DEVENIR SOI · FEMME MAGNÉTIQUE

Bienvenue — *commence ici*

Tu tiens entre les mains ton pack complet. Voici ce qu'il contient et dans quel ordre l'utiliser — pour vivre le défi pleinement, à ton rythme.

1 L'Ebook — le guide

Ton cœur du parcours : les fondations, puis les 21 jours en 3 phases (se retrouver · se reconstruire · rayonner). **Lis un jour par jour**, pas plus. Chaque jour = une courte lecture + un exercice.

2 Le Workbook — à imprimer

Imprime-le et garde-le à côté de toi. Tu y remplis tes fiches, tes trackers et ton « avant / après intérieur » au fil des jours. C'est là que la transformation s'ancre.

3 Les Bonus — à piocher

30 affirmations, ton style signature, le rituel « renaissance » et ton bilan jour 1 / jour 21. **Fais ton bilan d'abord** (pour situer ton point de départ), puis refais-le le jour 21.

Une seule règle : avance imparfaitement, mais avance. Tout commence maintenant.

PAS POUR LUI · POUR TOI