

UN GUIDE PAR MARIA ALVES

THE *Reign* METHOD

Présence. Aura. Discipline. Standards.

Le guide pour devenir la femme que tu respectes



REIGN

Avant de commencer

Ce guide n'est pas là pour te dire que tu n'es pas assez.
Il est là pour te rappeler que tu as peut-être accepté bien trop
longtemps en dessous de ce que tu sais mériter.

Pas parce que tu es **faible**.

Pas parce que tu es **perdue**.

Mais parce qu'à un moment, tu as appris à survivre, à t'adapter, à
plaire, à porter, à comprendre, à excuser, à attendre.
Et quelque part sur le chemin, tu as peut-être oublié la femme
que tu étais censée **devenir**.

REIGN n'est pas un guide pour devenir parfaite.

C'est un guide pour devenir **consciente**.

Consciente de ce que tu **dégages**.

Consciente de ce que tu **tolères**.

Consciente de ce que tu **répètes**.

Consciente de ce que tu veux construire.

Parce qu'une femme qui se respecte ne laisse pas sa vie se
former par accident.

Elle **choisit**. Elle **ajuste**. Elle **coupe**. Elle **apprend**. Elle **avance**.
Et surtout, elle arrête d'attendre la permission de devenir celle
qu'elle sent déjà exister en elle.

REIGN

Dans Reign, tu vas construire :

Ta présence

Entrer dans une pièce, une relation ou une nouvelle saison de ta vie avec plus de calme, de contrôle et de conscience.

Ton aura

Arrêter de trop montrer, trop expliquer, trop prouver, et retrouver une énergie plus rare, plus magnétique, plus stable.

Ton corps

Faire de ton hygiène, ton odeur, ta peau, tes cheveux et tes détails une preuve quotidienne de respect envers toi-même.

Ton esprit

Devenir une femme plus cultivée, plus intéressante, plus claire, plus solide dans ses opinions.

Tes standards

Définir ce que tu acceptes, ce que tu refuses, et ce que tu ne négocies plus.

Tes relations

Aimer sans te perdre, choisir sans te rabaisser, partir sans supplier.

Ta discipline

Construire des non-négociables simples qui changent ton identité, pas seulement ton humeur.

Ta vision

Commencer à vivre comme une femme qui se respecte : dans ses habitudes, son image, son argent et sa direction.

Utilise ce guide comme un miroir

Ne lis pas REIGN comme un roman.

Lis.

Écris.

Réponds.

Reviens.

Observe.

*Parce que souvent, ce que tu évites est exactement ce que tu
dois regarder.*

Tu n'as pas besoin de tout changer en une semaine.

Mais tu dois commencer à devenir honnête.

Honnête sur tes habitudes.

Honnête sur ton entourage.

Honnête sur tes relations.

Honnête sur ton image.

Honnête sur ton niveau d'exigence.

*Ce guide fonctionne seulement si tu ne viens pas chercher une
illusion.*

Tu viens prendre une décision.

REIGN

Le pacte Reign

*Je ne suis pas ici pour devenir parfaite.
Je suis ici pour devenir une femme que je respecte.*

Avant de continuer, réponds honnêtement.

*Ce que tu vas écrire ici n'a pas besoin d'être joli.
Il doit simplement être vrai.*

Ce que tu refuses de regarder continuera à diriger ta vie.

REIGN

Questions du pacte

Réponds dans ton carnet, dans tes notes ou là où tu peux être honnête avec toi-même.

Qu'est-ce que je ne veux plus tolérer ?

.....

Quelle version de moi suis-je en train de quitter ?

.....

Quelle femme suis-je en train de devenir ?

.....

Qu'est-ce que cette femme ne négocie plus ?

.....

Qu'est-ce que je dois commencer à faire, même si personne ne me regarde ?

.....

RELIGION

Sommaire

Le chemin pour devenir la femme que tu respectes.

- 01** · L'identité - p.08
- 02** · La présence - p.14
- 03** · L'aura - p.20
- 04** · L'hygiène - p.26
- 05** · Le cerveau - p.32
- 06** · Les standards - p.37
- 07** · La discipline - p.42
- 08** · Les relations - p.47
- 09** · La vision - p.52
- 10** · L'argent - p.55

REICH

CHAPITRE 01

L'identité

Tu ne changes pas ta vie. Tu deviens quelqu'un.

RELIÉ

The IDENTITY *shift*

*Tu ne construis pas une nouvelle
vie avec une ancienne identité*



SIGNES :

- elle veut changer mais garde les mêmes habitudes
- elle attend d'être prête
- elle romantise sa future version sans l'incarner
- elle sait ce qu'elle veut, mais ne vit pas encore comme elle

SON MINDSET :

Le vrai changement commence quand une femme comprend que sa vie ne changera pas seulement parce qu'elle le veut. Elle change quand elle cesse de penser comme son ancienne version.

L'identity shift, c'est le moment où elle arrête de se voir comme quelqu'un qui "essaie" et commence à agir comme quelqu'un qui incarne déjà ses standards.

Elle ne se demande plus seulement ce qu'elle veut avoir. Elle se demande qui elle doit devenir pour pouvoir le soutenir.

Parce qu'une nouvelle vie demande une nouvelle identité, pas seulement de nouvelles intentions.



THE REIGN SHIFT

*L'identité précède les
résultats.*

*Avant une nouvelle vie, il y a
une nouvelle manière de
penser, de choisir et de se
comporter.*

*Tu ne deviens pas cette
femme en la désirant. Tu le
deviens en la pratiquant
chaque jour.*



The WOMAN *she* BECOMES

HER NEW STANDARDS :

- elle tient les promesses qu'elle se fait
- elle ne se laisse plus diriger par ses émotions du moment
- elle protège son énergie sans culpabiliser
- elle arrête d'expliquer sa valeur à ceux qui ne veulent pas la voir
- elle choisit ses habitudes avant ses excuses

SON MINDSET :

La femme qu'elle devient ne cherche pas à impressionner.

Elle cherche à se respecter.

Elle comprend que son identité ne se construit pas dans les grandes annonces, mais dans les petits choix répétés : ce qu'elle accepte, ce qu'elle refuse, ce qu'elle consomme, ce qu'elle protège, ce qu'elle fait même quand personne ne regarde.

Elle n'attend plus d'être motivée pour agir. Elle sait que la discipline vient souvent après le mouvement, pas avant.

THE REIGN SHIFT

La nouvelle version de toi
n'a pas besoin d'être
prouvée.

Elle doit être pratiquée.
Chaque journée est une
preuve.

Chaque choix est une
direction.

Chaque non-négociable
devient une partie de ton
identité.



The IDENTITY *method*

5 changements d'identité à pratiquer dès maintenant

1. Je suis quelqu'un qui tient ses promesses.

La confiance en toi vient de ce que tu te prouves, pas seulement de ce que tu dis.

2. Je suis quelqu'un qui se prépare.

Une femme qui se respecte n'attend pas l'opportunité pour devenir prête. Elle se prépare avant.

3. Je suis quelqu'un qui protège son énergie.

Tout ne mérite pas ton attention, ta réponse, ni ton accès.

4. Je suis quelqu'un qui ne négocie plus ses standards.

Tes standards ne sont pas là pour impressionner. Ils sont là pour te protéger.

5. Je suis quelqu'un qui agit même sans validation.

Tu n'as pas besoin d'être applaudie pour commencer. Tu as besoin d'avancer.

THE REIGN PRACTICE

Tu ne deviens pas cette femme en pensant différemment une fois.

Tu le deviens en choisissant différemment chaque jour.

The IDENTITY *audit*

Avant de vouloir une nouvelle vie, regarde l'identité que tu nourris encore.

01

Qui suis-je encore en train d'être par habitude ?

02

Quelle version de moi dois-je arrêter d'alimenter ?

03

Quels comportements la femme que je veux devenir ne répète plus ?

04

Qu'est-ce que je dois commencer à faire dès maintenant pour l'incarner ?

05

Quelle promesse dois-je me faire et tenir cette semaine ?

THE REIGN REMINDER

Tu ne changes pas ton identité avec une grande décision.

Tu la changes avec des preuves répétées.



The IDENTITY *Rule*

*Tu ne peux pas continuer à vivre comme ton ancienne version
et attendre les résultats de la nouvelle.*

À partir d'aujourd'hui, chaque choix doit répondre à une question :

**Est-ce que cette décision respecte la femme que je suis en train
de devenir ?**

*Si la réponse est non,
tu sais déjà quoi arrêter.*

THE REIGN REMINDER

*Ton identité n'est pas ce que tu declares.
C'est ce que tu répètes.*

CHAPITRE 02

La présence

*Tu n'as pas besoin d'être vue par tout le monde.
Tu dois être ressentie par les bonnes personnes.*

RELIGION

The PRESENCE *Effect*

*Une femme présente ne force pas l'attention.
Elle devient difficile à ignorer.*



SIGNES :

- elle ne parle pas pour combler le silence
- elle entre dans une pièce avec calme
- elle ne cherche pas à être validée par tout le monde
- elle choisit ce qu'elle montre et ce qu'elle garde pour elle
 - elle ne confond pas visibilité et valeur

SON MINDSET :

*La présence ne vient pas du bruit.
Elle vient de l'ancrage.*

*Une femme présente n'a pas besoin de
tout prouver, tout expliquer, tout montrer.*

*Elle sait que son énergie parle avant ses
mots.*

THE REIGN SHIFT

Ta présence commence quand tu arrêtes
de jouer un rôle et que tu commences à
habiter pleinement qui tu es.

The **SILENT** *confidence*

*Le vrai charisme ne crie pas.
Il choisit quand entrer dans la
pièce.*



CE QU'ELLE COMPREND :

- *parler moins ne veut pas dire être vide*
- *tout le monde ne mérite pas une explication*
- *le mystère protège ton énergie*
- *la rareté augmente la valeur perçue*
- *ce que tu ne montres pas peut devenir plus puissant que ce que tu exposes*

SON MINDSET :

Une femme présente n'a pas besoin d'être disponible à tout le monde, tout le temps.

Elle ne raconte pas chaque détail de sa vie pour exister.

Elle ne se justifie pas devant ceux qui ne veulent pas comprendre.

Elle ne confond pas transparence et exposition.

Elle comprend que son silence peut être une forme de contrôle.

Pas un silence froid.

Un silence choisi.



THE REIGN SHIFT

Ne sois pas partout.

Sois précise.

Ne parle pas pour remplir.

Parle pour marquer.

The PRESENCE *rules*

La présence se construit dans les détails.

01

Ralentis.

Marche plus lentement. Parle plus calmement. Réponds moins vite.

02

Tiens ton regard.

Regarde sans fuir. Sans forcer. Sans chercher à dominer.

03

Explique moins.

Tout le monde n'a pas besoin de comprendre tes choix.

04

Protège ton accès.

Répondre à tout le monde, tout le temps, ce n'est pas de la gentillesse.

C'est parfois un manque de frontières.

05

Choisis ce que tu montres.

Une femme présente ne donne pas toute sa vie en spectacle.

THE REIGN PRACTICE

*Ta présence devient plus forte
quand ton énergie n'est plus disponible pour tout et tout le monde.*

The PRESENCE *audit*

Avant de vouloir être remarquée, demande-toi où tu te disperses.

01

Est-ce que je parle parfois pour combler le silence ?

02

À quels moments est-ce que je cherche encore trop à prouver ?

03

Qu'est-ce que je montre de ma vie alors que je devrais le garder privé ?

04

Avec qui mon énergie devient-elle trop disponible ?

05

Quelle habitude me ferait paraître plus calme, plus ancrée, plus présente ?

THE REIGN REMINDER

Ta présence ne vient pas de ce que tu ajoutes.

Elle vient souvent de ce que tu retires.



The PRESENCE *Rule*

*Tu n'as pas besoin d'être plus visible.
Tu as besoin d'être plus ancrée.*

*La présence ne se fabrique pas
en ajoutant plus de bruit.*

*Elle se construit dans le calme,
dans la retenue,
dans la manière dont tu entres,
parles, écoutes, choisis et te retires.*

THE REIGN REMINDER

*Une femme présente ne cherche pas à être partout.
Elle laisse une trace là où elle choisit d'être.*

L'aura

CHAPITRE 03

*Une femme magnétique ne cherche pas à attirer.
Elle devient difficile à oublier.*

RELIÉ

The AURA *Effect*

*L'aura n'est pas seulement ce que les gens voient.
C'est ce qu'ils ressentent quand tu es là.*

SIGNES :

- elle dégage quelque chose sans chercher à impressionner
- elle ne court pas après l'attention
- elle est calme, mais jamais effacée
- elle a une énergie difficile à expliquer
- elle laisse une impression après son départ

SON MINDSET :

Une femme avec de l'aura ne cherche pas à devenir intéressante.

Elle devient profonde.

Son énergie vient de ce qu'elle cultive en silence :

sa discipline, ses standards, sa paix, ses choix, son monde intérieur.

Elle ne séduit pas seulement par son image.

Elle attire parce qu'elle est alignée.

THE REIGN SHIFT

Ton aura commence
quand ton énergie devient cohérente
avec la femme que tu dis vouloir devenir.



The ENERGY *She Carries*

*L'aura d'une femme se ressent
dans l'énergie qu'elle transporte
avec elle.*



CE QU'ELLE COMPREND :

- elle choisit ce qu'elle absorbe
- elle protège ses pensées
- elle ne nourrit pas le chaos
- elle garde son énergie propre
- elle sait que son monde intérieur finit par se voir

SON MINDSET :

*Une femme avec de l'aura ne travaille pas
seulement son apparence.
Elle travaille son énergie.*

*Elle fait attention à ce qu'elle écoute,
ce qu'elle regarde,
ce qu'elle tolère,
et ce qu'elle répète à elle-même.*

THE REIGN SHIFT

*Ton aura change
quand tu arrêtes de nourrir
ce qui te rend confuse, agitée ou petite.*

The AURA *Code*

*Ton aura se construit
dans ce que tu répètes en silence.*

01

Ton calme.

Une femme agitée disperse son énergie.

Une femme calme la concentre.

02

Tes standards.

Ce que tu refuses dit autant sur toi que ce que tu choisis.

03

Ton monde intérieur.

Ce que tu lis, écoutes, apprends et observes finit par se ressentir.

04

Ton respect de toi.

Chaque fois que tu te trahis, ton énergie le sait avant les autres.

05

Ta cohérence.

*L'aura naît quand ce que tu dis, ce que tu fais
et ce que tu dégages racontent la même histoire.*

THE REIGN PRACTICE

Ne cherche pas à être magnétique.

Deviens cohérente.

The AURA Audit

avant de vouloir être magnétique, regarde ce que ton énergie dit déjà.

01

*Est-ce que je cherche encore à être remarquée
au lieu d'être ressentie ?*

02

Où mon énergie devient-elle agitée ou dispersée ?

03

Qu'est-ce que je consomme qui affaiblit mon aura ?

04

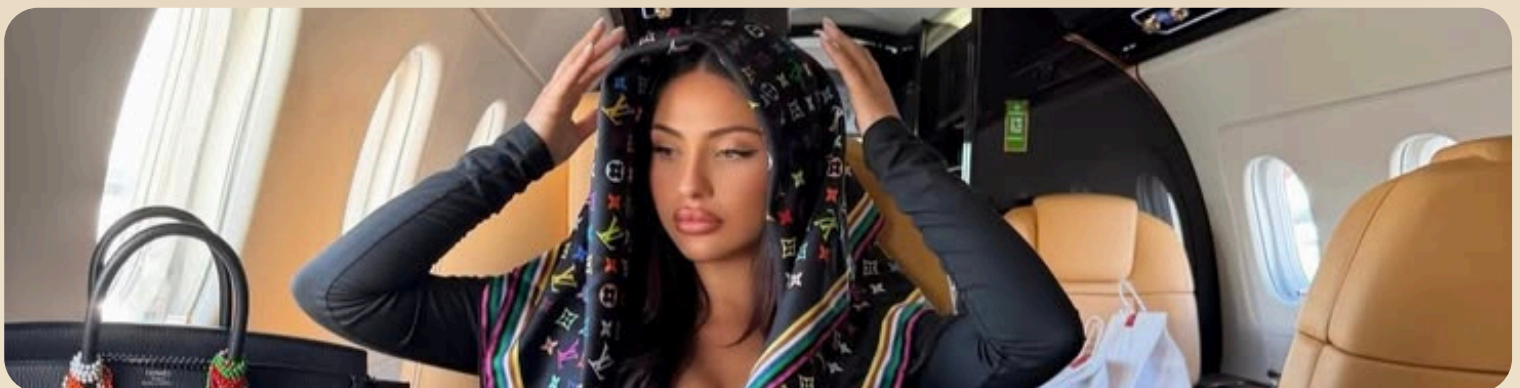
Quelles habitudes renforcent ma paix et ma cohérence ?

05

*Quelle impression est-ce que je laisse
quand je quitte une pièce ?*

THE REIGN REMINDER

*ton aura ne vient pas de ce que tu montres.
elle vient de ce que tu incarnes.*



The AURA Rule

Tu n'as pas besoin d'être plus fascinante.
Tu as besoin d'être plus alignée.

L'aura ne vient pas de l'effort
de paraître différente.

Elle vient de la paix que tu protèges,
des standards que tu gardes,
des choix que tu répètes,
et de l'énergie que tu refuses de gaspiller.

THE REIGN REMINDER

*Une femme avec de l'aura ne cherche
pas à être retenue.
Elle devient difficile à oublier.*

CHAPITRE 04

L'hygiène

*Le respect de soi commence
dans les détails que personne ne voit.*

RELIGAN

The HYGIENE *Effect*

*L'hygiène n'est pas seulement une routine.
C'est une preuve quotidienne de respect envers toi-même.*

SIGNES :

- *elle soigne les détails invisibles*
- *elle sent bon sans excès*
- *elle garde son corps propre, doux et entretenu*
- *elle ne néglige pas ce qui est invisible*
- *elle sait que l'élégance commence avant les vêtements*

SON MINDSET :

Une femme soignée ne fait pas les choses pour impressionner.

Elle les fait parce qu'elle se respecte.

Son hygiène est une discipline silencieuse.

Elle prend soin de sa peau, de ses cheveux, de son odeur, de ses dents, de son corps.

Pas par obsession.

Par standard.

THE REIGN SHIFT

Quand tu prends soin de toi dans les détails,
tu commences à te traiter comme une
femme de valeur.



The RITUAL *She Keeps*

*Une femme soignée ne se prépare
pas seulement pour sortir.
Elle s'entretient même quand
personne ne regarde.*



CE QU'ELLE COMPREND :

- son odeur fait partie de sa présence
- sa peau mérite une attention quotidienne
- ses dents, ses cheveux et ses mains parlent avant ses mots
- les détails invisibles construisent son estime
- l'élégance commence dans la salle de bain

SON MINDSET :

Elle ne voit pas l'hygiène comme une corvée.

Elle la voit comme une preuve de respect envers elle-même.

Elle prend soin de son corps avec douceur, régularité et exigence.

Pas pour être parfaite.

Pour se sentir nette, fraîche et alignée.



THE REIGN SHIFT

Quand tu te traites avec soin en privé,
tu changes la manière dont tu te présentes
au monde.

The HYGIENE *Code*

L'hygiène se construit dans les détails répétés.

01

Ton odeur.

Savon d'abord.

Gel douche ensuite.

*Crème corps, huile de corps,
puis parfum signature.*

03

Tes cheveux.

Masque une fois par semaine.

Huile légère sur les longueurs.

*Ne dors pas les cheveux
mouillés.*

Sèche tes racines.

Brosse avec soin.

05

Ton visage.

Bol d'eau froide avec glaçons.

Concombre congelé le matin.

Massage lymphatique doux.

*Double cleanse, sérum, crème
hydratante.*

SPF le matin.

02

Ta peau.

Exfolie deux fois par semaine.

Exfolie avant le rasage.

Rase avec une mousse à barbe

Utilise un rasoir à une seule lame.

Hydrate toujours après.

04

Ta bouche.

Oil pulling le matin.

Brosse tes dents.

Gratte ta langue.

Bain de bouche.

Baume à lèvres.

06

Ton équilibre intime.

Culottes en coton uniquement.

Dors sans culotte quand tu peux.

*Savon doux, sans parfum, à
l'extérieur seulement.*

Pas de gel intime parfumé.

Pas de douche vaginale.

Probiotiques.

Réduis sucre et produits laitiers

THE REIGN PRACTICE

Ton hygiène n'est pas un détail.

C'est ton premier standard.

The HYGIENE *Audit*

*Avant de vouloir paraître soignée,
regarde les détails que tu négliges encore.*

01

Quelle partie de ma routine manque encore de régularité ?

02

Quelle zone de mon corps est-ce que j'oublie trop souvent ?

03

*Est-ce que mon odeur, ma peau, mes cheveux et ma bouche reflètent
mon niveau d'exigence ?*

04

*Qu'est-ce que je dois ajouter à ma routine pour me sentir plus propre,
fraîche et alignée ?*

05

*Quelle habitude d'hygiène vais-je rendre non-négociable cette
semaine ?*

THE REIGN REMINDER

*Une femme soignée ne se prépare pas seulement pour être vue.
Elle s'entretient parce qu'elle se respecte.*



The HYGIENE *Rule*

*Tu ne prends pas soin de toi
pour être regardée.*

*Tu prends soin de toi
pour te rappeler chaque jour
que tu mérites de l'attention.*

*L'hygiène n'est pas une obsession.
C'est une forme de respect.*

THE REIGN REMINDER

*Une femme soignée ne cherche pas à paraître parfaite.
Elle refuse simplement de se traiter comme une option.*

CHAPITRE 05

Le cerveau

*Une femme qui pense mieux
choisit mieux, parle mieux, et construit mieux.*

RELIÉ

The MIND *Effect*

*Une femme qui pense clairement
devient plus difficile à impressionner, à distraire, et à manipuler.*

SIGNES :

- *elle ne croit pas tout ce qu'elle entend*
- *elle sait défendre une idée sans devenir agressive*
- *elle choisit mieux ses conversations*
- *elle apprend avant de juger*
- *elle construit une opinion avant de suivre la foule*

SON MINDSET :

L'intelligence est une discipline.

*Une femme intelligente nourrit son esprit :
son vocabulaire,*

sa mémoire,

sa curiosité,

sa capacité à réfléchir.

Elle lit, elle écoute, elle questionne,

elle écrit, elle apprend à nuancer.

THE REIGN SHIFT

Ton esprit devient ton luxe
quand tu arrêtes de le nourrir avec du bruit.



The BRAIN *Practice*

Ton esprit s'entraîne comme ton corps.

01

Mémoire.

*Chaque soir, rappelle-toi ta journée :
ce que tu as fait,
qui tu as vu,
ce que tu as appris,
ce que tu aurais pu mieux faire.*

03

Pensée critique.

*Pour chaque opinion forte,
écris un argument pour
et un argument contre.*

05

Neuroplasticité.

Apprends une langue.

Danse.

Teste un instrument.

Fais des mots croisés.

Ton cerveau aime ce qui le défie.

02

Vocabulaire.

*Note 3 nouveaux mots par semaine.
Cherche leur définition.
Utilise-les dans une phrase.*

04

Culture.

*Lis 10 pages par jour.
Écoute un podcast éducatif.
Regarde un documentaire.
Va au musée quand tu peux.*

06

Clarté mentale.

Écris chaque matin ce que tu penses, ce que tu ressens, et ce que tu dois faire.

Un esprit encombré prend des décisions confuses.

THE REIGN PRACTICE

*Une femme intelligente
ne nourrit pas son esprit au hasard.*

The BRAIN *Routine*

Tu n'as pas besoin de tout apprendre en une journée.

Tu as besoin de nourrir ton esprit avec régularité.

Matin

5 minutes de méditation.

3 lignes de journaling.

1 intention claire pour ta journée.

Journée

Écoute un podcast éducatif.

Lis ou note une idée utile.

Choisis une conversation qui t'élève.

Soir

Rappelle-toi ta journée.

Note ce que tu as appris.

Écris ce que tu veux mieux faire demain.

Semaine

Lis au moins 50 pages.

Apprends 3 nouveaux mots.

Regarde un documentaire.

Fais une activité culturelle.

Soutien mental

Sommeil.

Mouvement.

Vitamine D en hiver.

Créatine : bienfaits pour le cerveau

Moins de bruit, plus de clarté.

The MIND *Standard*

Ton esprit est ton premier luxe.

Protège ce que tu regardes.

Choisis ce que tu écoutes.

Questionne ce que tu crois.

Nourris ce que tu veux devenir.

THE REIGN REMINDER

Tu ne deviens pas intéressante en consommant plus.

Tu le deviens en pensant mieux.

CHAPITRE 06

Standards

*Ce que tu acceptes devient la direction
que ta vie prend.*

REFLECTION

The STANDARDS *Effect*

*Tes standards décident qui peut entrer dans ta vie,
combien de temps il peut rester, et ce qu'il a le droit d'y déposer.*

SIGNES :

- *tu observes les actes avant de croire les mots*
- *tu ne négocies pas le respect*
- *tu ne confonds pas potentiel et réalité*
- *tu ne mendies pas l'effort*
- *tu choisis ton entourage comme ton avenir*

CE QUE ÇA CHANGE :

En amour :

tu arrêtes d'accepter les hommes qui veulent les bénéfices d'une relation sans en porter la responsabilité.

En amitié :

tu arrêtes de garder près de toi des femmes qui rient de tes ambitions, copient ton énergie ou te tirent vers le bas.

Dans ta vie :

tu comprends que chaque personne que tu laisses entrer influence tes décisions, ton estime, ton niveau d'exigence et la femme que tu deviens.



The STANDARDS *List*

*Ce que tu acceptes une fois
peut devenir ce qu'on croit pouvoir répéter.*

01

*Le manque de respect
déguisé en humour.
S'il doit te rabaisser pour
faire rire, ce n'est pas
une blague.*

02

*L'effort minimum.
Un message quand il s'ennuie.
Une présence quand ça l'arrange.
Des promesses sans actes.*

03

*Le potentiel sans preuves.
Tu ne construis pas ta vie
sur ce que quelqu'un pourrait
devenir.*

04

*Les amitiés qui diminuent ton
ambition.
Une amie qui rit de tes rêves
n'a pas besoin d'être proche de
ta vision.*

05

*Le 50/50
Tu ne dois pas être avec un
homme qui te demande de
diviser les dépenses pendant
qu'il te laisse porter la charge
émotionnelle, mentale et
domestique.*

06

*La confusion constante.
Quand quelqu'un t'aime vraiment
bien, tu ne passes pas ton temps
à deviner ta place.*

THE REIGN PRACTICE

N'appelle pas "patience"

ce qui est devenu un manque de respect envers toi-même.

CHOOSE

Better



CE QUE TU DOIS REGARDER :

- comment il parle quand il est frustré
- comment il traite les femmes
- s'il tient ses promesses
- s'il ajoute de la paix ou seulement de l'intensité
- s'il respecte tes standards ou les négocie

En amour :

Ne choisis pas seulement l'homme qui te plaît. Choisis l'homme dont les habitudes peuvent supporter ta future vie.

Son ambition. Sa discipline. Sa stabilité émotionnelle. Sa générosité. Sa manière de gérer l'argent. Sa capacité à prendre ses responsabilités.

En amitié :

Choisis des femmes qui t'élèvent.

Des femmes qui parlent de projets, pas seulement de personnes.

Des femmes qui te challengent sans te rabaisser.

Des femmes qui respectent ta vision même quand elles ne la comprennent pas encore.

THE REIGN SHIFT

Ton futur ne dépend pas seulement de ce que tu veux.
Il dépend aussi de qui tu autorises à rester près de toi.

STANDARDS PROTOCOL

*Quand un standard est dépassé, tu n'as pas besoin de supplier.
Tu as besoin d'observer clairement.*

01

Observe.

*Regarde ce qu'il répète,
pas seulement ce qu'il
promet.*

02

Nomme.

*Dis ce qui ne te convient pas.
Sans attaque.
Sans justification excessive.*

03

*Communique une fois.
Explique ton standard.
Puis regarde les actes.*

04

*Observe la réponse.
Une personne sérieuse corrige.
Une personne immature
minimise.*

05

Décide.

*Si rien ne change,
tu ne menaces pas.
Tu pars.*

06

Applique.

*Ne prétends pas avoir un standard
si tu n'es pas prête à le protéger.
Une limite répétée sans
conséquence apprend aux autres
qu'ils peuvent la dépasser.*

THE REIGN PRACTICE

*Un standard sans conséquence
devient seulement une préférence.*

CHAPITRE 07

Discipline

*La femme que tu veux devenir ne naîtra pas de tes envies.
Elle naîtra de ce que tu répètes.*

REFLECTION

The DISCIPLINE *Effect*

*Une femme disciplinée ne dépend pas de son humeur.
Elle construit un système qui la porte quand sa motivation disparaît.*

SIGNES

- *elle prépare sa journée avant que le chaos décide pour elle*
- *elle respecte ses horaires, même quand personne ne vérifie*
- *elle garde ses routines simples, mais constantes*
- *elle réduit les distractions au lieu de compter sur sa volonté*
- *elle choisit ce qui la construit avant ce qui la soulage*

SON MINDSET :

*La discipline n'est pas être dure avec soi.
C'est arrêter de se promettre une vie élevée
en vivant avec des habitudes faibles.*

*Une femme disciplinée sait que son cerveau
cherchera toujours le plus facile, le plus rapide, le plus
confortable.*

Alors elle ne compte pas sur l'envie.

Elle crée un cadre.

Elle prépare son environnement.

Elle répète les mêmes gestes.

Elle devient fiable pour elle-même.

THE REIGN SHIFT

Tu ne manques pas toujours de volonté.
Tu manques souvent d'un système qui
rend tes bonnes décisions plus faciles.



The DISCIPLINE *System*

La discipline devient facile quand ta vie est organisée pour l'exécuter.

01

Décide avant d'être fatiguée.

Planifie ta journée la veille. Le matin, ton rôle n'est pas de réfléchir à ta vie.

C'est d'exécuter ce que tu as déjà choisi.

03

Protège tes premières heures.

Pas de téléphone au réveil.

Pas de messages inutiles.

Pas de scrolling avant d'avoir fait quelque chose qui te respecte.

05

Travaille avant de consommer.

Avant d'écouter les autres, produis quelque chose.

Écris. Apprends. Crée. Avance.

Une femme qui consomme trop finit par oublier sa propre direction.

02

Choisis tes trois priorités.

Pas dix.

Pas une liste pour te rassurer.

Trois actions qui font avancer ton corps, ton esprit ou ton argent.

04

Entraîne-toi même légèrement.

Une marche.

Une séance courte.

Des étirements.

Un corps qui bouge chaque jour garde une femme plus stable, plus claire, plus fière.

06

Tiens une promesse.

Chaque jour, respecte

une petite promesse faite à toi-même.

L'estime de soi revient quand tu redeviens fiable pour ta propre vie.

THE REIGN PRACTICE

La discipline n'est pas une grande décision.

C'est une petite promesse tenue assez longtemps.

The DAILY Non-Negotiables

Une femme disciplinée ne remplit pas sa journée.

Elle protège ce qui construit sa vie.

Corps

Active ton corps.

Marche, entraîne-toi, étire-toi.

Une femme stable entretient son énergie avant d'exiger plus de sa vie.

Esprit

Nourris ton cerveau.

Lis, apprends, écris, questionne.

*Tu ne peux pas construire une vie élevée
avec un esprit laissé au hasard.*

Argent

Fais avancer ta liberté.

Crée. Vends. Apprends. Négocie.

Chaque jour doit contenir un geste vers ton indépendance.

Image

Tiens ta présence.

Prépare-toi, même simplement.

*Ta posture, ton soin et ton allure rappellent à ton cerveau qui tu
deviens.*

Paix

Protège ton silence.

Ne raconte pas tout. Ne réponds pas à tout.

*Ne laisse pas le bruit accéder
à une vie que tu es encore en train de bâtir.*

The WEEKLY *Structure*

Une semaine sans structure devient vite une semaine subie.

Vision

Choisis tes 3 priorités de la semaine.

Une pour ton corps.

Une pour ton argent.

Une pour ton esprit.

Production

Bloque tes heures de création.

*Ce qui construit ta liberté
doit passer avant ce qui te distrait.*

Money Date

Regarde tes chiffres.

Ce que tu gagnes.

Ce que tu dépenses.

Ce que tu dois améliorer.

Expansion

Prévois une action qui élève ton niveau.

Livre. Formation. Musée. Conversation.

Une femme ambitieuse ne stagne pas.

Préparation

Prépare ton lundi avant lundi.

Tenue. Planning. Repas. Priorités.

La paix se prépare.

CHAPITRE 08

Relations

*Une femme qui se construit ne s'attache pas à un potentiel.
Elle observe. Elle choisit. Elle se respecte.*

REIGN

The RELATIONSHIP *Filter*

*Avant de t'attacher, observe ce que cette personne apporte
vraiment à ta vie.*

SIGNES

- *est-ce que tu te sens plus calme ou plus confuse après l'avoir vue ?*
- *est-ce qu'elle respecte tes limites sans les négocier ?*
- *est-ce qu'elle agit avec constance ou seulement quand elle risque de te perdre ?*
- *est-ce qu'elle ajoute de la valeur à ta vie ou seulement de l'intensité ?*
- *est-ce qu'elle respecte la femme que tu deviens ou préfère l'ancienne version de toi ?*

LE FILTRE REIGN :

Ne choisis pas seulement quelqu'un qui te plaît.

*Choisis quelqu'un qui respecte ton système nerveux,
ton avenir, ton rythme, ta paix, et ton niveau
d'exigence.*

THE REIGN SHIFT

L'attachement demande :

“Est-ce qu'il me veut ?”

Le discernement demande :

“Est-ce que cette relation me garde alignée ?”



The ATTACHMENT *Check*

*Avant d'appeler ça de l'amour,
vérifie si ce n'est pas seulement ton attachement.*

01

Manque

*Est-ce qu'il te manque
vraiment, ou est-ce que
ton corps réclame
l'attention qu'il recevait ?*

02

Potentiel

*Es-tu attachée à qui il est,
ou à la version de lui
que tu espères encore rencontrer ?*

03

Paix

*Est-ce que cette relation
apaise ton système nerveux,
ou te rend accro aux
montagnes russes ?*

04

Preuves

*Est-ce que tu crois ses actes,
ou est-ce que tu défends
encore
ses promesses ?*

05

Identité

*Est-ce que tu deviens plus toi-
même, ou plus petite pour
garder ta place ?*

06

Prix

*Qu'est-ce que cette relation
te coûte vraiment :
ton sommeil, ta paix,
tes standards, ton estime ?*

THE REIGN PRACTICE

*L'amour ne te demande pas
de disparaître pour être choisie.*

The DETACHMENT *Protocol*

*Se détacher, ce n'est pas arrêter d'aimer.
C'est arrêter de se trahir.*

Réalité

*Regarde les faits.
Pas le potentiel. Pas les excuses. Pas les souvenirs.*

Accès

*Réduis ce qui te garde attachée.
Messages. Photos. Stories. Habitudes.
Tu ne guéris pas ce que tu nourris encore.*

Corps

*Ton manque n'est pas toujours un signe.
Parfois, c'est juste ton système nerveux
qui réclame ce qu'il connaît.*

Dignité

*Ne demande pas à être choisie
par quelqu'un qui t'a déjà montré
comment il te traite.*

Retour

*Reviens à ta vie.
Tes routines. Ton corps. Ton travail.
Tes amies. Ton sommeil.
Ta direction.*

The LOVE *Standard*

*L'amour ne doit pas te rendre plus petite.
Il doit te rendre plus stable.*

À CHOISIR :

- *une personne qui respecte ton rythme*
- *une personne qui sait réparer après un conflit*
- *une personne qui parle avec respect quand elle est frustrée*
- *une personne qui ajoute de la paix, pas seulement de l'émotion*
- *une personne qui te voit évoluer sans essayer de te ralentir*

À REFUSER :

L'amour qui t'épuise.

L'amour qui t'humilie.

L'amour qui te fait attendre le minimum.

L'amour qui te demande de baisser ton niveau pour rester.

THE REIGN SHIFT

Ne cherche pas une relation qui te fait oublier ta vie.
Choisis une relation qui te donne encore plus envie
de la construire.



CHAPITRE 09

Vision

*Une femme qui n'a pas de vision
devient disponible pour les plans des autres.
Ta vie doit avoir une direction.*

REFLECTION

The VISION *Effect*

*Une vision claire change
tes décisions quotidiennes.*

SIGNES

- *tu sais ce que tu construis*
- *tu arrêtes de suivre les urgences des autres*
- *tu choisis tes environnements avec intention*
- *tu dépenses moins pour impressionner*
- *tu investis plus pour devenir*

LE SHIFT

*Sans vision,
tu cherches la validation.*

*Avec une vision,
tu cherches l'alignement.*

THE REIGN SHIFT

Ne demande pas seulement :
“Qu'est-ce que je veux ?”

Demande :
“Quelle vie exige
une version plus élevée de moi ?”



The VISION *Map*

Une vision floue ne peut pas guider tes choix.

Identité

*Qui dois-tu devenir
pour vivre cette vie ?*

Corps

*Quelle énergie dois-tu entretenir
pour tenir ton ambition ?*

Argent

*Combien veux-tu gagner ?
Pourquoi ?
Avec quel modèle ?*

Relations

*Qui élève ton niveau ?
Qui te maintient dans ton ancienne version ?*

Lifestyle

*À quoi ressemble
une semaine que tu respectes ?*

Contribution

*Qu'est-ce que ta vie construit
au-delà de toi ?*

CHAPITRE 10

Argent

*Une femme qui veut être libre
apprend à regarder ses chiffres
sans peur.*

REFLECTION

The MONEY *Effect*

*L'argent révèle
ta relation au pouvoir.*

SIGNES

- *tu regardes tes chiffres sans fuir*
- *tu connais tes revenus et tes dépenses*
- *tu dépenses avec intention*
- *tu apprends avant d'investir*
- *tu construis de la liberté, pas juste du confort*

LE SHIFT

*Une femme qui ignore son argent
reste dépendante.*

*Une femme qui comprend son argent
reprend du pouvoir.*

THE REIGN SHIFT

Ne demande pas seulement :
"Combien je gagne ?"

Demande :
"Qu'est-ce que mon argent
construit pour mon futur ?"



The WEALTH *Foundation*

Avant d'investir plus,
apprends à faire travailler ton argent.

01

Cashflow

Combien entre ?

Combien sort ?

Combien reste ?

Une femme libre connaît
ses chiffres.

02

Réserve

Garde au moins 3 mois
de dépenses de côté.

Si ta vie coûte 1 000€ par mois,
ton premier objectif est 3 000€.
La sécurité te donne du choix.

03

Investis dans ce qui augmente
ta valeur :

vente, négociation, langue,
business, communication,
image de marque.

04

Marchés

Éduque-toi sur les marchés :
bourse, ETF, actions,
crypto, or, pétrole,
risques et vision long terme.

Tu n'investis pas dans ce que tu
ne comprends pas.

05

Construis ce qui peut produire
au-delà de ton temps :

business, immobilier, contenu,
produits digitaux, capital placé.

06

Transmission

Ne pense pas seulement :
“comment je dépense ?”

Pense :

“qu'est-ce que je construis,
protège et pourrai transmettre?”

THE REIGN PRACTICE

L'argent devient puissant

quand il arrête de seulement sortir et commence à construire.

The INVESTMENT *Menu*

*Avant de placer ton argent,
comprends les familles d'investissement.*

Compétences

*Formations. Langues. Vente. Image.
Ce qui augmente ta valeur personnelle.*

Business

*Produits digitaux. Services. Marque.
Ce qui peut créer du revenu.*

Bourse

*ETF. Actions. Dividendes.
Ce qui demande patience, recherche et vision long terme.*

Immobilier

*Location. Achat. Plateformes fractionnées.
Ce qui peut construire du patrimoine.*

Matières premières

*Or. Pétrole. Ressources.
Ce qui peut protéger ou diversifier.*

Crypto

*Bitcoin. Stablecoins. Projets solides.
Ce qui demande encore plus de prudence.*

Éducation financière. Renseigne-toi avant toute décision.

The INVESTOR *Mindset*

*Une femme libre ne se demande pas seulement combien elle peut dépenser.
Elle se demande ce que chaque euro peut devenir.*

01

Court terme

*Ce qui te sécurise :
réserve, dettes réduites,
dépenses maîtrisées.*

02

Moyen terme

*Ce qui t'augmente :
compétences, business,
réseau, image de marque.*

03

Long terme

*Ce qui travaille pour toi :
bourse, immobilier, actifs,
capital placé.*

04

Risque

*Plus le gain semble rapide,
plus tu dois ralentir.
Comprendre avant d'entrer.*

05

Patience

*La richesse solide
se construit rarement
dans l'urgence.*

06

*Ne traite pas ton argent
comme une récompense à
dépenser.
Traite-le comme un outil
qui peut construire ta liberté.*

THE REIGN PRACTICE

L'argent devient puissant

quand il arrête de seulement sortir et commence à construire.

The INVESTMENT *Checklist*

Avant de mettre ton argent quelque part,
pose les bonnes questions.

Compréhension

Est-ce que je comprends
comment cet investissement fonctionne ?
Si non, je n'entre pas.

Risque

Combien puis-je perdre
sans mettre ma vie en danger ?
Le risque doit être assumé, pas fantasmé.

Horizon

Est-ce un placement court, moyen ou long terme ?
L'argent impatient prend souvent de mauvaises décisions.

Liquidité

Puis-je récupérer mon argent facilement ?
Ou sera-t-il bloqué ?
La liberté demande de la prévision.

Frais

Quels sont les frais, les taxes, les conditions cachées ?
Ce que tu ignores peut réduire ton rendement.

Stratégie

Pourquoi j'entre ? Quand je sors ? Quel est mon plan ?
Investir sans stratégie, c'est juste espérer avec de l'argent.

Reign

*Tu n'as pas acheté un guide.
Tu as accepté une responsabilité.*

*Celle de ne plus vivre
en dessous de ce que tu sais.*

*Tu sais maintenant
quoi observer, quoi protéger, quoi répéter et quoi refuser.*

*Alors ne transforme pas cette lecture
en inspiration de plus.*

Transforme-la en preuves.

*Dans tes choix.
Dans tes standards.
Dans ton argent.
Dans ton corps.
Dans ta manière d'aimer.
Dans la vie que tu construis
quand personne ne regarde.*

REIGN

The Next Chapter

REIGN ne s'arrête pas ici.

*Ce guide est la fondation.
La suite se construit
dans ce que tu appliques.*

*Relis une page.
Choisis une action.
Exécute-la cette semaine.*

Puis recommence.

*Si tu veux continuer à construire,
retrouve-moi dans l'univers REIGN.*

*Podcast
L'Héritage with Maria Alves*

*Instagram
@immaria03*

*TikTok
@immaria03*

*YouTube
@immaria03*

Note finale

*Ce guide est un outil d'éducation,
de réflexion et de construction personnelle.*

*Il ne remplace pas l'avis
d'un professionnel qualifié.*

Santé

*Pour tout sujet lié au corps,
à la peau, au pH intime,
aux compléments, au froid,
à l'alimentation ou aux douleurs :
adapte toujours à ton corps.*

*Si tu ressens irritation,
brûlure, douleur, odeur forte
ou doute persistant,
consulte un professionnel de santé.*

Argent

*Les informations liées à l'argent,
aux marchés et aux investissements
sont éducatives.*

Elles ne sont pas des conseils financiers personnalisés.

*Avant toute décision,
renseigne-toi,
compare les risques,
et adapte à ta situation.*