

RITUEL DE DÉCISION

# BRISE LE CYCLE

---

LE RITUEL QUI REMET DE LA CLARTÉ  
DANS TON BUSINESS (ET TE REDONNE LA MAIN)

*Marion Duparay*

**EN 90 MINUTES, CLARIFIE TES PRIORITÉS,  
PRENDS DES DÉCISIONS ALIGNÉES  
ET DONNE UNE DIRECTION JUSTE À TON BUSINESS.**

EI MARION DUPARAY - TOUS DROITS RÉSERVÉS

# SALUT À TOI !

**Je suis Marion, ton alliée stratégique et intuitive.**

Je guide les accompagnantes du mieux-être spirituelles et créatives à avancer avec clarté et fluidité, et à développer un business structuré et prospère.

Celles qui savent qu'elles ont quelque chose de précieux à offrir, mais qui se retrouvent à s'éparpiller, douter... ou avancer sans réel soutien ou sécurité financière.

Et je connais bien cet endroit.

Celui où tu sens que tu pourrais faire plus ou mieux... mais où ton énergie part dans tous les sens, ou te lâche régulièrement.

Où tu avances, mais sans vraie direction.

Où tu hésites, tu ajustes... puis tu recommences.

Mon approche est simple et exigeante à la fois :

**faire danser ensemble structure, alignement et passage à l'action... sans te perdre dans la performance !**

Si tu es là aujourd'hui, c'est probablement que tu es à un moment où tu as besoin de sortir du flou et de reprendre le lead de ton business.

Et ce rituel est là pour ça.

**Merci de ta confiance, c'est une joie pour moi de pouvoir te soutenir dans cette voie.**

# INTRODUCTION

Peut-être que tu avances... mais sans vraiment savoir si tu avances dans la bonne direction ?

Que tu accumules les idées, les projets, les envies... et qu'au final, tu te sens dispersée, fatiguée... parfois même bloquée ?

**TU N'AS PAS BESOIN DE PLUS DE DISCIPLINE.**

**TU AS BESOIN DE CLARTÉ.**

**Ce rituel est là pour t'aider à :**

- faire le tri
- te reconnecter à ce qui compte vraiment
- prendre des décisions alignées
- avancer avec plus de fluidité et de structure

**Il peut être utilisé à différents moments :**

- pour faire un reset complet
- pour poser les bases de ton mois à venir
- pour clarifier ton prochain trimestre

L'important n'est pas la période, car le timing bon pour toi dépend de différents critères, c'est la clarté que tu choisis de créer maintenant.

**Prête ?**

Idéalement, choisis une période simple et réaliste (1 mois ou 3 mois).

Prends 90 minutes pour toi.

Un carnet, un stylo ou ton outil de prédilection ... et c'est parti !



# DÉCHARGE MENTALE

## **Dépose tout.**

Avant de chercher à organiser, on va commencer par vider.

## **Ne cherche pas à bien faire ou à trier à ce stade.**

Plus tu es brute ici, plus la suite sera claire.

### **QU'EST-CE QUI OCCUPE TON ESPACE MENTAL EN CE MOMENT DANS TON BUSINESS ?**

- projets en cours
- idées
- envies
- obligations
- "je devrais..."



# DÉCHARGE MENTALE

A large, empty rectangular box with a thin dark border, intended for writing or drawing.

# FAIRE LE TRI

## ÉTAPE 1

Maintenant que tout est posé...  
on va regarder ça avec plus de clarté.

Parmi tout ça :

**QU'EST-CE QUI TE  
NOURRIT VRAIMENT ?**

**QU'EST-CE QUI TE VIDE OU  
TE FATIGUE ?**

→ Fais confiance à ta première impression. Ton corps sait souvent avant ton mental.

# FAIRE LE TRI

## ÉTAPE 2

Et maintenant, observe le tout d'un nouvel angle :

QU'EST-CE QUI FAIT  
RÉELLEMENT AVANCER  
TON BUSINESS ?

QU'EST-CE QUI TE DONNE  
L'IMPRESSION D'AVANCER...  
SANS VRAI IMPACT ?

TU N'AS PAS BESOIN D'EN FAIRE PLUS.  
TU AS BESOIN DE CHOISIR ... ET D'ASSUMER.

# AUDIO

## RECONNEXION ET RÉCONCILIATION

Avant de décider... prends un moment pour te recentrer et installe-toi confortablement.

**Cet audio dure environ 20 minutes.**

Prends ce temps comme un vrai moment pour toi, sans distraction.

Cette guidance audio va t'aider à :

- apaiser le mental
- te reconnecter à ton intuition
- faire collaborer ton énergie féminine et masculine

Même si ça te paraît flou... reste avec ce qui émerge.  
**Il n'y a rien à réussir ici.**

[J'ACCÈDE À MON AUDIO ICI](#)

# BASCULE

## **Avant de reprendre et de réfléchir, prends un instant...**

Observe simplement ce qui est là.  
Peut-être plus de calme, plus de clarté.  
Ou juste une sensation différente.

Tu 'as pas besoin de tout comprendre.  
Mais quelque chose s'est déjà réaligné.

Maintenant on va venir mettre des mots dessus.  
Sans sur-analyser, sans repartir dans le mental.

## **Juste écouter ce qui est déjà là.**

Pour commencer, réponds simplement à ces deux questions et surtout :

## **Ne cherche pas les “bonnes” réponses.**

Note celles qui te soulagent... ou qui t'animent.

## **SI TU ARRÊTAIS DE TERGIVERSER... QU'EST-CE QUE TU CHOISIRAIS VRAIMENT ?**

## **QU'EST-CE QUE TU SAIS DÉJÀ... MAIS QUE TU ÉVITES DE REGARDER ?**

**TU AS DÉJÀ PLUS DE CLARTÉ QUE TU NE LE CROIS,  
MAINTENANT IL EST TEMPS DE CHOISIR.**

# DÉCISION

DATE

PÉRIODE

Tu n'as pas besoin de tout faire, tu as besoin faire des choix ici et maintenant.

Si tu hésites encore, c'est normal.

Mais rappelle-toi : **ne pas choisir... est aussi une décision.**

QUELLES SONT LES 3 PRIORITÉS QUI MÉRITENT VRAIMENT TON ÉNERGIE DURANT CETTE PROCHAINE PÉRIODE ?

1

2

3

QUELLE EST TA PRIORITÉ PRINCIPALE, CELLE QUI AURA LE PLUS D'IMPACT ?

QU'EST-CE QUE TU DÉCIDES DE NE PLUS FAIRE (OU DE REPORTER) ?

x x

x x

x x

# MICRO-PLAN

Pas besoin d'un plan compliqué.  
Juste un premier pas **clair, engagé et dirigé.**

Et si ça te paraît trop compliqué : simplifie encore,  
si ça te paraît trop « gros » : découpe en plus petit pas.

**Ton objectif ici, c'est de commencer. Pas d'être parfaite.**

PRIORITÉ 1 :

Premier cap à atteindre	Première action simple	Quand est-ce que tu la fais ?
-------------------------	------------------------	-------------------------------

PRIORITÉ 2 :

Premier cap à atteindre	Première action simple	Quand est-ce que tu la fais ?
-------------------------	------------------------	-------------------------------

PRIORITÉ 3 :

Premier cap à atteindre	Première action simple	Quand est-ce que tu la fais ?
-------------------------	------------------------	-------------------------------

# ANCRAGE

Tu n'as pas besoin d'en faire plus.  
Tu as juste besoin de choisir... et de t'y tenir.  
**Pour toi, ta vision de cœur, ton entreprise.**

C'est cette sensation qui va t'aider à rester engagée. Pas la pression.

COMMENT VEUX-TU TE SENTIR EN AVANÇANT SUR CES PRIORITÉS ?

QUELS SONT TES POINTS DE VIGILANCE POUR RESTER ENGAGÉE ?

POURQUOI TU TIENS À LE FAIRE... VRAIMENT ?  
(Sois sincère. Écoute ton corps, ton cœur, ton âme, pas seulement ta tête.)

→ *la prochaine fois que tu te perds : reviens ici.*

# BRAVO À TOI

Tu peux refaire ce rituel à chaque **moment charnière** de ton business... mais ne t'en sers pas comme excuse pour ne pas passer à l'action (je te vois ).

**Pour rester alignée dans le temps, tu peux te poser régulièrement ces questions :**

- Qu'est-ce que j'ai avancé ?
- De quoi je suis fière ?
- Qu'est-ce que j'ai appris ?
- Qu'est-ce que j'ajuste ?

Sans pression.

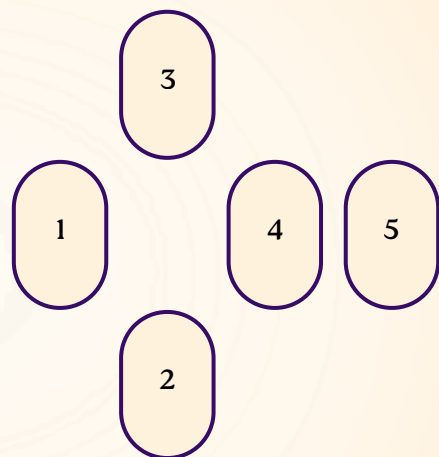
Sans jugement.

Tu peux aussi **créer ton propre rituel** hebdomadaire ou mensuel.

Je t'offre en bonus un tirage que j'utilise :

## Tirage de la semaine

- 1) Mon énergie
- 2) L'influence extérieure ou une synchronicité à observer
- 3) L'opportunité à saisir
- 4) Ce dont j'ai à prendre conscience ou à accueillir
- 5) Un conseil pour mon alignement



# ET MAINTENANT ?

Tu as maintenant plus de clarté et une motivation renouvelée.  
Et c'est déjà énorme.

Mais surtout, retiens ceci : ton business ne demande pas que tu sois "prête". Il demande que tu sois **engagée dans ta propre direction et envers toi-même.**

→ Et ça, tu viens déjà de commencer à le faire ici. YES !

Maintenant observe ce que tu viens de faire seule ...  
**et imagine ce que tu peux créer avec un cadre, une stratégie et du soutien.**

Si tu veux :

- sécuriser tes choix
- structurer ton prochain cap
- développer ton leadership pour arrêter de te lâcher
- construire un business qui soutient ta vie (et pas l'inverse)

Je te propose une séance stratégique et transformationnelle :

**je réserve ma séance**

Et si tu sens que tu veux un accompagnement plus complet et que tu es prête à avancer concrètement à tous les niveaux, discutons-en :

**je réserve un appel découverte**



---

MARION DUPARAY

Alliée stratégique & intuitive  
des accompagnantes du mieux-être

---