

MODERN  
Mum



# MAMAN, LIBÈRE TOI

**De tes barrières mentales**  
pour enfin oser briller et te lancer en ligne

# INTRODUCTION

## Bienvenue.

Cet ebook a été pensé pour toi, maman qui rêve de te lancer en ligne mais qui hésite encore.

Entre le manque de temps, le doute et les croyances que l'on t'a répétées, il est normal de ne pas savoir par où commencer.

Ce guide est là pour t'aider à y voir plus clair... et à te découvrir toi-même au passage.

Tu avanceras à ton rythme, avec des explications simples, des exemples concrets et des pistes de réflexion adaptées à ton quotidien de maman.

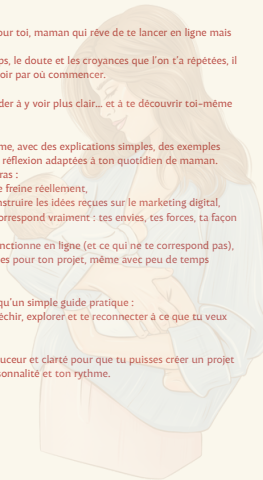
Page après page, tu pourras :

- comprendre ce qui te freine réellement,
- questionner et déconstruire les idées reçues sur le marketing digital,
- découvrir ce qui te correspond vraiment : tes envies, tes forces, ta façon unique d'avancer,
- reconnaître ce qui fonctionne en ligne (et ce qui ne te correspond pas),
- poser des bases solides pour ton projet, même avec peu de temps disponible.

Cet ebook est bien plus qu'un simple guide pratique :

c'est un espace pour réfléchir, explorer et te reconnecter à ce que tu veux vraiment.

Il t'accompagne avec douceur et clarté pour que tu puisses créer un projet aligné avec ta vie, ta personnalité et ton rythme.



# CONTENU DU GUIDE

1. INTRODUCTION

2. PRENDRE CONSCIENCE DE SES DÉSIRES

3. DÉFINIR SES CROYANCES LIMITANTES

4. REPROGRAMMER SES PENSÉES

5. IDENTIFIER SON BUSINESS IDÉAL

6. ÉTABLIR UN PLAN D'ACTION

7. CONCLUSION

**let's get  
started**



# Premier

## INTRODUCTION & OBJECTIF

On prépare le terrain



# Chapitre

## INTRODUCTION

# CE QUE NOUS ALLONS VOIR



**Rien arrive par hasard, si tu es ici, c'est que tu as déjà fait le premier pas vers le changement.**

Tu vas commencer par identifier ce que tu veux vraiment dans la vie. Quels sont tes rêves, tes passions, et comment tu peux les transformer en un business prospère.

Ensuite, nous allons définir tes croyances limitantes et les pensées qui te retiennent. Et ensemble, nous allons les déconstruire pour que tu puisses avancer sans peur.

Après cette étape, il sera temps de reprogrammer ton esprit. Nous allons utiliser des techniques pratiques comme les affirmations positives et la visualisation pour t'aider à retrouver confiance en toi.

Une fois ton esprit préparé, tu vas découvrir quel type de business correspond le mieux à tes compétences et à tes passions. C'est le moment de trouver ta niche.

# POUR PRÉPARER TA RÉUSSITE !

Un business sans plan d'action, c'est comme un bateau sans gouvernail. Ici, tu vas apprendre à créer un plan d'action solide qui te guidera vers le succès.

Pour réussir dans le marketing digital, tu auras besoin de compétences spécifiques. Je vais te montrer quelles sont les compétences clés et comment les acquérir.

Une fois que tu auras fini tout le processus guidé de ce ebook, tu seras prête à prendre des décisions éclairées pour ton avenir, et d'enfin oser franchir le pas de l'entrepreneuriat qui sait !

*Wife.  
Mom.  
Boss.*

**Assure toi de ne pas brûler les étapes car tu dois d'abord préparer ton état d'esprit avant de passer à la pratique et au lancement de ton business. c'est un marathon, pas un sprint !**

# Deuxième

## PRENDRE CONSCIENCE DE SES DÉSIRS

Ecouter ses besoins



JOUR #1

# Chapitre





Jour # 1

# PREMIÈRE RÉFLEXION

**Nous allons voir ensemble quels sont tes blocages mentaux et émotionnels.**

Maintenant, pense aux choses qui pourraient te retenir. As-tu des croyances limitantes qui te disent que tu n'es pas assez bien, que tu ne seras jamais capable de réussir, ou que tu n'as pas assez de temps ou d'argent ? Si oui, c'est normal. On a toutes des peurs qui nous bloquent.

L'objectif ici est de les identifier. Écris-les, parle-en avec quelqu'un de confiance, ou simplement reconnais-les pour ce qu'elles sont : des pensées qui te freinent. Ce n'est pas grave de les avoir, mais ne les laisse pas te définir.

Demain, on parlera de la façon de surmonter ces blocages. Mais pour aujourd'hui, concentre-toi sur tes désirs et sur ce qui te motive vraiment. C'est le premier pas vers une vie qui te ressemble et un business qui t'apporte de la joie.



# Troisième

## DÉFINIR SES BLOCAGES

Les croyances limitantes



JOUR # 2-3

# Chapitre

# IN MY mama ERA

JOUR # 2

## CETTE ÉTAPE EST ESSENTIELLE & NORMALE

Aujourd'hui, on va aborder les croyances limitantes, ces pensées qui t'empêchent d'avancer. Je te vois, tu te renseignes sur mille et une façons d'améliorer ta vie tu prends les renseignements et puis tu ne passes jamais à l'action. Je le sais car moi aussi je l'ai fait ! Prête à identifier tes blocages pour mieux les surmonter?

---

Pour commencer, on va normaliser le fait d'avoir des doutes, car toute personnes qui a réussi a eu ces mêmes doutes et craintes que tu as aujourd'hui, que ce soit face à l'opportunité qui te fait hésiter ou même face à toi-même.

Mais la seule chose qui va te différencier de ces personnes qui ont réussi, c'est ta capacité à traiter ces objections, et à prendre une décision pour ton bien à TOI. Il faut que tu apprennes à comprendre d'où viennent ces craintes et ces doutes et que tu prennes du recul pour savoir s'ils sont là pour te préserver, ou bien t'auto-détruire.

Car l'instinct et l'intuition peuvent être bénéfiques afin d'éviter le danger, ou simplement de prendre de mauvaises décisions, mais ils sont aussi autodestructeurs quand ils t'empêchent de sortir de ta zone de confort et n'apportent aucune solution à tes problèmes, ni rien de positif dans ta vie.

# LES CROYANCES LES + COURANTES

Mental  
Health  
Matters

1.

Peur de l'échec : Tu te dis peut-être que si tu essaies et que tu échoues, ce sera un désastre. Tu as peur du jugement des autres et d'avoir investi du temps et de l'argent pour "rien".

2.

Peur de l'arnaque : Avec tout ce qu'on voit en ligne, tu crains peut-être de te faire avoir ou de perdre de l'argent. Est-ce finalement trop beau pour être vrai ?

3.

Manque de temps : Tu te dis que ta vie est déjà bien remplie, que tu n'auras jamais le temps de lancer un business. Comment s'organiser ?

4.

Manque de compétences : Tu penses peut-être que tu n'as pas assez de connaissances ou d'expérience pour réussir. Tu as peur d'être un imposteur ?

Les croyances limitantes peuvent prendre plusieurs formes. Ici tu en auras quelques-unes qui reviennent souvent !



# COMMENCE À DÉCONSTRUIRE TES CROYANCES LIMITANTES

Pour déconstruire ses croyances limitantes, il faut d'abord les remettre en question. Prends chacune de tes croyances et demande-toi :

- Est-ce que c'est vraiment vrai ?
- D'où vient cette croyance? Est-ce quelque chose que j'ai entendu ou vécu ?
- Y a-t-il des exemples de personnes qui ont réussi malgré cette croyance ?
- Est-ce que ma peur et mon blocage sont plus grands que le désir d'offrir cette nouvelle vie à ma famille et à moi-même ?
- Suis-je prête à prendre un "risque" pour changer notre vie ?
- Sur une échelle de 1 à 10, à quel point ma situation actuelle me désole et à quel point je veux accomplir mes désirs ?

Répondre à ces questions va t'aider à voir que beaucoup de croyances limitantes ne sont que des pensées, et non des réalités. Tu peux les surmonter avec du temps et de la pratique.

C'est un processus qui prend du temps, alors sois patiente avec toi-même. Le simple fait d'identifier ses croyances est déjà un grand pas en avant. On se retrouve demain pour parler de reprogrammer tes pensées et commencer à bâtir une mentalité positive et courageuse !

# JE DÉCONSTRUIS LES + COURANTES



## 1. Peur de l'échec

On en parle souvent, non ? La peur de l'échec est comme cette vieille connaissance qui aime rappeler toutes les fois où les choses n'ont pas fonctionné. Mais est-ce vraiment une certitude que ça se passera mal ? L'échec, aussi terrifiant soit-il, fait partie intégrante du chemin vers le succès.

Prenons l'exemple de J.K. Rowling, l'auteure de la saga Harry Potter. Avant de connaître le succès mondial, elle a essuyé refus sur refus de la part des éditeurs. Rowling a même écrit le premier tome alors qu'elle était mère célibataire et vivait de l'aide sociale. Cependant, elle n'a jamais cessé de croire en son histoire et a persévéré malgré les difficultés. Aujourd'hui, Harry Potter est une franchise multimilliardaire, traduite en plusieurs langues et aimée à travers le monde.

Et si on parlait des études ? Quand on s'engage dans des études supérieures, nous investissons souvent des sommes colossales sans aucune garantie de succès. Pourtant, chaque année, des milliers d'étudiants s'inscrivent, poussés par la passion, l'espoir et le désir d'atteindre leurs objectifs, malgré l'incertitude du résultat.

La peur de l'échec est normale, mais ne laisse pas cette peur t'empêcher de tenter ta chance dans quelque chose de nouveau. La seule chose dont tu es sûre, c'est que si tu n'essaies pas tu n'y arriveras pas.

# JE DÉCONSTRUIS LES + COURANTES



## 2. Peur de l'arnaque

L'internet peut être une jungle, c'est vrai. Mais la peur de l'arnaque ne doit pas t'empêcher d'explorer des opportunités légitimes. D'où vient cette peur ? As-tu eu une mauvaise expérience ou est-ce quelque chose que tu as entendu ? Il est essentiel de ne pas laisser les rumeurs ou les expériences isolées dicter tes décisions sans faire ta propre recherche.

Pour démystifier et évaluer une opportunité, il est crucial de s'armer d'informations. Prends le temps de discuter avec les personnes qui te proposent l'opportunité. Demande des détails sur leur expertise, leurs antécédents, et leur crédibilité. N'hésite pas à demander des contacts de personnes qui ont déjà profité de l'offre et ont obtenu des résultats concrets. Les témoignages et les études de cas peuvent grandement te rassurer sur la légitimité de l'offre.

Examine également les termes et conditions de la vente et de l'achat. Une entreprise sérieuse sera transparente sur ses conditions et facilitera l'accès à cette information. Toutes ces démarches te permettront de former une idée bien arrondie de la crédibilité du projet et de déterminer si la personne ou l'entreprise en question maîtrise son sujet et est sérieuse et impliquée.

En plus de ces interactions, passer par un appel téléphonique peut apporter une dimension supplémentaire de transparence. Il n'y a rien de tel qu'un échange direct pour sentir l'authenticité et l'engagement de l'autre partie. Cela peut aussi te donner un aperçu de leur capacité à répondre clairement à tes questions et à tes inquiétudes.

# JE DÉCONSTRUIS LES + COURANTES



## 3. Manque de temps

La vie est toujours remplie, n'est-ce pas ? Mais si tu attends le moment parfait, tu risques de ne jamais rien changer. Est-ce vraiment vrai que tu n'as pas une minute à toi, ou est-ce une manière de repousser le changement par peur ? Pense à ce que pourrait être ta vie si tu prenais ce "risque" maintenant. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point veux-tu une nouvelle réalité pour toi et ta famille ? Il est peut-être temps de faire de la place pour tes rêves.

Le monde digital offre une diversité incroyable de métiers et d'opportunités en ligne, transformant la manière dont nous travaillons et vivons. Si tu te trouvais dans une situation où manquer d'argent menaçait de ne pas pouvoir subvenir aux besoins de ta famille ou les tiens, tu serais forcée de trouver une solution. Imaginons que tu aies besoin de trouver un job complémentaire pour gagner entre deux et trois cents euros supplémentaires chaque mois. Face à cette nécessité, tu trouverais le temps, n'est-ce pas ?

Le digital t'offre exactement cette flexibilité, mais avec des avantages supplémentaires : la possibilité de travailler quand tu veux et d'où tu veux, sans les frais d'essence ou de déplacement, et même depuis ton téléphone. Cela semble facile et accessible, et pourtant, il semble que plus une opportunité est à portée de main, plus nous trouvons des excuses pour ne pas l'embrasser.

Le défi ici n'est pas tant de trouver le temps, mais plutôt de choisir de l'utiliser différemment. C'est une décision qui peut sembler intimidante, mais elle est également incroyablement libératrice.

# JE DÉCONSTRUIS LES + COURANTES



## 4. Manque de confiance en soi

Tu as peut-être senti que quelque chose te retient de te lancer pleinement dans l'aventure de l'entrepreneuriat en ligne. Très souvent, ce "quelque chose" se résume à un manque de confiance en soi. Mais, laisse-moi te dire une chose importante : ton authenticité a bien plus de valeur que n'importe quelle apparence superficielle.

Tu sais, dans le monde du marketing digital, il est facile de se sentir submergée par les succès flamboyants des autres, par ces images de perfection qui inondent les réseaux sociaux. On peut rapidement se mettre à penser qu'on n'est pas assez bien, pas assez intelligente, ou pas assez intéressante pour réussir.

Mais être toi-même, avec tes passions, tes idées et ton style, c'est ce qui te distinguera de tous les autres. Les consommateurs d'aujourd'hui recherchent de la sincérité et de l'authenticité. Ils veulent se connecter avec de vraies personnes, pas avec des façades parfaites. Et là, c'est ta chance de briller.

Imagine un instant libérer tout ton potentiel en t'affirmant tel que tu es vraiment, sans filtre et sans prétention. Cela ne te semble-t-il pas plus simple et plus attrayant ? Être soi-même est non seulement libérateur, mais c'est aussi une stratégie incroyablement puissante pour bâtir une marque personnelle forte et une entreprise prospère.

Je veux que tu comprennes que chaque petit pas que tu fais en étant fidèle à toi-même t'emmène plus loin dans ton voyage entrepreneurial. Chaque vidéo, chaque post, chaque produit que tu crées en restant vraie te rapproche de ceux qui te cherchent, de ceux qui ont besoin d'entendre ta voix, de voir ta vision, et de vivre l'expérience que seule toi peux offrir.

# JE DÉCONSTRUIS LES + COURANTES



## 5. Peur & syndrome de l'imposteur

C'est une croyance fréquente et humaine. Mais dis-moi, toutes les personnes qui réussissent, crois-tu qu'elles savaient tout dès le début ? La compétence se construit, pas à pas. Et si ta peur et ton blocage étaient en réalité inférieurs à ton désir de changer de vie ? Pense à tous ceux qui ont commencé sans savoir et qui ont appris en chemin. Tu es aussi capable qu'eux. Suis-je prête à apprendre pour évoluer ? Si la réponse est oui, tu es déjà sur la voie du succès.

Le domaine du digital est un vrai métier, au même titre que n'importe quel métier que tu aurais pu apprendre à l'école ou en pratique chez un patron. Comme pour devenir coiffeuse, mécanicien, ou cuisinier, il faut acquérir des compétences, pratiquer régulièrement, et persévérer malgré les difficultés. Imagine que tu décides d'ouvrir un salon de coiffure et de réaliser ta première coupe sans aucune formation préalable. La peur serait immense, car tu n'aurais ni l'expertise, ni la crédibilité nécessaire pour te sentir en confiance.

Maintenant, pense si tu avais passé plusieurs mois, voire années, à te former et à pratiquer dans un salon auprès de professionnels compétents. Chaque jour, tu aurais appris quelque chose de nouveau, commis des erreurs, mais aussi amélioré ta technique. Avec cette préparation, ton approche de l'ouverture de ton propre salon serait radicalement différente. Tu te sentirais armée, prête, avec toutes les chances de succès de ton côté grâce à ta détermination et ton travail acharné.

Dans le marketing digital, c'est exactement pareil. Personne ne naît expert. Tout le monde commence quelque part et c'est par l'apprentissage et la pratique continue que l'on devient compétent.

# JE DÉCONSTRUIS LES + COURANTES



## 6. Le marché est saturé

Peut-être te dis-tu qu'il y a déjà trop de personnes qui vendent la même formation ou qui opèrent dans ta niche. Laisse-moi te rassurer et t'ouvrir les yeux sur le potentiel immense qui t'attend. Tout d'abord, il est important de mettre les choses en perspective. La France compte environ 69 millions d'habitants. Parmi eux, des millions utilisent quotidiennement les réseaux sociaux. Rien qu'en 2023, près de 60% des Français sont actifs sur ces plateformes. Imaginons le nombre d'interactions, de recherches et de besoins qui naissent chaque jour dans cet espace !

Regardons plus en détail : la France compte des millions de familles, y compris environ 1,5 million de familles monoparentales. Pense aussi aux millions de célibataires qui cherchent peut-être à améliorer leur vie personnelle ou professionnelle. Chacun de ces individus représente un potentiel client pour des produits ou des services bien ciblés.

Maintenant, considère ceci : le marché se renouvelle constamment. Chaque jour, des personnes atteignent l'âge d'entreprendre, d'autres changent de situation de vie, provoquant de nouveaux besoins et désirs. La dynamique du marché n'est jamais statique. Des opportunités naissent à chaque instant grâce à l'évolution des technologies, des tendances et des comportements des consommateurs.

Ton défi, en tant qu'entrepreneure en ligne, n'est pas l'abondance des concurrents, mais ta capacité à te démarquer. Pose-toi les bonnes questions : Qui est mon client idéal ? Quels problèmes spécifiques puis-je résoudre ? Comment puis-je communiquer de manière unique et authentique ? Rappelle-toi, chaque entrepreneur à succès a débuté quelque part, face à des concurrents apparemment insurmontables.

# DÉCONSTRUIS TES CROYANCES 1 À 1

## Croyance 1

.....

.....

.....

.....

## Croyance 2

.....

.....

.....

.....

## Croyance 3

.....

.....

.....

.....

# DÉCONSTRUIS TES CROYANCES 1 À 1

## Croyance 4

.....

.....

.....

.....

## Croyance 5

.....

.....

.....

.....

## Croyance 6

.....

.....

.....

.....

Quatrième

**REPROGRAMMER  
SES PENSÉES**

Affirmation & visualisation



JOUR # 4-7

Chapitre



Jour #4-6

## AFFIRMATIONS POSITIVE

Les affirmations positives sont de courtes phrases que tu te répètes pour t'aider à changer ta façon de penser sur toi-même et sur le monde autour de toi. L'idée, c'est de se concentrer régulièrement sur des pensées positives pour renforcer la confiance en soi et maintenir une attitude optimiste, même face aux défis.

---

Pour intégrer ces affirmations dans ton quotidien et vraiment en ressentir les bénéfices, voici un petit exercice que tu peux pratiquer durant les trois prochains jours : (affirmations page suivante)

**Matin :** Chaque matin, dès ton réveil, prends cinq minutes pour toi. Assieds-toi tranquillement dans un endroit où tu te sens à l'aise, ferme les yeux et respire profondément.

Choisis trois affirmations de la liste et répète-les à haute voix ou dans ta tête. Visualise ces affirmations comme si elles étaient déjà ta réalité.

**Journée :** Tout au long de la journée, garde une de tes affirmations préférées dans un coin de ta tête. Quand un défi se présente, rappelle-toi de cette affirmation pour t'aider à rester positive et centrée.

**Soir :** Avant de te coucher, prends à nouveau quelques minutes pour réfléchir à ta journée. Note dans un journal ou simplement sur une feuille de papier les moments où tu as senti que ton affirmation t'a aidée. Cela peut être un moment où tu as réussi à surmonter une frustration ou à rester concentrée sur ton objectif malgré des obstacles.

En pratiquant ces affirmations, tu renforces ta mentalité positive et tu crées un environnement propice au succès et à la réalisation personnelle.

# 20 AFFIRMATIONS POSITIVES POUR T'EXERCER

1. Je suis capable de créer le succès que je mérite.

2. Chaque pas que je fais est un pas vers la réalisation de mes rêves.

3. Je suis une entrepreneure compétente et créative.

4. Je mérite et je reçois l'abondance dans ma vie.

5. Mes idées apportent de l'innovation et de l'inspiration.

6. Je suis résiliente, forte et je rebondis face aux défis.

7. Je suis une leader naturelle et j'inspire les autres autour de moi.

8. Chaque jour, je deviens une meilleure version de moi-même.

9. Je suis ma meilleure alliée et je me soutiens avec amour.

10. Mon travail crée un impact positif dans le monde.

11. Je suis digne de succès et de bonheur.

12. Je me permets de réussir plus que je n'aurais jamais imaginé.

13. Mes actions attirent la prospérité.

14. Je célèbre chaque petite victoire sur mon parcours.

15. Je suis reconnaissante pour chaque opportunité de croissance.

16. Je suis une source d'inspiration pour ma communauté.

17. Je trouve des solutions créatives à chaque problème.

18. Je prends des décisions avec confiance et clarté.

19. Ma voix est importante et mes mots ont de l'impact.

20. Je vis une vie pleine de passion et de but.

# VISUALISATION POUR BOOSTER SA CONFIANCE

La visualisation est une technique puissante qui peut transformer tes pensées en actions et en résultats tangibles. Pour rendre cette pratique encore plus efficace, je te recommande d'intégrer des séances guidées de visualisation ou d'écouter des sons qui stimulent la concentration et l'inspiration.

**BELIEVE  
IN YOURSELF**

Tu trouveras quelques ressources que tu peux explorer pour enrichir tes séances de visualisation page suivante. Utilise ces liens comme un outil pour renforcer ta pratique de visualisation. En écoutant ces séances guidées ou ces musiques, tu pourras mieux te concentrer, éliminer les distractions extérieures, et vraiment te connecter avec tes visions de succès.

Ressens les émotions, vis les moments de triomphe dans ton esprit, et transforme-les en réalité.

Tu n'es pas obligée de les faire en entier car elles sont un peu longues, mais prends 15 minutes par jour pour toi pour te reconnecter avec tes désirs et tes projets. Lève-toi plutôt. Couche-toi plus tard mais prends ces 15 minutes minimum pendant les jours suivant pour faire cet exercice.

Ressens les émotions associées à ces succès – la joie, la fierté, l'excitation. La visualisation est un puissant moteur de motivation interne.

• Journal de réussites : Chaque jour, note au moins une chose que tu as bien faite ou un petit succès que tu as eu. Cela peut être aussi simple que d'avoir répondu à un email important ou d'avoir accompli une tâche que tu redoutes. Cela t'aidera à voir que tu progresses.

# 4 SÉANCES PUISSANTES DE VISUALISATION

## 1. Séance de Visualisation Guidée pour attirer ce que je veux

- Titre : "Je manifeste tout ce que je veux voir dans ma vie"
- Description : Cette vidéo propose une séance de visualisation guidée spécialement conçue pour t'aider à visualiser ton succès dans le monde professionnel/personnel. Parfait pour t'imaginer réussissant dans tes projets.
- Lien YouTube : [Visualisation](#)

## 2. Visualisation de projection

- Titre : "Séance pour voir ton Futur"
- Description : Écoute cette séance de visualisation pour rencontrer ton toi idéal du futur"
- Lien YouTube : [Visualisation](#)

## 3. Visualisation créatrice

- Titre : "Pratique de 15 minutes pour créer la vie qui nous ressemble"
- Description : Une session guidée pour t'aider à construire ta confiance et à te voir réussir. Idéale pour te préparer à créer de nouvelles opportunités dans ta vie.
- Lien YouTube : [Visualisation](#)

## 4. Visualiser son avenir idéal

- Titre : "Méditation guidée pour visualiser son avenir idéal"
- Description : Utilise ces sons pour gagner confiance en toi et en ton avenir.
- Lien YouTube : [Visualisation](#)



**Jour #6**

# ÉCRIRE UNE LETTRE À SOI-MÊME

Rédige une lettre à toi-même dans trois ans. Imagine que tu as réussi à surmonter toutes les croyances limitantes identifiées aujourd'hui. Décris dans cette lettre :

## Parle de tes réalisations

Qu'as-tu accompli maintenant que ces croyances limitantes ne te limitent plus ?

## Les émotions ressenties

Quelles émotions associes-tu à ces changements de réalisation ?

## Parle des changements

Comment est-ce que ta vie a-t-elle changé ? Quelles nouvelles expériences as-tu pu vivre ?

## Les conseils à ton moi actuel

Quels conseils donnerais-tu à ton moi actuel pour naviguer à travers les défis et les doutes ?

Un message d'encouragement : Termine par un message d'encouragement ou une affirmation positive pour toi-même.



Cinquième

## IDENTIFIER SON BUSINESS IDÉAL

Trouver sa niche de prédilection



JOUR # 8-9

Chapitre

# TROUVE TA NICHE IDÉALE



*Ici tu vas découvrir comment aligner tes passions, ton savoir-faire, compétences et tes valeurs pour identifier le business digital qui te correspond parfaitement.*

*L'Ikigai est un concept japonais qui signifie "raison d'être". Cet exercice t'aidera à trouver l'intersection entre ce que tu aimes, ce pour quoi tu es douée, ce dont le monde a besoin, et ce pour lequel tu peux être payée. Voici 10 questions pour t'aider à trouver ton Ikigai :*

1. Quelles activités te font perdre la notion du temps ?
2. Quels sont les sujets dont tu ne te lasses jamais de parler ?
3. Quelles sont les compétences pour lesquelles les autres viennent naturellement te demander de l'aide ?
4. Quels sont les grands défis mondiaux qui te tiennent à cœur ?
5. Qu'est-ce que tu pourrais faire avec plaisir même si tu n'étais pas payée pour ça ?
6. Quelles sont les choses que tu aimerais changer dans le monde ?
7. Quels sont les emplois que tu as déjà eus et que tu as aimés ? Pourquoi ?
8. Quels sont les emplois que tu as détestés ? Qu'est-ce qui t'a déplu ?
9. Si l'argent n'était pas un problème, que choisirais-tu de faire aujourd'hui ?
10. Quelles sont les compétences que tu souhaiterais développer même si elles nécessitent un effort ?

# RÉPONDS AUX QUESTIONS ICI

## Question 1

.....

.....

.....

.....

## Question 2

.....

.....

.....

.....

## Question 3

.....

.....

.....

.....

# RÉPONDS AUX QUESTIONS ICI

## Question 4

.....

.....

.....

.....

## Question 5

.....

.....

.....

.....

## Question 6

.....

.....

.....

.....

# RÉPONDS AUX QUESTIONS ICI

## Question 7

.....

.....

.....

## Question 8

.....

.....

.....

## Question 9

.....

.....

.....

## Question 10

.....

.....

.....



Jour #9

# ALIGNER TON BUSINESS AVEC TES VALEURS

Pour être épanouie et prospère dans ton business, il est crucial qu'il soit en harmonie avec tes valeurs personnelles et tes compétences uniques. Voici quelques étapes pour t'assurer que ton business reflète ce qui est important pour toi :

- Liste tes valeurs fondamentales : Qu'est-ce qui est non négociable dans ta vie et ton travail ?
- Évalue tes compétences : Quelles sont celles que tu possèdes déjà et qui peuvent te distinguer sur le marché ?
- Recherche l'alignement : Assure-toi que chaque aspect de ton business reflète une ou plusieurs de tes valeurs et utilise tes compétences au maximum.

Maintenant que tu as une idée de ta niche et de ce qui te passionne, explorons ensemble quelques idées de business que tu pourrais démarrer :

- Affiliation : Si tu aimes recommander des produits ou services, envisage de devenir affiliée. Cela peut être une excellente manière de commencer avec peu de risques financiers.
- Coaching : Si tu as une expertise spécifique, le coaching peut te permettre de partager ton savoir et d'accompagner d'autres personnes dans leur développement personnel ou professionnel.
- Produits digitaux : E-books, cours en ligne, webinaires... les possibilités sont vastes. Si tu aimes créer du contenu et enseigner, c'est une excellente voie à explorer.

Imagine démarrer ton propre business sans aucun investissement initial, sans stock à gérer, sans frais cachés, et même sans te déplacer.

Voyons un peu dans le principe du marketing d'affiliation, une stratégie fabuleuse qui te permet de collaborer avec des grandes marques comme Amazon, H&M, Maisons du Monde, et bien d'autres. En faisant la promotion de leurs produits, tu gagnes des commissions sur chaque vente réalisée grâce à ton lien d'affilié. C'est simple : pas besoin de connaissances techniques poussées, juste quelques compétences de base que je vais t'apprendre.

Et pourquoi ne pas pousser l'aventure encore plus loin ? Crée ton propre contenu avec des coachings sur mesure, des ebooks, des cours en ligne ou des webinaires. Le meilleur ?

Tu peux vendre ces produits digitaux à l'infini et garder 100 % des profits.

Mais la nouveauté encore plus extraordinaire. C'est le business model avec lequel tu peux acheter une formation pour te former à la vente en ligne, avoir toutes les compétences de base pour tous ces business et derrière, pouvoir également la revendre pour 100 % de profit, avec les droits d'auteur.

Il a également le programme d'affiliation. Si tu veux vendre les produits digitaux de quelqu'un d'expérience sans avoir à les créer et que ça réponde à une problématique de ton audience.

Et tu peux revendre des produits digitaux pour 70 % de commission.

# CRÉER UN BUSINESS POUR PAS UN EURO

Dream until  
it's your  
reality.

Sixième

**LA STRATÉGIE  
SECRÈTE**

Pour lancer son business



JOUR #10-12

Chapitre

# SECRET 1

## TROUVER TA NICHE IDÉALE

Un groupe spécial de personnes qui aiment et veulent la même chose et que tu aimes toi aussi.



## IDENTIFIER LES PROBLÈMES

Quelles sont les problématiques de ce marché cible auxquelles tu pourras apporter une solution.



## CHOISIR UN SITE FREELANCE

Ta page de vente pour commercialiser tes offres et là où doivent atterrir tes prospects pour acheter ton offre.



## PROPOSITION UNIQUE DE VALEUR

Se positionner par rapport à la concurrence et se différencier, pour obtenir des clients illimités.



JOUR #10

## EXERCICE PRATIQUE

IDENTIFIER UN BESOIN :

Pense à un problème ou un besoin que les gens pourraient avoir en relation avec tes passions ou savoir-faire. Que recherchent-ils ? Quelle solution ne trouvent-ils pas facilement ?

PROPOSER UNE SOLUTION :

Transforme ce besoin en une idée de service ou de produit. Comment peux-tu aider ? Quelle valeur peux-tu apporter ?

Exemple : Cuisine saine et gourmande

Tu vas créer du contenu de valeur dans cette niche et tu vas vendre des fiches de recettes simples et efficaces pour manger sainement et se régaler.

5 fiches de cuisine par jour - 5 x 5€  
25€ /jour

Sur un mois - 750€

## SECRET 2

La formule infallible pour gagner de l'argent pendant que tu dors en 3 étapes simples :

### TES RÉSEAUX SOCIAUX

Pour attirer ton client idéal et générer du trafic vers tes pages de vente. Pas besoin de beaucoup d'abonnés ni de te montrer.



### PAGE DE CAPTURE EMAIL

Pour collecter les emails de tes prospects et les convertir puis les fidéliser, pas besoin de compétences techniques.



### UNE OFFRE IRRÉSISTIBLE

Les offres de partenaires ou tes propres offres , pas besoin d'être un bon négociateur tout est automatisé.

## SECRET 3

Le business parfait pour être libre financièrement, sans produit en stock, même pour les débutants.

### SOLUTION (OFFRE-DEMANDE)

Découvre un produit ou service qui réponds à un problème sur le marché.



### CLIENT IDÉAL

Attire les bonnes personnes et présente leur ta solution pour résoudre leur problème.



### SYSTEME AUTOMATISÉ

Crée un système automatisé pour n'avoir rien à gérer et satisfaire tes clients. Tu encaisses l'argent en automatique et ça travaille 24/24h 7/7

# Septième

## **MOT DE LA FIN & CONSEILS**

La suite pour ton business

**JOUR # 13**

# Chapitre

# 3 QUESTIONS POUR TOI



**QST 1**

En sachant tout ça...

Et si tu pouvais améliorer ton confort de vie et celui de tes proches et vous assurer un avenir bien meilleur EN réalisant pleins de beaux projets ?

**QST 2**

Et si tu pouvais quitter ton travail qui te sort par les yeux, bien gagner ta vie tout en étant libre de faire ce que tu veux quand tu le veux ?

**QST 3**

Et si tu pouvais, sur un coup de tête, prendre des billets d'avion pour mykonos pour profiter de la vie et embarquer tes proches avec toi parce que tes finances le peuvent et que tu es ton propre boss ?

# MERCI POUR TA LECTURE

Découvre l'univers qui a inspiré ce guide... et comment toi aussi, tu peux en faire partie dès maintenant.

[Clique ici](#)



**ANDY**

Insta: [@\\_modernmum](#)

Site : <https://www.modern-mum.com/>

