

5 étapes pour passer du chaos à une vie qui te ressemble

Le guide gratuit pour celles qui veulent reprendre le contrôle, même en partant de zéro

Introduction

Avant de commencer, laisse-moi te dire quelque chose.
Si tu as grandi dans l'instabilité, si tu portes un passé difficile, si tu doutes d'avoir le droit à une belle vie, ce guide est fait pour toi.

Moi aussi j'ai longtemps cru que la stabilité, la paix et l'abondance, c'était pour les autres. Pas pour quelqu'un qui vient d'où je viens.

Mais j'ai appris quelque chose d'important : ton passé n'est pas ta condamnation. C'est ton point de départ.

Ce guide ne va pas tout changer en une nuit. Mais il va t'aider à faire les premiers pas, ceux qui font toute la différence.

Avec toute ma Bienveillance



Étape 1

Accepte que tu as le droit à mieux!

Beaucoup de femmes se retrouvent coincées dans des schémas de vie insatisfaisants, souvent sans en être conscientes, car elles ont intériorisé l'idée qu'elles ne méritent pas le bonheur ou le succès.

La première étape pour surmonter cette croyance limitante est de s'interroger honnêtement :

« Est-ce que je crois réellement que j'ai le droit à une vie stable et heureuse ? »

Si la réponse est incertaine ou négative, sachez que vous n'êtes pas seule ; c'est une réalité commune à de nombreuses femmes qui ont grandi dans des environnements instables.

Pour initier un changement positif, commencez par un exercice simple mais puissant :

-Écrivez trois choses que vous méritez dans votre vie:

-
-
-

Attention, il ne s'agit pas de ce que vous désirez, mais de ce que vous méritez réellement.

Cette distinction est cruciale pour commencer à reprogrammer votre esprit vers une perception plus positive de vous-même et de votre avenir.

Étape 2:

Identifie ce qui te freine vraiment!

C'est une étape essentielle pour surmonter les obstacles personnels et se concentrer sur les priorités.

Il est crucial d'**identifier les croyances limitantes** qui peuvent nous freiner.

Ces pensées sont souvent enracinées dans notre passé et peuvent influencer notre comportement actuel.

L'exercice suivant te permettra de **découvrir les peurs et les croyances qui t'empêchent d'avancer:**

Complète ces phrases :

- Je n'arrive pas à avancer parce que:
- Les gens comme moi ne peuvent pas:
- Quand quelque chose de bien m'arrive, je me dis toujours que:
- Je me sens illégitime quand:
- Si ma vie changeait vraiment, j'aurais peur de:

Lis tes réponses. C'est là que se cachent tes freins.

Cela permet de mieux comprendre les blocages personnels et de les aborder de manière proactive.

Étape 3.

Choisis une seule priorité!

Quand tout part dans tous les sens, on veut tout changer en même temps. C'est l'erreur la plus courante.

Une seule question :

Si tu ne pouvais changer qu'une seule chose dans ta vie cette semaine, ce serait quoi ?

Exercice :

Écris-la. Affiche-la. Travaille uniquement sur elle pendant 7 jours.

Se concentrer sur un seul changement à la fois permet de canaliser son énergie de manière efficace et d'atteindre un objectif spécifique.

C'est une approche pragmatique pour instaurer des changements positifs et durables dans sa vie.

Étape 4.

Crée une routine minimale

Pas besoin de te lever à 5h du matin.

Une routine qui tient, c'est une routine réaliste.

Exercice :

Choisis 3 micro-habitudes pour ta semaine :

- 1 Pour ton corps (ex : 10 min de marche):
–
- 1 Pour ton mental (ex : 5 min de lecture):
–
- 1 Pour ton business ou projet (ex : 20 min de travail sur ton objectif):
–

C'est tout. La régularité bat toujours l'intensité.

Étape 5.

Avance même imparfaitement

La perfection est l'ennemie du changement.

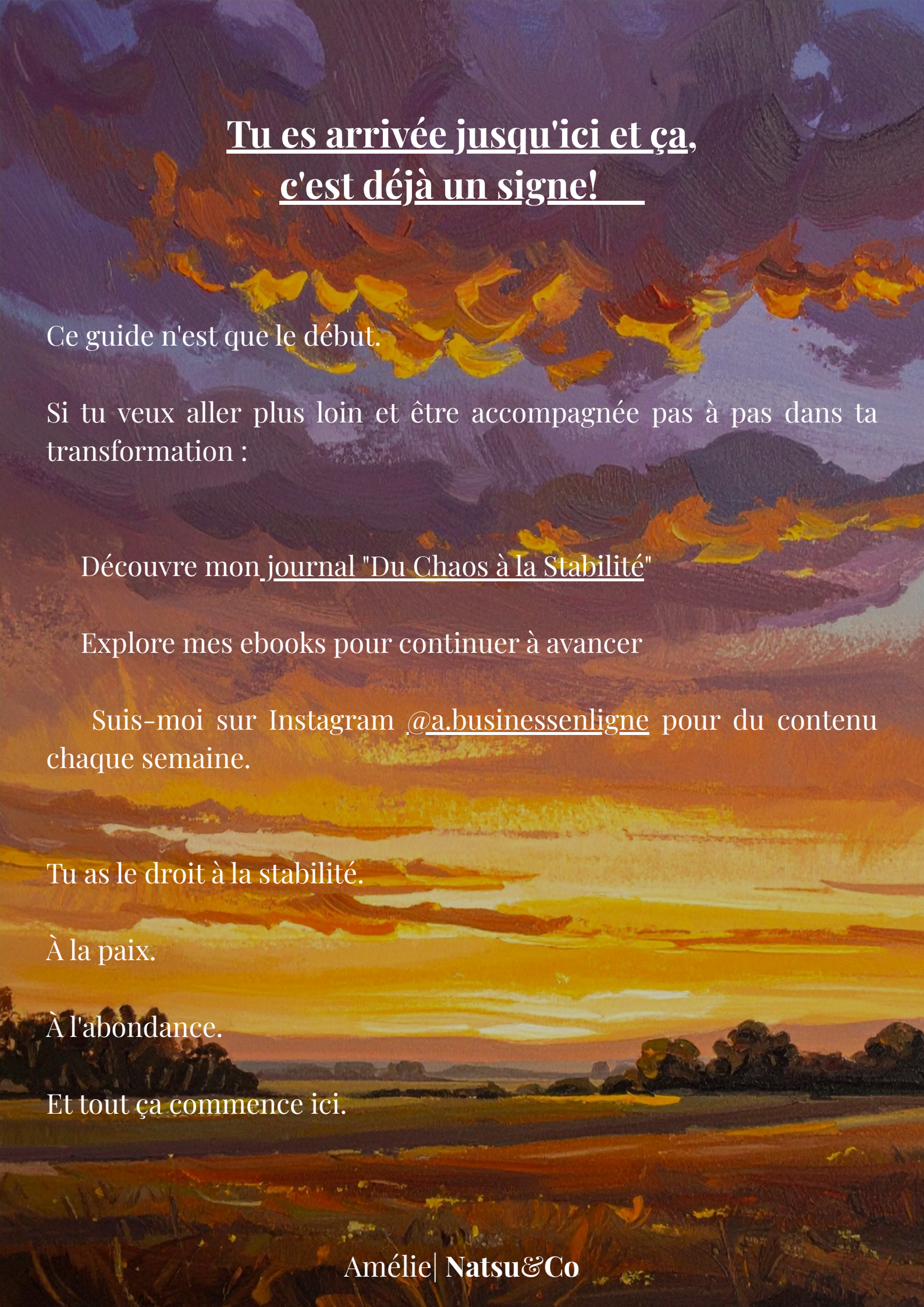
Les femmes qui transforment leur vie ne sont pas celles qui attendent d'être prêtes, ce sont celles qui avancent malgré la peur.

Ton mantra :

"Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour mériter de réussir."

Exercice :

Fais UNE action concrète aujourd'hui pour ton projet. Une seule. Et célèbre-la.



Tu es arrivée jusqu'ici et ça,
c'est déjà un signe!

Ce guide n'est que le début.

Si tu veux aller plus loin et être accompagnée pas à pas dans ta transformation :

Découvre mon journal "Du Chaos à la Stabilité"

Explore mes ebooks pour continuer à avancer

Suis-moi sur Instagram @a.businessenligne pour du contenu chaque semaine.

Tu as le droit à la stabilité.

À la paix.

À l'abondance.

Et tout ça commence ici.