plus tarder, je t'invite à faire le test suivant



Répond honnêtement à chaque situation.

Entoure ta réponse.

Puis, fais le total des points à la fin pour connaître
ton résultat.

Tenez-vous vraiment votre place ?

1. Quand je prends la parole devant un groupe, je suis stable, confiante et sereine.

1. Jamais 2. Rarement 3. Parfois 4. Souvent 5. Toujours

2. J'exprime mon opinion sans ressentir le besoin de me justifier et sans attendre la validation des autres.

1. Jamais 2. Rarement 3. Parfois 4. Souvent 5. Toujours

3. Si quelqu'un n'est pas d'accord avec moi, cela ne me déstabilise pas et je reste sur ma position avec calme.

1. Jamais 2. Rarement 3. Parfois 4. Souvent 5. Toujours

4. Je reçois une remarque blessante, je sais m'en détacher émotionnellement.

1. Jamais 2. Rarement 3. Parfois 4. Souvent 5. Toujours

5. Lorsqu'on me manque de respect, j'arrive à recadrer avec calme et fermeté la personne.

1. Jamais 2. Rarement 3. Parfois 4. Souvent 5. Toujours

Tenez-vous vraiment votre place ?

6. Quand je discute avec quelqu'un, je le regarde facilement dans les yeux, mes mains sont visibles et en ouverture.

1. Jamais 2. Rarement 3. Parfois 4. Souvent 5. Toujours

7. Quand je prends une décision, je m'y tiens, même si on me le déconseille, je suis non influencable et j'assume mes choix.

1. Jamais 2. Rarement 3. Parfois 4. Souvent 5. Toujours

8. Je sais adresser des demandes avec clarté, confiance et sérénité dans toutes situations.

1. Jamais 2. Rarement 3. Parfois 4. Souvent 5. Toujours

9. Je sais dire non facilement lorsque cela ne respecte pas mes priorités, mes besoins ou mes envies.

1. Jamais 2. Rarement 3. Parfois 4. Souvent 5. Toujours

10. Je reçois un compliment, je suis à l'aise, et je sais adresser honnêtement un compliment à l'autre en retour.

1. Jamais 2. Rarement 3. Parfois 4. Souvent 5. Toujours

Tenez-vous vraiment votre place ?

Ton résultat !



Additionne les points.

39 – 50 points : Posture stable

Tu incarnes une présence stable dans la plupart des situations. Tu arrives à prendre ta place et la tenir. Continue ! Car s'incarner dans sa posture est comme un muscle à entraîner.

24 – 38 points : Posture en construction

Certaines situations peuvent destabiliser ta posture. Tu essaies de prendre ta place, mais tu n'arrives pas encore à la tenir dans la durée. Le doute et le manque de confiance sont encore présents. Pas de panique, avec de l'entraînement, tu vas y arriver !

10 – 22 points : Posture fragile

Quand la pression monte, que tu dois t'exprimer pleinement, ton monde intérieur s'écroule.

Si tu veux te faire respecter et être cohérente avec tes valeurs et tes besoins, il est urgent de travailler ton positionnement, ta stabilité intérieure et ta posture corporelle.

Petit bonus



Tu as ton résultat.

Maintenant tu sais où tu en es. La vraie question c'est : *qu'est-ce que tu fais maintenant pour atteindre le niveau supérieur ?*

La posture, c'est comme un muscle.

Ça se travaille, ça s'affine, ça se renforce.

Et plus tu l'entraînes, plus tu **rayonnes naturellement**, sans forcer, sans jouer un rôle.

Tu veux aller plus loin ?

Je t'offre un **appel de 30 minutes** pour identifier exactement ce qui te bloque dans ta posture, et explorer comment je peux t'accompagner vers une **posture CONFIANTE, INCARNÉE et IMPACTANTE**.

Tu mérites de tenir ta place. Vraiment.

clique sur l'icône pour réserver ton appel



Tu préfères prendre le temps ?

Suis-moi sur **Instagram**  et **Facebook** 

tu y trouveras des conseils concrets et des pistes de réflexion pour continuer à travailler sur ta présence.