



OSEZ PLUS !

Vous n'avez pas besoin de plus réfléchir. Vous savez déjà.

5 JOURS POUR VOUS RAPPELER
QUI VOUS ÊTES —
ET VOUS CHOISIR ENFIN.



RETROUVER CONFIANCE
en vous



CLARIFIER
ce que vous voulez vraiment



IDENTIFIER
ce qui vous bloque



REPRENDRE
votre pouvoir personnel



PASSER À L'ACTION
avec douceur et puissance


Sandra
MESDAGH



OSEZ PLUS !

Qui suis-je ?

MON HISTOIRE.
MA TRANSFORMATION.
MA MISSION AUJOURD'HUI.



“

Celui qui regarde à l'extérieur rêve.
Celui qui regarde à l'intérieur s'éveille.

– Carl Gustav Jung



PENDANT LONGTEMPS, j'ai vécu en pilote automatique.



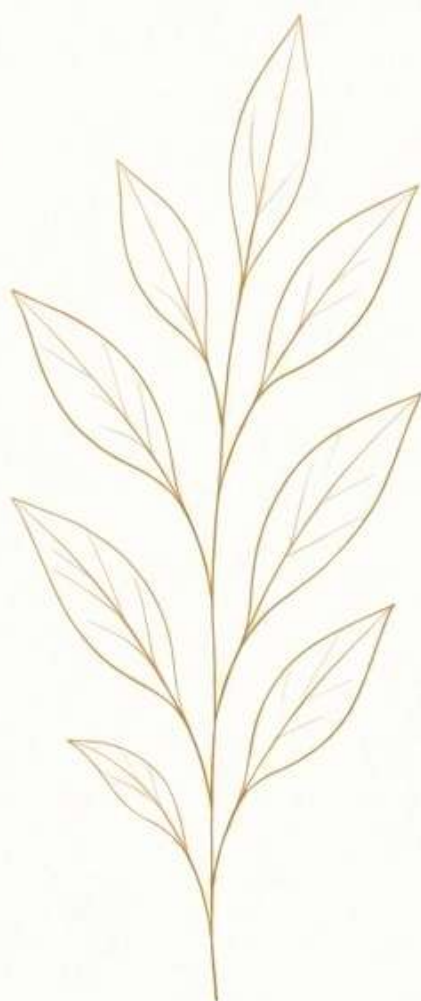
Pendant des années, je pensais que j'étais simplement forte.
Je faisais ce qu'il fallait. J'avancais. Je travaillais.
Je m'occupais de mes enfants. Je répondais
aux attentes des autres. Je trouvais toujours
une solution.

**Comme beaucoup de femmes, j'étais devenue
experte pour tenir.**

Mais à force de tenir, je ne m'écoutais plus.
Je vivais davantage pour répondre aux
besoins des autres qu'aux miens.

**Pourtant, cette manière de vivre
ne venait pas de nulle part.**

- ♥ À 6 mois, j'ai été abandonnée
par ma mère biologique et élevée
par ma tante.
- ♥ À 8 ans, j'ai subi des violences
physiques et psychologiques.
- ♥ À 17 ans, j'ai pris une décision
qui a probablement sauvé ma vie.



Très tôt, j'ai appris à survivre.
À avancer coûte que coûte. À ne jamais baisser les bras.
Cette force m'a permis de traverser bien des tempêtes.
Mais elle m'a aussi éloignée de moi-même.

Je croyais avancer... alors qu'en réalité, je fonctionnais.

MON CORPS M'A OBLIGÉE À M'ARRÊTER.

Et c'est là que tout a commencé.



À 33 ans, j'ai repris mes études pour obtenir mon CESS (l'équivalent du BAC) et décrocher un emploi stable en mairie.

J'ai acheté seule ma maison.

Extérieurement, tout semblait enfin rentrer dans l'ordre.

**Mais intérieurement...
quelque chose sonnait faux.**

À force de vouloir être forte pour tout le monde, mon corps a fini par dire stop.

**Ce que je prenais pour un échec était en réalité
le début de ma reconstruction.**

Pour la première fois, j'ai commencé à me demander :
« Et moi... de quoi ai-je réellement besoin ? »



**Quelques années plus tard,
une évidence s'est imposée.**

En 2018, j'ai quitté mon emploi, vendu une partie de mes repères et je suis partie vivre seule dans le sud de la France.

Ce n'était pas une fuite.

C'était la première décision profondément alignée avec qui j'étais.



**Les bonnes décisions ne naissent pas quand on réfléchit davantage.
Elles naissent quand on recommence enfin à s'écouter.**

Pour la première fois, je ne faisais plus un choix pour rassurer les autres.
Je faisais un choix pour moi.

Et cette décision a tout changé.

AUJOURD'HUI, je n'attends plus que la vie décide à ma place.



Bien sûr, ma vie n'est pas parfaite.

Comme tout le monde, je continue à rencontrer des obstacles.

Mais aujourd'hui, je les traverse différemment.

Parce que j'ai compris une chose essentielle :

“

Nous passons souvent beaucoup de temps
à chercher la bonne réponse...

Alors que la véritable question est :
Sommes-nous encore capables de nous écouter ?”

Je sais aujourd'hui ce que cela fait :

♥ vivre pour les autres ;

♥ culpabiliser à l'idée de
se choisir ;

♥ avoir peur de prendre
une décision ;

♥ repousser encore et encore
ce que l'on sait pourtant
nécessaire.



Mais je sais aussi ceci :

La clarté ne vient pas quand on contrôle davantage.
Elle revient lorsque l'on se reconnecte à soi.



MA MISSION

J'accompagne les femmes qui ne se reconnaissent plus dans leur vie à **retrouver leur clarté intérieure.**

Non pas pour leur dire quoi faire.

Mais pour les aider à **entendre ce qu'elles savent déjà.**

Parce que je suis convaincue d'une chose :

Les décisions qui changent une vie ne sont pas toujours les plus faciles.

Ce sont celles qui nous rapprochent enfin de nous-mêmes.

Je veux que chaque femme ose :



se choisir sans culpabilité ;



écouter ses besoins ;



retrouver confiance en son intuition ;



prendre des décisions alignées avec ses valeurs ;



construire une vie qui lui ressemble vraiment.



OSEZ PLUS !

Sandra Mesdagh

COACH EN PRISE DE DÉCISION
POUR FEMMES ACTIVES

PARCE QU'AU FOND...

**VOUS N'AVEZ PAS BESOIN
DE DEVENIR UNE AUTRE FEMME.**

**VOUS AVEZ SIMPLEMENT BESOIN
DE RETROUVER CELLE QUE VOUS ÊTES.**

Si vous tenez cet eBook entre vos mains aujourd'hui,
ce n'est probablement pas un hasard.

Une partie de vous sait déjà que quelque chose doit changer.

Peut-être que vous hésitez depuis des semaines.

Peut-être depuis des mois.

Ou même depuis des années.

**Durant les cinq prochains jours,
je ne vais pas vous dire quelle décision prendre.**

Je vais simplement vous guider pour retrouver
cette petite voix que le bruit du quotidien
a fini par couvrir.

Parce qu'au fond...

Vous savez déjà.

Bienvenue dans ce voyage intérieur.

**Le premier pas vers votre transformation
commence maintenant.**

**JOUR 1 : POSER UN REGARD HONNÊTE SUR SA VIE
POUR CRÉER UN NOUVEAU DÉPART.**



OSEZ PLUS !

Sandra Mesdagh

COACH EN PRISE DE DÉCISION
POUR FEMMES ACTIVES

FORMÉE PAR
**FRANCK
NICOLAS**

LE COACH
DES COACHS



JOUR 1

Clarifier votre situation actuelle

Avant de pouvoir prendre une décision alignée, vous avez besoin de voir plus clairement où vous en êtes aujourd'hui.

Quand tout tourne dans la tête, il devient difficile de savoir ce que l'on veut vraiment. On mélange la fatigue, les obligations, les peurs, les attentes des autres, les "il faut que..." et les "je devrais...".

Ce premier jour est là pour vous aider à faire un bilan simple, honnête et doux de votre situation actuelle.



Objectif du jour

- Identifier ce qui vous pèse le plus actuellement.
- Repérer le domaine de votre vie qui demande votre attention.
- Nommer la décision ou le changement qui revient souvent.
- Observer ce que vous avez déjà essayé.
- Faire émerger une première prise de conscience.





Exercice 1 — Ma situation actuelle

Prenez quelques minutes pour observer les grandes sphères de votre vie.

Pour chaque domaine, donnez une note de 1 à 10 :

1 = ce domaine me pèse beaucoup | 10 = ce domaine me nourrit pleinement

Vie personnelle / relation à moi-même

Note : /10

Vie professionnelle

Note : /10

Vie familiale

Note : /10

Vie de couple / vie affective

Note : /10

Relations sociales / amitiés

Note : /10

Santé / énergie /
équilibre intérieur

Note : /10

Finances / sécurité matérielle

Note : /10

Projets / sens / épanouissement

Note : /10





Ce que j'observe

Répondez spontanément, sans chercher à faire de belles phrases.

Quelle sphère de ma vie me pèse le plus aujourd'hui ?

Quelle sphère de ma vie me manque ou me frustre le plus ?

Quelle sphère ai-je mise de côté depuis trop longtemps ?

Si une seule sphère pouvait évoluer dans les prochaines semaines, laquelle choisirais-je ?





JOUR 1

Exercice 2 – La décision qui revient souvent



Observez ce qui revient régulièrement dans vos pensées.

Il peut s'agir d'une décision professionnelle, personnelle, relationnelle, familiale, financière ou intérieure.

Vous n'avez pas besoin d'être sûre à 100 %. Vous avez simplement besoin d'identifier ce qui vous appelle déjà.



Quelle décision, quel choix ou quel changement revient souvent dans mon esprit ?



Depuis quand est-ce que cette situation dure ?

Qu'est-ce qui m'a amenée à cette situation, selon moi ?





Ce que j'ai déjà essayé

Qu'est-ce que j'ai déjà essayé de mettre en place pour améliorer les choses ?

Qu'est-ce qui a fonctionné, même un peu ?

Qu'est-ce qui n'a pas vraiment fonctionné ou n'a pas tenu dans le temps ?



Exercice 3 — Ce que cette situation me montre

Cette situation n'est pas là pour vous juger.

Elle est peut-être là pour vous montrer quelque chose que vous ne pouvez plus continuer à ignorer.

Aujourd'hui, je prends conscience que...

Ce que je ne veux plus continuer à porter seule, c'est...

Ce que cette situation me demande peut-être de regarder, c'est...

Le besoin important qui se cache derrière cette situation est peut-être...

Le premier petit pas que je pourrais envisager, sans tout bouleverser, serait...



Ma prise de conscience du jour

Prenez quelques minutes pour relire vos réponses.

Ne cherchez pas encore à trouver la solution parfaite. Observez simplement ce qui ressort.

Peut-être qu'un domaine revient plusieurs fois. Peut-être qu'une décision devient plus claire. Peut-être que vous réalisez que vous avez déjà beaucoup essayé.

Aujourd'hui, vous avez commencé à sortir du flou. Et c'est déjà un premier pas.



Ce que je retiens

Le domaine de ma vie qui demande le plus mon attention est :

La décision ou le changement qui semble important aujourd'hui est :

Ce que je comprends mieux sur ma situation actuelle :

Mon premier petit pas possible :





Phrase d'intégration

- ✦ Je n'ai pas besoin de tout comprendre aujourd'hui.
- ✦ Je n'ai pas besoin d'être sûre à 100 %.
- ✦ Je peux simplement commencer par voir plus clair sur ce qui se passe en moi et dans ma vie.
- ✦ La clarté est déjà une première forme de mouvement.



Mon engagement doux pour aujourd'hui

Le petit pas que je choisis d'honorer :





Retrouver confiance dans ce que vous ressentez

Hier, vous avez commencé à clarifier votre situation actuelle.
Vous avez peut-être identifié une sphère de votre vie qui vous pèse, une décision qui revient souvent dans vos pensées, ou un changement que vous sentez nécessaire.

Aujourd'hui, nous allons parler de confiance.
Pas d'une confiance parfaite. Pas d'une confiance qui efface toutes les peurs.
Mais d'une confiance plus simple et plus profonde : celle qui vous permet de reconnaître que ce que vous ressentez compte.

Quand on doute beaucoup, on ne doute pas seulement de la décision à prendre.
On finit souvent par douter de soi.



Objectif du jour

- ✦ Comprendre ce qui peut fragiliser votre confiance.
- ✦ Reconnaître ce qui vous aide à vous sentir plus solide intérieurement.
- ✦ Vous reconnecter à la femme que vous avez envie de devenir.
- ✦ Poser un petit acte de confiance, simple et réaliste.



Pourquoi perd-on confiance en soi ?

On ne perd pas confiance en soi du jour au lendemain.
Souvent, cela se construit petit à petit : à force de s'adapter, de se taire, de faire passer les autres avant soi, ou de rester dans une situation qui ne nous correspond plus.

Parfois, on perd confiance parce qu'on a essayé... et que cela n'a pas fonctionné.
Parfois, parce qu'on a tellement voulu être forte qu'on a arrêté d'écouter ce que l'on ressentait vraiment.

Retrouver confiance ne veut pas dire ne plus jamais douter.
Cela veut dire apprendre à ne plus laisser le doute décider à votre place.



Petit repère intérieur

Avant de passer aux exercices, voici une distinction simple :



L'estime de soi, c'est la valeur que je me reconnais.

'Est-ce que je crois que j'ai de la valeur, même quand je doute ?'



La confiance en soi, c'est la capacité à avancer.

'Est-ce que je crois que je peux faire un pas, même imparfaitement ?'



L'amour de soi, c'est la manière dont je prends soin de moi.

'Est-ce que je reste de mon côté, même quand c'est inconfortable ?'

Vous n'avez pas besoin de tout réparer aujourd'hui.

Pour ce deuxième jour, retenez simplement ceci :

'Votre ressenti mérite d'être écouté avant d'être jugé.'



Exercice 1 — Ce qui renforce ma confiance

Complétez les phrases suivantes spontanément.

- 1 Je me sens plus en confiance lorsque je...

- 2 Je me respecte davantage lorsque je...

- 3 Une pensée qui m'aide à avancer est...

- 4 Je reconnais ma valeur quand...





Observer et choisir



Exercice 2 — Ce qui fragilise ma confiance

Il ne s'agit pas de vous juger. Il s'agit simplement d'observer ce qui vous éloigne de vous-même.

1. Je perds confiance en moi lorsque je...

2. Je me trahis un peu lorsque je...

3. Quand je doute, je me raconte souvent que...

4. Je sens que je ne m'écoute plus lorsque...



Exercice 3 — La femme que je choisis de devenir

Prenez quelques instants pour vous projeter. Pas dans une version parfaite de vous-même, mais dans une version plus alignée et plus respectueuse de ce qu'elle ressent.

1. Si je me faisais davantage confiance, je commencerais par...

2. La femme que je veux devenir ose...

3. Elle ne veut plus...

4. Le premier petit acte de confiance que je peux poser aujourd'hui est...





Intégrer et avancer



Option douce du jour

Prenez 5 minutes.

Mettez une musique qui vous apaise ou qui vous redonne de la force.

Posez une main sur votre cœur, respirez doucement, puis demandez-vous :

“Qu'est-ce que je sais déjà, mais que je n'ose pas encore écouter ?”

Vous n'avez pas besoin de répondre parfaitement.

Laissez simplement venir une phrase, une sensation, une image ou un mot.



Notez ce qui émerge :



Ma prise de conscience du jour

1. Aujourd'hui, je réalise que...

2. Ce que je veux apprendre à respecter davantage chez moi, c'est...

3. Mon petit acte de confiance pour aujourd'hui est...



Phrase d'intégration

Je n'ai pas besoin d'être parfaitement confiante pour avancer.

Je peux commencer par reconnaître que ce que je ressens compte.

Chaque fois que je m'écoute avec honnêteté, je reviens un peu plus vers moi.

Et plus je reviens vers moi, plus mes choix deviennent clairs.



Citation du jour

*Se faire confiance, ce n'est pas ne plus douter.
C'est ne plus laisser le doute parler plus fort que soi.*





Identifier ce qui vous bloque

Depuis deux jours, vous avez commencé à clarifier votre situation actuelle et à revenir vers ce que vous ressentez.

Aujourd'hui, nous allons observer ce qui vous empêche d'avancer.

Parce que très souvent, ce n'est pas le manque d'intelligence, de volonté ou de courage qui bloque une décision.

C'est autre chose.

Une peur.

Une croyance.

Une culpabilité.

Le besoin de ne pas décevoir.

La peur de se tromper.

La peur de perdre ce que l'on connaît déjà, même si cela ne nous convient plus vraiment.

Quand une décision reste bloquée longtemps, ce n'est pas parce que vous êtes incapable de choisir. C'est souvent parce qu'une partie de vous essaie de vous protéger.



Objectif du jour

- ✦ Identifier les peurs qui vous empêchent d'avancer.
- ✦ Reconnaître les croyances qui influencent vos choix.
- ✦ Observer ce que vos anciennes expériences vous ont appris.
- ✦ Distinguer une vraie prudence d'un blocage intérieur.
- ✦ Retrouver un peu plus de liberté face à votre décision.



Pourquoi certaines décisions nous bloquent autant ?

Une décision importante touche rarement uniquement le présent.

Elle réveille souvent des expériences passées, des blessures, des peurs anciennes ou des phrases que l'on a entendues trop longtemps.

Vous pouvez avoir peur de vous tromper, de décevoir, de perdre ce que vous avez construit, ou de découvrir que vous vous êtes oubliée depuis longtemps.

Ces questions ne sont pas ridicules. Elles parlent souvent de votre besoin de sécurité.

Mais lorsqu'elles tournent en boucle, elles peuvent aussi devenir une prison.

L'objectif aujourd'hui n'est pas de supprimer toutes vos peurs. L'objectif est simplement de les regarder en face, pour qu'elles cessent de diriger vos choix dans l'ombre.



Petit repère intérieur

Il y a une différence entre une peur utile et une peur limitante.

Une peur utile vous invite à être prudente, à préparer votre décision, à poser un cadre, à demander de l'aide ou à avancer progressivement.

Une peur limitante vous maintient immobile, vous fait douter de tout, vous pousse à repousser sans cesse, même quand vous savez qu'un changement devient nécessaire.

Certaines croyances peuvent vous soutenir, tandis que d'autres vous enferment.

Une croyance limitante ressemble souvent à une phrase intérieure comme :

- ♦ « Je ne suis pas capable. »
- ♦ « Je vais forcément me tromper. »
- ♦ « Si je choisis pour moi, je suis égoïste. »
- ♦ « À mon âge, c'est trop tard. »
- ♦ « Je dois être sûre à 100 % avant de décider. »

Ces phrases ne sont pas des vérités. Ce sont des pensées répétées si souvent qu'elles ont fini par ressembler à des évidences.



Exercice 1 — Mes peurs face à cette décision

Pensez à la décision ou au changement que vous avez identifié au Jour 1, puis complétez.

1. Quand je pense à cette décision, j'ai peur de...

2. Ce que j'ai peur de perdre si j'avance, c'est...

3. Ce que j'ai peur de provoquer chez les autres, c'est...

4. Si je ne change rien, ce que je risque de perdre à long terme, c'est...





Observer et reconnaître



Exercice 2 — Mes croyances limitantes

Observez les phrases qui tournent dans votre tête lorsque vous imaginez passer à l'action. Ne cherchez pas à les corriger tout de suite. Notez-les simplement.

1. La phrase intérieure qui revient souvent quand je doute, c'est...

2. Ce que je crois sur moi dans cette situation, c'est...

3. Ce que je crois sur les autres dans cette situation, c'est...

4. Une croyance qui me bloque peut-être aujourd'hui est...



Exercice 3 — Ce que j'ai déjà dépassé

Avant de croire que vous êtes incapable d'avancer, prenez un instant pour regarder ce que vous avez déjà traversé.

1. Une peur que j'ai déjà réussi à dépasser dans ma vie est...

2. Ce qui m'a aidé à la dépasser, c'est...

3. Une expérience que j'ai longtemps vue comme un échec est...

4. Ce que cette expérience m'a appris, c'est...





Intégrer et avancer



Ma prise de conscience du jour

1. La peur principale qui me bloque aujourd'hui est...

2. La croyance qui me limite le plus est...

3. Une preuve que j'ai déjà su avancer malgré la peur est...

4. Ce que je choisis de ne plus laisser décider à ma place, c'est...



Option douce du jour

- ♥ Prenez quelques minutes au calme.
- ♥ Posez une main sur votre ventre ou sur votre cœur.
- ♥ Respirez doucement et demandez-vous :

« Si ma peur voulait me protéger, que chercherait-elle à protéger en moi ? »

Puis notez simplement ce qui vient, sans chercher à analyser.



Notez ce qui émerge :



Phrase d'intégration

Mes peurs ne sont pas mes ennemies.

Elles essaient parfois de me protéger.

Mais aujourd'hui, je peux apprendre à les écouter sans leur laisser toute la place.

Je peux reconnaître ce qui me bloque, sans me laisser définir par ce blocage.

Je ne suis pas obligé d'être sans peur pour avancer.



Citation du jour

Le blocage n'est pas une preuve que vous êtes incapable.

C'est souvent le signe qu'une partie de vous demande à être rassurée avant d'avancer.





Reprendre votre pouvoir personnel

Depuis le début de ce parcours, vous avez commencé à clarifier votre situation, à écouter ce que vous ressentez et à identifier ce qui vous bloque.

Aujourd'hui, nous allons parler de pouvoir personnel.

Pas le pouvoir de tout maîtriser.

Pas le pouvoir de tout contrôler.

Pas le pouvoir de ne plus jamais avoir peur.

Mais le pouvoir de revenir à vous.

Reprendre votre pouvoir personnel, c'est reconnaître que même si vous ne pouvez pas tout contrôler, vous pouvez choisir votre posture, vos limites, vos actions et la manière dont vous voulez avancer.

Très souvent, lorsqu'une décision reste bloquée, on a l'impression de ne plus avoir le choix.

On se dit :

"Je dois attendre."

"Je ne peux pas faire autrement."

"Je vais devoir."

"Je n'ai pas le droit de penser à moi."

"Je dois être sûre avant d'agir."

"Ce n'est pas le bon moment."

Et parfois, sans s'en rendre compte, on laisse les autres, la peur, la culpabilité ou les circonstances prendre toute la place.

Ce quatrième jour est là pour vous aider à reprendre votre juste place dans votre propre vie.



Objectif du jour

- Distinguer ce qui dépend de vous et ce qui ne dépend pas de vous.
- Identifier ce que vous ne voulez plus porter seule.
- Reconnaître les limites que vous avez besoin de poser.
- Revenir à ce qui compte vraiment pour vous.
- Choisir une action simple qui vous redonne du pouvoir.





Petit repère intérieur

Reprendre son pouvoir, ce n'est pas tout contrôler

Reprendre votre pouvoir personnel ne veut pas dire que tout devient facile.

Cela ne veut pas dire que vous n'aurez plus peur.

Cela ne veut pas dire que les autres vont forcément comprendre.

Cela ne veut pas dire que vous aurez toutes les garanties.

Cela veut dire que vous commencez à vous demander :

“Qu'est-ce que je peux choisir, moi, aujourd'hui ?”

Même dans une situation compliquée, il existe souvent une petite zone de liberté.

Elle peut être très simple :

- dire non ;
- demander du temps ;
- poser une limite ;
- prendre de la distance ;
- arrêter de vous justifier ;
- demander de l'aide ;
- clarifier vos besoins ;
- faire un premier pas ;
- cesser de porter ce qui ne vous appartient pas.

Votre pouvoir personnel commence souvent là : dans la décision de ne plus vous abandonner complètement à la situation.





Observer et choisir



Exercice 1 — Ce qui dépend de moi

Pensez à la décision ou au changement que vous avez identifié depuis le début de cet ebook. Faites le tri entre ce que vous pouvez réellement influencer et ce qui ne dépend pas entièrement de vous.



Ce que je ne peux pas contrôler

- 1 Dans cette situation, je ne peux pas contrôler...

- 2 Ce que les autres pensent, ressentent ou décident...

- 3 Ce que j'ai besoin d'arrêter de vouloir maîtriser à tout prix...



Ce qui dépend de moi

- 4 Ce que je peux choisir aujourd'hui, même petitement...

- 5 La limite que je peux commencer à poser...

- 6 Le premier acte qui me redonnerait un peu de pouvoir...





Intégrer et avancer



Exercice 2 — Ce que je ne veux plus porter

1 Je ne veux plus porter seule...

2 Je ne veux plus faire semblant que...

3 Je ne veux plus dire oui quand...

4 Ce que j'ai besoin de respecter davantage chez moi, c'est...



Exercice 3 — Mon choix de pouvoir personnel

1 Si je me respectais un peu plus dans cette situation, je choiserais de...

2 Ce que je veux remettre au centre de mes choix, c'est...

3 Aujourd'hui, mon petit choix de pouvoir personnel est...





Intégrer et avancer



Option douce du jour

Prenez quelques minutes au calme.

Posez une main sur votre cœur et demandez-vous :

“Qu’est-ce que je peux reprendre en main sans me mettre en pression ?”

Laissez venir une réponse simple.

Pas une grande révolution.

Pas une décision parfaite.

Juste un premier mouvement qui vous remet au centre.



Notez ce qui émerge :



Phrase d'intégration

Je n'ai pas besoin de tout contrôler pour reprendre mon pouvoir.

Je peux commencer par reconnaître ce qui dépend de moi.

Je peux arrêter de porter ce qui ne m'appartient pas.

Chaque petit choix aligné me ramène un peu plus vers moi.



Citation du jour

Reprendre votre pouvoir, ce n'est pas forcer la décision.

C'est cesser de vous abandonner dans l'attente.





Passer à l'action avec douceur et puissance

Depuis le début de cet ebook, vous avez clarifié votre situation, écouté ce que vous ressentez, identifié ce qui vous bloque et commencé à reprendre votre pouvoir personnel.

Aujourd'hui, il est temps de passer à l'action.

Pas une action brutale. Pas une décision prise dans la précipitation.
Pas un bouleversement total.

Mais un premier pas aligné.

Le premier pas n'est pas là pour régler toute votre vie.
Il est là pour vous remettre en mouvement.

Passer à l'action avec douceur et puissance, c'est cesser d'attendre le moment parfait.
C'est choisir un mouvement simple, réaliste et respectueux de vous-même.

Ce cinquième jour est là pour vous aider à transformer votre prise de conscience en action concrète.



Objectif du jour

- ✦ Transformer votre prise de conscience en premier pas concret.
- ✦ Choisir une action réaliste et alignée.
- ✦ Sortir de l'attente parfaite.
- ✦ Avancer sans vous mettre en pression.



Passer à l'action ne veut pas dire tout bouleverser

Passer à l'action ne veut pas dire tout quitter,
tout changer ou tout décider aujourd'hui.

Cela ne veut pas dire ne plus avoir peur.

Cela veut dire choisir un premier mouvement.

Un pas qui vous rapproche de vous.

Un pas qui vous redonne de la clarté.

Un pas qui ouvre une suite possible.

Ce premier pas peut être :

- ✦ poser une limite ;
- ✦ prendre un rendez-vous ;
- ✦ demander de l'aide ;
- ✦ avoir une conversation ;
- ✦ clarifier vos besoins ;
- ✦ vous renseigner ;
- ✦ faire un choix symbolique ;
- ✦ vous accorder du temps.





Observer et choisir



Exercice 1 — Mon premier pas aligné

Pensez à la décision ou au changement que vous avez identifié dans cet ebook. Il ne s'agit pas de tout résoudre aujourd'hui, mais de choisir un premier pas réaliste, doux et aligné.

1

La décision ou le changement qui m'appelle aujourd'hui est...

2

Le plus petit pas possible, sans tout bouleverser, serait...

3

Ce dont j'ai besoin pour me sentir soutenue dans ce pas est...

4

Ce que je peux faire dans les 7 prochains jours est...

5

L'engagement doux que je prends envers moi-même est...





Intégrer et avancer



Mon plan des 7 prochains jours

Mon action principale :

Le jour où je vais le faire :

Ce qui pourrait m'aider :

Ce que je veux me rappeler si je doute :



Ma prise de conscience du jour

Aujourd'hui, je réalise que...

Le pas qui me semble juste pour moi est...

La manière dont je veux m'encourager est...



Phrase d'intégration

Je n'ai pas besoin d'être prête à tout pour avancer.

Je peux commencer par un pas simple, aligné et respectueux de moi-même.

Chaque mouvement sincère me rapproche un peu plus de la vie que je veux construire.



Citation du jour

"Un premier pas imparfait a plus de pouvoir qu'une décision parfaite toujours reportée."





Pour aller plus loin

Merci d'avoir pris ce temps pour vous.

Si vous êtes arrivée jusqu'ici, ce n'est pas anodin.

Cela veut dire qu'une partie de vous sait déjà qu'il est temps de vous écouter autrement.

Cet ebook vous a permis de clarifier, ressentir, identifier vos blocages, reprendre votre pouvoir et poser un premier pas.

Mais parfois, ce qui manque ensuite, ce n'est pas une nouvelle information.

C'est un cadre, du soutien, de la régularité et un espace pour ne plus avancer seule.



Le Cercle de femmes Ozéa

Un lieu bienveillant pour continuer à avancer, à votre rythme, avec le soutien d'une communauté de femmes engagées, inspirantes et profondes.

Chaque mois, vous y trouverez du contenu exclusif pour vous recentrer, passer à l'action, vous reconnecter à vous-même et ne plus rester seule avec vos grandes décisions.

Des rendez-vous réguliers, des ressources concrètes, et un accompagnement pensé pour vous aider à oser plus, en douceur et en profondeur.



★ Lien vers l'Univers d'Ozéa ★

Découvrez tous les accompagnements, ressources et programmes créés pour vous aider à avancer avec confiance et alignement.

osezplus.be



Vous n'avez pas besoin d'être sûre à 100 % pour aller plus loin.
Vous avez simplement besoin de ne plus rester seule face à ce que vous traversez.





OSEZ PLUS !

JOUR 5

Ne plus avancer seule

Pour ne pas rester seule dans votre cheminement,
je vous invite à rejoindre le groupe WhatsApp du cercle.

C'est un espace simple et bienveillant pour rester connectées,
recevoir les informations importantes, les dates des événements
en ligne et en présentiel, et avancer ensemble,
un pas après l'autre.



Rejoindre le groupe WhatsApp

Lien pour rejoindre le groupe WhatsApp



[Cliquez ici pour rejoindre le groupe WhatsApp](#)



Programme de parrainage

Si vous aimez l'univers Osez Plus !,
vous pouvez aussi parler du cercle autour de vous.

Si une femme rejoint l'abonnement grâce à vous
et choisit la formule 6 mois ou 1 an,
vous recevrez en récompense environ **25 €** pour un engagement de 6 mois
et **50 €** pour un engagement annuel.

Prenez soin de vous. Un pas après l'autre,
vous pouvez créer une vie plus alignée avec qui vous êtes.



OSEZ PLUS !

— ✨ 26 ✨ —

Sandra
MESDAGH



Droits d'auteur



© 2026 Sandra Mesdagh — OSEZ PLUS !

Tous droits réservés.

Cet eBook a été créé avec soin pour vous accompagner dans votre cheminement personnel. Il est protégé par le droit d'auteur.

Toute reproduction, diffusion, modification, revente ou transmission, même partielle, sans autorisation écrite préalable de Sandra Mesdagh, est interdite.

Merci de respecter ce travail et de ne pas partager ce document en dehors de votre usage personnel.



Sandra Mesdagh
— OSEZ PLUS ! —