



7 étapes
pour sauter le pas et
vivre plus
libre & indépendant.e

[Et dire adieu à tout ce qui vous
empêche d'y arriver!]

Fabienne OLLIVIER | COACH

Quelques mots ...



Coach dans l'âme

Avez-vous le sentiment que votre vie actuelle ne vous épanouit plus ?

Les années passent, et une petite voix en vous murmure que cela ne peut pas continuer ainsi.

Peut-être avez-vous passé ces dernières années à vous consacrer aux autres — votre famille, vos proches, votre travail... — jusqu'à vous oublier un peu.

Pris.e dans un rôle de "pilier", toujours à faire "comme il faut", vous sentez aujourd'hui qu'il est temps de vous libérer de ce qui ne vous ressemble plus, pour retrouver plus de liberté, d'alignement... et de joie.

J'ai accompagné de nombreuses personnes dans cette transition de vie. Elles partageaient les mêmes questions :

- ☞ Comment amorcer ce changement ?
- ☞ Comment être sûr.e d'aller dans la bonne direction ?

Voici une clé essentielle : avoir la bonne stratégie pour créer une vie plus épanouissante, plus juste, plus alignée avec qui vous êtes vraiment.

Dans cet Ebook, je vous partage 7 étapes fondamentales pour amorcer ce nouveau départ.

Ce guide est conçu pour vous aider à poser les premières pierres d'une vie choisie, plus libre, plus consciente.

📖 Je vous invite à le lire attentivement : il regorge de pépites et d'exercices concrets.

✍ Lorsque vous voyez ce symbole 📖, prenez un carnet : c'est l'occasion de vous poser les bonnes questions... et d'y répondre avec cœur

Je vous souhaite une excellente lecture.

Fabienne



1. Définir votre **objectif**
de vie

CREER cette vie plus libre et indépendante dépend de nombreux facteurs ...

Votre état d'esprit

Les ressources que vous avez
en vous et autour de vous

Vos valeurs, vos besoins

votre degré d'engagement

Ce que vous avez déjà
réalisé dans ta vie

Votre sérieux

Et tellement plus encore !!

Bien définir ce que vous voulez



Pour prendre un nouveau départ vers une vie plus libre et indépendante, il est crucial de **clarifier votre demande et de définir votre objectif de vie**. Il ne s'agit pas seulement d'énumérer ce que vous ne voulez plus, mais d'identifier le /les problème(s) à résoudre et de clarifier ce que vous voulez réellement transformer dans votre vie. Etablir un **vrai bilan de vie**.

✍️ Quelles sphères de votre vie ont besoin d'évoluer? Où est-ce que vous ressentez le plus de négatifs? Pourquoi souhaitez-vous ce changement? Qu'est-ce que vous voulez à la place? Où vous voyez-vous dans 2, 5 ou 10 ans? Comment vous sentirez-vous? Quand aurez-vous changé cela dans votre vie? Est-ce facile pour vous de visualiser cette nouvelle vie?

Fixer cet objectif précis est essentiel pour **établir un plan d'actions clair et déterminer les meilleures options** pour vous. Cela vous permettra de choisir le chemin le plus sûr pour atteindre votre destination et vivre pleinement la vie que vous souhaitez.

MON EXPERIENCE PERSONNELLE



C'est certainement ma formation de coach qui m'a permis de comprendre à quel point déterminer ce que je voulais accomplir dans ma vie était essentiel à mon bien-être!

Voici **trois étapes clés** qui m'ont aidé à créer un objectif de vie parfaitement cohérent avec ma personnalité :

1. Faire un **état des lieux** de chaque sphère de ma vie pour identifier où se situaient réellement mes problématiques, il devenait alors plus facile d'aller libérer et guérir ce qu'il fallait.
2. Faire concorder mon projet de vie à mes **VALEURS** hautes et aligné à mes **BESOINS**
3. Apprendre à avancer malgré les obstacles, **en confiance.**



2. VOUS RECENTRER SUR **VOUS-MÊME**

Définir le “CE QUE JE SUIS”

(et laisser tomber ce que vous n'êtes pas!).



Vivre une vie plus libre, plus alignée, commence par la **(re)découverte de votre identité profonde.**

Qui êtes-vous vraiment, au-delà des attentes de vos parents, de l'école, de la société ?

Qui seriez-vous si vous vous sentiez totalement libre d'être vous-même ?

🌿 Il ne s'agit plus de vous rajouter des couches, des injonctions ou des “il faut”...

Mais au contraire, **de vous dépouiller de ce qui ne vous appartient pas.**

De **vous alléger** de ce qui ne résonne plus.

De **faire de la place... pour laisser émerger ce qui est vraiment vous.**

Si vous souhaitez que **chaque journée** ait du sens, qu'elle soit porteuse de **bonheur et de réalisation personnelle**, commencez par identifier ce qui vous fait véritablement vibrer.

✨ Ce qui vous donne envie de vous lever le matin avec élan.

🔪 Prenez le temps de répondre à ces questions clés :

- Comment votre vie changerait-elle si vous étiez pleinement connecté.e à votre être profond ?
- Que se passe-t-il lorsque vous vous éloignez de qui vous êtes ?
- Quels en sont les impacts dans votre quotidien, dans vos relations, dans vos choix ?
- Quels besoins fondamentaux ne sont pas nourris aujourd'hui ?
(ex. : être respecté.e, reconnu.e, écouté.e, soutenu.e...)

🎯 Répondre à ces questions est une étape clé pour réaligner votre vie et faire émerger une version de vous plus vivante, plus consciente, plus légère – et profondément libre.

Définir le “QUI JE SUIS”

(et laissez tomber ce que vous n'êtes pas!).



Les erreurs que vous commettez peut-être? Vous sentez qu'il y a un blocage...Vous cherchez des réponses sans aller **explorer les racines du problème** (Ce qui est malheureusement la voie empruntée par beaucoup qui en ont marre de leur vie mais n'arrivent pas à en changer ...) ; Vous perdez **du temps**, vous remettez sans arrêt à plus tard, vous passez beaucoup de temps à lire ou regarder une énième video de developpement personnel , ou encore à suivre une énième formation... J'ai suivi le même process et tout ça ne faisait que m' embrouiller l'esprit! L'un disant blanc...l'autre disant noir ...

Peut- être êtes-vous bloquée par vos peurs? La **peur du jugement des autres**, que vous fonctionnez depuis des années en mode “gentille fille”, de “madame parfaite”et que vous ne vous voyez pas faire autrement.

Résultat : vous vous retrouvez encore plus perdu.e, loin du “*flow*” – cet espace de joie et de paix intérieure.

Pour vraiment avancer, ca parait simple et pourtant c'est crucial : **Comprendre qui vous êtes réellement.**

Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ? **Clarifier ce qui je suis** vous permettra déterminer la vie qui vous correspond et vous y engager avec enthousiasme et confiance.

MON EXPERIENCE PERSONNELLE



Je crois que ces dix dernières années, j'ai exploré une vingtaine d'outils pour mieux me découvrir, me comprendre, et me reconnecter à qui je suis vraiment.

Mon intention n'a jamais été de m'ajouter des couches ou des étiquettes,

mais au contraire, de me dépouiller de ce qui ne m'appartient pas pour obtenir une vision claire, profonde, authentique de mon être.

Aujourd'hui, c'est aussi ce chemin que je propose aux personnes que j'accompagne.

Parmi les outils que je préfère — et que j'utilise régulièrement en coaching — il y a :

- ◆ Le tableau des valeurs universelles
- ◆ La liste des besoins profonds
- ◆ Le Human Design,
- ◆ Les tests de personnalité (DISC ou le VEDIC)
- ◆ L'exploration des blessures émotionnelles
- ◆ La généalogie des forces transgénérationnelles

🎯 Ces outils ne sont pas là pour **vous mettre dans des cases, mais pour vous ramener à l'essentiel :**

Ce qui vous anime. Ce qui vous freine. Ce qui vous rend vivant.e.

Ils vous permettent de **poser des mots sur ce que vous ressentez,**

de mieux vous connaître, et d'avancer avec plus de clarté, de cohérence et de liberté.



**3. IDENTIFIER CE QUI VOUS FAIT
PEUR et VOUS FREINE**

IDENTIFIER VOS PEURS



Une fois que VOUS SAVEZ ce que vous voulez vivre, que vous êtes parfaitement au clair qui vous êtes vraiment que vous avez défini comment vous voulez contribuer au monde (trouver l'activité qui vous convient parfaitement) Alors vous êtes **en capacité de vous mettre en chemin.**

...vous avez fait bien plus que procéder à quelques réglages ...vous avez défini un élément essentiel : **CE que vous êtes** au plus profond de votre âme; votre **grand "pourquoi"** ! Il est temps désormais temps de se pencher sur tout ce qui vous a limité jusqu'à maintenant! **Sans faire ce travail de libération** , vous continuerez à **être entravée par vos peurs.** vous avez dû remarquer combien changer déclenchait automatiquement des peurs, non ?

Votre Ego va vouloir vous protéger. Par nature, le petit humain que vous êtes préférera rester dans une zone inconfortable mais connue, plutôt que faire ce grand saut! . Vous allez devoir **apprendre à maîtriser ces peurs.** Comprendre l'origine de vos peurs et explorer des méthodes pour vous en défaire (J'utilise la libération émotionnelle, mais d'autres méthodes existent (l'hypnose, l'EFT, le Breathwork etc...)).

Quelle est la peur derrière ?



il existe **11 types de PEURS** : Peur de s'exprimer, de dire, de ne pas être aimée (rejet / non-acceptation) ; Prendre de la place, gêner, être trop ... ; Peur de mourir (souffrir, être malade...) ; Peur d'être abandonnée, seule, oubliée ; Peur d'être vulnérable, fragile, pas parfaite ; Peur du regard des autres, jugement, être remarquée ; Peur de l'échec (de tâter) se tromper (du coup 0 action) ; Peur de manquer (être dans le besoin) ; Peur qu'on profite de toi, d'être trahie Peur de ne plus être libre (de s'engager)

✍️ *Là comme ça, si vous pensez à ce que vous voulez changer dans votre vie, parmi les 11 peurs ci dessus, quelles sont celles qui résonnent en vous ?*

les **peurs les plus fréquentes chez ceux que j'accompagne, sont la peur du manque et celle de l'échec**. A cela s'ajoutent la résistance au changement et des freins, nos "*drivers*" – Des messages enracinés depuis l'enfance qui dirigent nos comportements de manière automatique – qui ont le pouvoir de nous limiter et d'entraver notre élan.

Par exemple, je dois faire plaisir aux autres pour être aimé.e...)

🎯 Les identifier, c'est déjà les désamorcer.

Et la bonne nouvelle ? Ce ne sont que des pensées.

💡 Vous pouvez les **reprogrammer comme un logiciel** : désinstaller ce qui ne vous sert plus, et installer une nouvelle version plus alignée avec qui vous êtes vraiment.

MON EXPERIENCE PERSONNELLE



.Je suis restée prisonniere d'une vie qui ne me correpondait pendant des années à cause de ces peurs. J'ai compris que beaucoup de ces **peurs** m'avaient été **transmises** par ma famille, la société, voire étaient transgénérationnelles, Certains exercices de reprogrammation mentale ont été de **véritables révélateurs pour moi.**

Le travail sur les drivers (ces injonctions inconscientes héritées de l'enfance) m'a permis de prendre conscience de ce qui guidait mes choix sans que je m'en rende compte. Ce fut un **tournant majeur.**

🌀 Mais ce qui m'a fait franchir un vrai cap, c'est l'identification de mes **blessures émotionnelles actives** à ce moment-là... et le processus de guérison qui a suivi. J'ai **enfin pu neutraliser ce qui me bloquait en profondeur.**

J'ai testé beaucoup de méthodes, mais celle qui m'a le plus transformée, c'est la libération émotionnelle par la visualisation. Profonde, intuitive, puissante.

🌊 Et aujourd'hui, je m'appuie sur l'**ancrage énergétique avec des rituels personnalisés, souvent en lien avec l'eau** – Une ressource de purification, de clarté et de renaissance.



4. IDENTIFIER VOS RESSOURCES

TROUVER VOS TALENTS= Assurer votre réussite



Environ 58 % des gens n'ont pas conscience de tout ce potentiel en eux. Pourtant, avoir **une perception juste de vos forces et vos ressources est essentiel** pour franchir de nouveaux caps. Vous avez bien plus de talents et compétences que vous ne vous l'imaginez ! Pour ça il faut que vous vous compreniez que rien ne change, si rien ne change! Vous savez, la 1^{ère} fois que j'ai tout quitté pour changer de vie ça m'a demandé d'aller chercher ce courage au plus profond de moi. Ce qui aide énormément les personnes que j'accompagne, **c'est de prendre conscience de tout ce qu'elles ont déjà su traverser et dépasser.**

Des outils puissants comme la ligne de vie ou le feed-back externe permettent de reconnecter à ses réussites passées — même celles qu'on a oubliées — et de retrouver cette force intérieure trop souvent minimisée.

🔥 Parce qu'en réalité... relever un défi et le dépasser, **c'est une sensation de fierté inégalable !** Et plus on le fait, plus on se sent capable de recommencer. Ça devient presque un jeu : on gagne en confiance, on ose plus, on avance avec courage.

🎯 Reconnaître vos forces, valoriser vos compétences, c'est déjà faire un pas vers plus de liberté, d'audace et d'indépendance.

Et au fond, vous le savez déjà :

Cette personne audacieuse, vivante, libre... elle est là, en vous. Elle attend juste qu'on la réveille.

TROUVER VOS TALENTS= Assurer votre réussite



Quelques questions cruciales pour créer ce renouveau et engager votre métamorphose:

✍ De quoi avez-vous réellement besoin pour créer ce changement? Quels sont les éléments essentiels qui vous permettront de réaliser votre changement de vie? Quels moyens êtes vous prêt.e à mettre en œuvre pour y parvenir? Évaluez les ressources que vous êtes prêt.e à à investir (temporelles, financières ou émotionnelles).

*Quels sacrifices êtes vous prêt.e à faire pour votre réussite ? Est*ce que je sais prendre des risques pour assumer ce qui est important pour moi?*

En répondant à ces questions, vous ferez deux choses essentielles : d'une part, **Clarifier vos ressources, compétences et talents actuels** ; d'autre part, **identifier les domaines nécessitant un développement personnel ou l'acquisition de nouvelles compétences pour vous assurer le succès dans votre projet.**

Avec cette **vision claire** vous pourrez avancer en toute sérénité vers la vie qui vous correspond. Accueillez ce processus comme un **voyage d'auto-découverte et de croissance, et laissez tout votre potentiel s'exprimer!**

MON EXPERIENCE PERSONNELLE



A chaque fois que j'ai apporté des changements dans ma vie de femme, de salarié, d'épouse, j'ai fait ce travail d'introspection. J'ai étudié les options possibles. J'avais le choix de rester dans une cette **vie inconfortable, ou je me soumise, victime** ...ou me dire : "Ok, si tu veux que ça change alors c'est à toi d'y aller. **Tu peux décider, tu te dois au moins d'essayer!**

J'ai développé plus de **confiance en moi** en me concentrant sur ce que je savais faire et ce que j'avais accompli, Mais ce qui a fait toute la différence, c'est à chaque fois d'y être aller! J'ai peur et je le fais quand même.

" tu veux obtenir ceci ...va le demander"

"Tu veux vivre ailleurs, prends la décision et lance toi !

Etc...

J'ai renforcé ma capacité à changer de vie en travaillant sur **sur mes croyances**, notamment celles dont j'avais héritées...[je ne suis pas assez, bonne à rien(merci papa !)], et ça m'a vraiment libérée.

Des outils comme les 5 niveaux logiques (PNL) ou l'Arbre de Vie sont de vrais boosters.

Ils vous aident à :

- ✨ Clarifier ce qui vous motive,
- ✨ Donner du sens à vos choix,
- ✨ Retrouver l'assurance d'avancer avec confiance.

Des **repères puissants pour vous remettre en mouvement, à votre rythme.**



5. SAVOIR FAIRE LES BONS CHOIX

"COMMENT PRENDRE LA 'BONNE' DECISION ?"



On me pose souvent cette question : « Fabienne, **comment être sûre de faire le bon choix ?** » Peur de se tromper, je te vois ! Ne vous inquiétez pas, **faire le bon choix peut devenir simple si vous utilisez la méthode appropriée!**

Avant tout, souvenez-vous qu'il n'existe pas de choix irréversible. Il ne **s'agit que d'un positionnement à un moment donné de votre vie.**

La vraie question à se poser est :

✎ « Ce choix est-il bon pour moi à cette étape de ma vie? Certaines personnes vous recommanderont de faire des listes, avec d'un côté les avantages et de l'autre les inconvénients. Mais permettez-moi de vous dire que cette méthode va vous amener dans le mur! ! Votre cerveau, influencé par des biais cognitifs, va manipuler les résultats pour vous montrer uniquement ce que tu avez envie d'entendre. Au final: **vous n'allez y voir que que les aspects négatifs si vous êtes en proie aux doutes et aux peurs.**

Au lieu de cela, adoptez une approche plus dynamique et introspective. **Réfléchissez à ce qui vous passionne vraiment, ce qui vous motive profondément et ce qui correspond à vos aspirations profondes.**

Alors vous serez en mesure de faire des choix éclairés et alignés avec votre vision personnelle, vos valeurs, besoins, en toute confiance et sérénité. N'oubliez pas : Chaque choix que vous faites est une opportunité de vous rapprocher de la vie que vous souhaitez vraiment créer.

MON EXPERIENCE PERSONNELLE



Alors, comment ai-je validé mes choix de vie ?

J'ai d'abord **changé ma manière de penser**. Choisir, c'est effectivement renoncer, mais c'est aussi se positionner. Je me disais que, même si je perdais en "confort", rester immobile n'était certainement pas la bonne option pour moi ! tu sais ce que j'appréhendais le plus ? **me retrouver à la fin de ma vie sans avoir bougé ou vécu autre chose.**

J'ai adopté la méthode du "**comme si**" : je m'inspirais de femmes partageant mes valeurs et vivant la vie que je souhaitais créer. J'ai recherché des témoignages et des histoires concrètes : Qui étaient-elles ? Où vivaient-elles ? Comment avaient-elles fait ?

Si elles avaient réussi et étaient heureuses, alors je pouvais le faire aussi!

J'ai également **rejoint des programmes de mentorat** dirigés par des êtres qui m'inspiraient. J'ai appris comment ils guidaient leur vie , malgré les tempêtes ... et j'ai bénéficié de leurs stratégies pour avancer sur mon chemin de vie. S'ils le faisaint, alors moi aussi je pouvais le faire ! Et vous aussi vous pouvez y arriver.



6. NOS EMOTIONS COMME G.P.S.
INTERIEUR

UTILISER VOS RESENTIS COMME GPS



Félicitations ! A ce stade, vous avez bien progresser! Vous avez défini la vie que vous voulez créer et identifier vos ressources pour y arriver! **Maintenant, Alors voir du côté de vos critères de bonheur personnel.** Gardez toujours en tête que ce qui convient à votre mère, sœur ou meilleur.e ami.e n'est pas forcément ce qui sera juste pour vous.

Que voulez vous vivre ? Quelle liberté voulez vous incarner? **Pour établir vos critères de bien-être personnel vous avez à votre disposition votre GPS intérieur: vos émotions.**

Voici une astuce : intégrez des pauses "scan" dans la journée pour écouter ce que votre corps vous dit. Ressentez-vous des crispations, des frissons, des contractions ? Notez ce qui a déclenché ces émotions.

Votre destination finale : La joie.

Réfléchissez aux derniers moments où vous avez senti une joie immense. 🗒️ Que faisiez vous à ce moment-là ? Comment vous sentiez vous dans votre corps ? À l'inverse, qu'est-ce qui vous envoie dans des émotions désagréables ? Qu'est-ce qui vous stresse ? Cela pourrait être des bruits, la solitude, un manque de soutien, ou une exposition aux préjugés.

Maintenant, posez-vous la question suivante : **comment puis-je intégrer davantage de ces émotions agréables dans mon quotidien ?** Qu'est ce qui vous procure du bonheur et qu'est ce qui vous dérange? Ainsi , vous êtes mieux équipée pour orienter vos choix et actions vers une vie épanouissante. Prenez cette habitude de **laisser les émotions positives guider votre chemin vers une vie vraiment enrichissante.**

MON EXPERIENCE PERSONNELLE



Probablement une des transformations les plus profondes de mon existence !!

Je m'étais construite avec *le driver "sois forte"* ..donc pas le droit de se plaindre !!d'avoir mal ou demander de l'aide !! je parlais de très très loin.

J'ai dû reconnecter totalement avec ce corps émotionnel. Apprendre à **écouter mon corps**, y repérer les signaux de frustrations, de tensions.

J'ai appris à prendre soin de mon corps, mieux m'alimenter, le faire bouger, le laisser se reposer, faire des pauses, méditer, respirer, équilibrer mes énergies..

J'ai fait un gros travail pour apprendre à **reconnaître et exprimer mes émotions**. Puis les **maîtriser** (Respiration, méthodes de libération...)

Et enfin, j'ai compris combien **ces émotions** étaient étroitement liées à mes échecs ou mes réussites dans ma vie. C'est **une des clés pour accueillir le meilleur dans notre vie.**



7. PASSER DE L'INTENTION à LA REALISATION

“S’ENGAGER à 100 %” ...



IL est temps maintenant de transformer vos intentions en résultat !

Si je peux vous transmettre une seule chose à ce stade, c’est ceci : **faire tout ce qui est décrit dans cet Ebook sans passer à l’action serait une pure perte de temps !** AGIR est la clé fondamentale de votre succès.

Voici comment procéder : d’abord, assurez-vous que les options que vous avez identifiées sont cohérentes et écologiques, c’est-à-dire qu’elles s’intègrent harmonieusement dans votre vie sans inconvénients cachés. **Une fois que vous êtes assurée qu’elles sont valables et sans pièges, Faites ce fameux 1 er pas!**

Décrochez votre téléphone, envoyez cette demande, exprimez-vous

vosre **engagement doit être à 100 %**. Si vous n’y êtes pas encore, interrogez-vous sur ce que vous pouvez faire de différent pour atteindre ce niveau d’implication. Où est-ce qu’il y a encore des blocages? Vous devez sortir de votre routine et quitter ce que vous faites (et qui ne te satisfait plus) pour prendre ce nouveau départ!

N’attendez pas que tout soit parfait: d’avoir assez de temps, d’argent, d’énergie: Vous devez devenir votre priorité et oser. **Déployez votre courage, faites vous ce cadeau,** et construisez la vie que vous désirez vraiment .

S'ENGAGER à 100 %



LA DIFFERENCE ENTRE TES REVES & LA REALITE S'APPELLE L'ACTION

Ce premier pas, même s'il est petit, vous **booste votre confiance en votre capacité à créer des changements** positifs dans votre vie. Vous déclenchez un nouvel élan, et entrez dans la spirale dynamique du changement! Plus vous avancez, plus il devient naturel et facile de progresser vers votre objectif.

Si jamais vous vous retrouvez bloqué.e face à une action, reconnectez-vous **à ce que vous allez gagner en la réalisant**. Visualisez ce que vous allez vivre de plus ou de différent. ET surtout **Donnez -vous le droit** de parler de vos blocages **et de demander de l'aide!**

Rappelez vous, **les obstacles et détours sont inévitables**. Tout comme lorsque vous étiez enfant et que vous avez appris à marcher - Vous êtes tombée, vous vous êtes relevée ! - Vous saurez ajuster votre parcours si nécessaire.

Le **SECRET** pour créer ce renouveau dans votre vie rapidement demande **EFFORT et ENGAGEMENT** (..Et la stratégie adéquate - sinon, dans deux ans, vous serez encore là à attendre !).

Alors, **passer à l'action avec courage** et construisez la vie que vous méritez!



EXTRA: CE QUE L'ON NE VOUS
DIRA JAMAIS...

COMMENT SAUREZ VOUS QUE VOUS AVEZ REUSSI?



Il y a un aspect crucial du changement personnel que la plupart des coachs et mentors omettent souvent de mentionner, mais qui est **essentiel pour créer un renouveau véritable dans ta vie : Déterminer précisément votre indice de bonheur.** Et cet indice est unique à chacune d'entre nous !

C'est une question fondamentale à laquelle il est impératif de répondre : *Comment saurez-vous que vous avez réussi votre vie ?* Définir cet indice de bonheur est un processus que j'accomplis avec personne que j'accompagne. Une fois qu'elles ont clarifié leur propre indice de bonheur, elles deviennent beaucoup plus aptes à orienter leur vie avec précision et confiance.

Cet **indice de bonheur est votre baromètre personnel**, une boussole intérieure qui vous guide dans vos choix et vous **permet de mesurer si vous êtes sur le bon chemin.** Il offre une vision claire de ce que signifie pour vous une vie réussie et épanouissante. Alors, prenez le temps de définir **ce que représente pour vous le bonheur et le succès.** C'est la clé pour aligner vos actions avec vos aspirations profondes et vous diriger vers une vie libre et indépendante.

MON EXPERIENCE PERSONNELLE

Voici ma méthode

Niveau 1: Savoir reconnaître **ce qui apporte du bonheur dans mon quotidien.**

- Quelles sont les activités, les expériences ou les relations qui me procurent un sentiment de bonheur et de satisfaction ?
- Quels sont les moments où je me sens le plus épanoui(e) ou accompli(e) dans ma vie ?

Si je ne me sens pas à 100 %

- , Quelles actions puis-je prendre pour intégrer davantage ces activités positives dans ma routine quotidienne ?

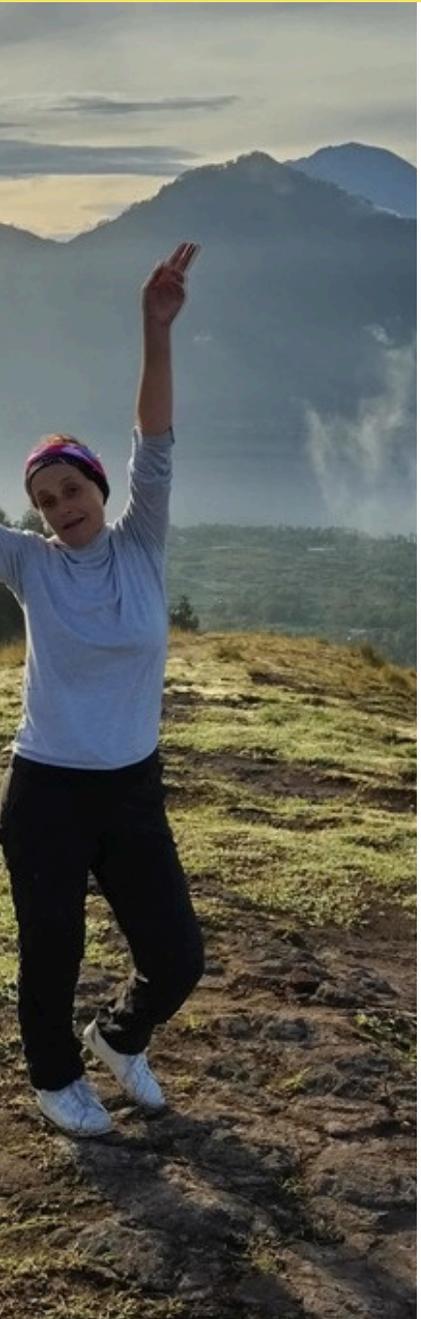
Niveau 2: Donner du SENS à ta vie.

Me voilà à la fin de ma vie, ma dernière heure:

- Ai-je suffisamment osé?
- Ai-je été ok avec le fait de me tromper?
- Et surtout !
- Ai-je un sentiment de fierté sur la vie que j'ai menée?

- En quoi ai-je le sentiment de m'être réalisé.e?
comment ai-je aimé ?
Contribuer ?

"Le bonheur ne se trouve pas dans ce que vous possédez, mais dans ce que vous êtes." -



Voilà!

Prêt.e à créer cette vie
libre et indépendante?

Dites adieu une bonne fois pour toute
à ce vous empêche d'y arriver !

Rejoignez mon groupe Facebook gratuit:

[Cliquez ICI](#)



[Vous allez vas être redirigée vers mon groupe Facebook)



Marre de votre vie?

J'ACCOMPAGNE LES PERSONNES PRÊTES À OSER
VIE ALIGNÉE, VIVANTE ET LIBRE.

REJOIGNEZ MON GROUPE PRIVÉ : UN ESPACE
VOUS RECONNECTER À VOUS-MÊME, POSER
QUESTIONS ET AMORCER LE CHANGEMENT.

(LIEN EN BIO)