

CARNET D'INTROSPECTION

MIND RESET BOOK

ATELIER PSYCH'N BIZ N°2
THÉORIE DE L'ATTACHEMENT & BUSINESS



OFFERT PAR NAMIR

SOMMAIRE



PAGE D'INTRODUCTION

LES 4 STYLES D'ATTACHEMENT

MON PROFIL D'ATTACHEMENT BUSINESS

MON PREMIER PAS RECONDITIONNÉ

REPROGRAMME TES FONDATIONS

DÉFI : 7 JOURS / 7 ACTIONS

CONCLUSION

INTRODUCTION

Ton business n'est pas qu'une affaire de stratégie et d'argent. **C'est un miroir !**

Il reflète ton rapport au lien, à la validation, à la sécurité, au rejet.

Chaque fois qu'une cliente dépasse les limites, qu'une concurrente te déclenche ou qu'un feed Instagram te met mal à l'aise, ton système d'attachement se met en alerte.

Ce carnet t'aidera à reconnaître ton profil, à comprendre comment il influence tes décisions business, et à poser de nouvelles bases relationnelles — saines, solides et apaisées.

Le **Mind Reset Book** est ton allié pour avancer avec clarté et atteindre tes objectifs.

LES 4 STYLES D'ATTACHEMENT

1. Le style sécure

→ “Je peux faire confiance et poser mes limites.”

Clés concrètes pour l'atteindre :

- Cadre clair = sécurité émotionnelle
- Process + limites = respect naturel
- Moins de justifications = plus d'autorité

2. Le style anxieux

→ “Je dois prouver ma valeur pour ne pas être abandonnée.”

En business : tu cherches la validation de tes clientes, tu doutes de toi à la moindre critique, tu surdonnes pour être aimée.

À ancrer : “Je ne suis pas définie par les réactions des autres.”

LES 4 STYLES D'ATTACHEMENT

3. Le style évitant

→ “Je ne peux compter que sur moi.”

En business : tu préfères tout faire seule, tu as du mal à déléguer ou à te montrer vulnérable, tu fuis la dépendance.

À ancrer : “Demander de l'aide ne m'enlève rien.”

4. Le style désorganisé

→ “J'ai besoin de lien, mais il m'effraie.”

En business : tu alternes entre fusion et retrait. Tu peux être hyper investie dans une collaboration, puis tout couper brutalement dès que tu sens un risque de blessure.

À ancrer : “Je peux être proche sans me perdre. Je peux poser un cadre sans me fermer.”

MON PROFIL

D'ATTACHEMENT BUSINESS

Surligne les phrases qui te parlent le plus :

Je redoute la critique

Je cherche souvent à plaire.

J'ai du mal à faire confiance ou à déléguer.

J'ai besoin d'être validée pour me sentir légitime.

J'ai peur de poser des limites et qu'on me rejette.

Je préfère couper les ponts plutôt que d'expliquer.

Je me sens souvent épuisée par les relations.

Ce que je remarque dans mon business :

LES SCHÉMAS QUE JE REJOUE

Complète :

Quand une consœur ou une cliente agit comme

_____,
voici comment je me sens alors :

Cela me rappelle _____

Et je réagis souvent en _____

Prends conscience du fait que ce n'est pas la cliente qui t'épuise, c'est le schéma que ton cerveau reconnaît et rejoue.

REPROGRAMME TA PENSÉE

Prends **une pensée critique ou paralysante** que tu as souvent, qui vient naturellement.

Puis reformule-la en **3 versions** plus bienveillantes, plus vraies, plus puissantes.

Ce simple exercice active de **nouveaux circuits neuronaux** si tu le pratiques régulièrement.

Voici un exemple :

Pensée limitante : “Si je ne contrôle pas, tout part en vrille”

Nouvelles versions possibles :

- Quand je contrôle tout, je m'épuise
- Je peux faire confiance et poser un cadre

NOUVELLE FONDATION

Tu n'as pas besoin de tout changer pour progresser. En revanche, c'est essentiel que tu fasses **le premier pas** en te basant sur ton nouveau schéma de pensées.

Pour ça, **choisis une petite action concrète** que tu peux faire cette semaine. Ceci va créer et ancrer une nouvelle route neuronale.

Complète ces phrases :

- Mon ancienne moi aurait...
- Cette semaine, je choisis de...
- Parce que je mérite de...



Planifie-le dès maintenant :

- Date : _____
- Heure : _____

DÉFI 7 JOURS

Tu veux vraiment **reprogrammer ton cerveau** ?

Pendant 7 jours, choisis chaque jour une micro-action qui va à l'encontre de ton ancien schéma. Et souviens-toi que ce n'est pas la perfection qui compte. C'est la **cohérence répétée**.

Note en face de chaque jour l'action que tu as posée pour **ôter le masque** que tu portes (exemple : publier un post imparfait, affirmer haut et fort une opinion impopulaire,...) :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

CONCLUSION

Le **Mind Reset Book** n'était pas un mode d'emploi pour te reprogrammer.

C'était une rencontre. Avec toi. Avec ta vérité. Avec ce que tu n'oses pas toujours dire, mais que tu es prête à transmuter.

Tu n'es pas définie par tes relations aux autres ni par ce que tu as vécu enfant.

Tu es une femme brillante, qui a mis en place des stratégies de survie puissantes pour tenir debout.

Aujourd'hui, tu n'as plus besoin de te survivre. Tu peux vivre. Tu peux avancer, tu peux exister pleinement. Tu en as le droit !

Tu es ta propre alliée et celle sur qui tu pourras toujours compter. Alors, **prends soin de toi...**



Merci pour ta confiance et bravo pour ton travail d'introspection !

Si tu as envie d'aller plus loin, plus en profondeur, contacte moi. Je pourrais te proposer une séance individuelle ou un accompagnement adapté sur plusieurs séances.

Namir Agency
@namir.agency
contact@namir.fr



ITINÉRAIRE

PAROS

10 JUILLET > 15 JUILLET

lorem ipsumdolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Die Sonne strahlte über den goldenen Sandstränden von Paros, während sanfte Wellen das Ufer küssten.

SANTORIN

15 JUILLET > 18 JUILLET

lorem ipsumdolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Die Sonne strahlte über den goldenen Sandstränden von Paros, während sanfte Wellen das Ufer küssten.

ANDROS

18 JUILLET > 25 JUILLET

lorem ipsumdolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Die Sonne strahlte über den goldenen Sandstränden von Paros, während sanfte Wellen das Ufer küssten.

HÉBERGEMENT

NOM DE L'HÉBERGEMENT

ADRESSE : 123 ANYWHERE ST., ANY
CITY, ST 12345

CONTACT : 123-456-7890

ARRIVÉE :

DÉPART :



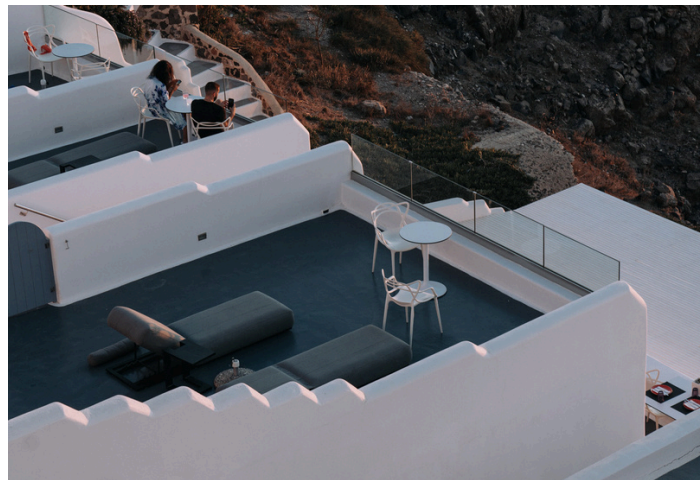
NOM DE L'HÉBERGEMENT

ADRESSE : 123 ANYWHERE ST., ANY
CITY, ST 12345

CONTACT : 123-456-7890

ARRIVÉE :

DÉPART :



NOM DE L'HÉBERGEMENT

ADRESSE : 123 ANYWHERE ST., ANY
CITY, ST 12345

CONTACT : 123-456-7890

ARRIVÉE :

DÉPART :



JOUR 1 : PAROS

TRANSPORT

Arrivée :

Départ :

Infos utile :

PROGRAMME CONSEILLÉ



MATINÉE

- PROGRAMME
- PROGRAMME



PAUSE DÉJEUNER

- PROGRAMME
- PROGRAMME



APRÈS-MIDI ET SOIRÉE

- PROGRAMME
- PROGRAMME
- PROGRAMME

SÉLECTION D'ADRESSES

RESTAURANT & CAFÉ

NOM DU RESTAURANT

lorem ipsumdolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Die Sonne strahlte über den goldenen Sandstränden von Paros.

*123 Anywhere St., Any City, ST
12345
hello@reallygreatsite.com*

NOM DU RESTAURANT

lorem ipsumdolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Die Sonne strahlte über den goldenen Sandstränden von Paros.

*123 Anywhere St., Any City, ST
12345
hello@reallygreatsite.com*

NOM DU RESTAURANT

lorem ipsumdolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Die Sonne strahlte über den goldenen Sandstränden von Paros.

*123 Anywhere St., Any City, ST
12345
hello@reallygreatsite.com*

NOM DU RESTAURANT

lorem ipsumdolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Die Sonne strahlte über den goldenen Sandstränden von Paros.

*123 Anywhere St., Any City, ST
12345
hello@reallygreatsite.com*



LES INCONTOURNABLES

À VOIR ET À FAIRE



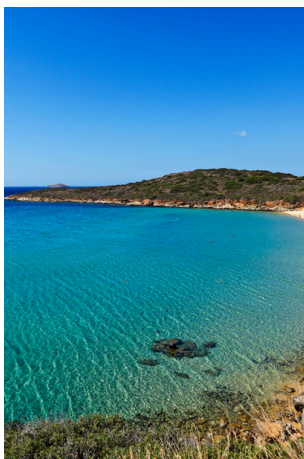
À PAROS

LOREM IPSUDOLOR SIT AMET, CONSECTETUR ADIPISCING ELIT. VIVAMUS LUCTUS URNA SED URNA ULTRICIES AC TEMPOR DUI SAGITTIS. IN CONDIMENTUM FACILISIS PORTA. SED NEC DIAM EU DIAM MATTIS VIVERRA. NULLA FRINGILLA, ORCI AC EUISMOD SEMPER, MAGNA DIAM PORTTITOR MAURIS, QUIS SOLLICITUDIN SAPIEN JUSTO IN LIBERO.



À SANTORINI

LOREM IPSUDOLOR SIT AMET, CONSECTETUR ADIPISCING ELIT. VIVAMUS LUCTUS URNA SED URNA ULTRICIES AC TEMPOR DUI SAGITTIS. IN CONDIMENTUM FACILISIS PORTA. SED NEC DIAM EU DIAM MATTIS VIVERRA. NULLA FRINGILLA, ORCI AC EUISMOD SEMPER, MAGNA DIAM PORTTITOR MAURIS, QUIS SOLLICITUDIN SAPIEN JUSTO IN LIBERO.



À ANDROS

LOREM IPSUDOLOR SIT AMET, CONSECTETUR ADIPISCING ELIT. VIVAMUS LUCTUS URNA SED URNA ULTRICIES AC TEMPOR DUI SAGITTIS. IN CONDIMENTUM FACILISIS PORTA. SED NEC DIAM EU DIAM MATTIS VIVERRA. NULLA FRINGILLA, ORCI AC EUISMOD SEMPER, MAGNA DIAM PORTTITOR MAURIS, QUIS SOLLICITUDIN SAPIEN JUSTO IN LIBERO.



Merci pour votre confiance.

J'espère que cette expérience sera inoubliable et remplie de moments merveilleux.

Je vous souhaite un séjour rempli de découvertes et de détente.

Si vous avez besoin d'assistance pendant votre voyage, n'hésitez pas à me contacter. Je suis toujours là pour vous aider à vivre la meilleure expérience possible. Prenez soin de vous et revenez avec de nombreux souvenirs précieux à partager.

À très bientôt !

Marie - travel planner

hello@reallygreatsite.com

+123-456-7890