

EBOOK OFFERT

ACADÉMIE
Atomic Leaders

DEVIENS LEADER de ton business

Par Inès Rodriguez Nello
Préparatrice Mentale
Fondatrice de l'Académie Atomic Leaders



Tous droits réservés @Inès Rodriguez Nello EI
La reproduction et la publication à un tiers est interdite.

La Préparation Mentale

C'est un **mode de vie qui ne s'applique pas qu'aux sportifs, au contraire...** Tout le monde peut agir et surtout se traiter avec puissance et confiance.

Entreprendre c'est un travail à temps plein... ça demande de se développer au fond de soi pour : *mettre en avant ton entreprise, délivrer le meilleur à tes clients, garder le cap quand c'est la tempête, savoir où tu mènes ta barque et réussir sur le long-terme.*

C'est une philosophie que j'applique depuis plus de trois ans, que je transmets à mes clientes et qui fait qu'aujourd'hui, malgré les tempêtes, je garde le cap.

Ici, tu auras un aperçu de ce que ça t'apporte et autant d'outils que tu peux tester.



“

“Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde”

Gandhi

”

Qui est l'autrice ?

Inès Rodriguez Nello, la fondatrice de l'Académie Atomic Leaders.

Je suis passionnée par le dépassement de l'autre et sa capacité à exploser ses barrières pour vivre une vie alignée et pleine d'épanouissement.

Je suis moi-même sur mon chemin, je vais devenir maman, et après des années à faire du Crossfit, être dans un "yang" constant, j'ai décidé de ralentir autant qu'être dans la croissance.

Ma vie est plus calme, sincère, fidèle à mes besoins et ça m'apporte beaucoup de sérénité dans mon business.

J'ai réussi à atteindre cette maturité grâce à la préparation mentale, toutes mes expériences et le chemin que j'ai fais.

Aujourd'hui, je transmets à des femmes ce que je sais, pour qu'à leur tour, elles soient alignées, leader, confiantes, tout en étant qui elles sont au fond d'elles.

Toutes les femmes méritent de briller, d'être à leur place et d'oser prendre la parole sur leur business.

Etre entrepreneuse c'est un job à temps plein et je les aide à se sentir entrepreneuses et à agir avec leadership face à leurs défis.



LA PRÉPA MENTALE HEBDO

Travailler son mental pour faire face aux doutes et survivre aux tempêtes c'est hebdo !

ROUTINES DE CONFIANCE

La confiance **se cultive tous les jours, la préparation mentale est un allié pour cela.**

Tu peux te **mettre debout, t'ancrer dans le sol et t'encourager**, dans ta tête, avec des **mots qui t'inspirent, qui te rendent forte**, avec une **musique en fond** qui t'élève.

Tu peux même bouger pour que l'énergie revienne en toi !

RITUEL DE RECONNEXION

Si tu sens que par moments tu es déconnectée de ton corps, de tes ressentis... Voici un **exercice très adapté, en musique :**

Faire un scan corporel, te demander ce que tu ressens sur chaque partie de ton corps, "comment est-ce que je me sens ?", "qu'est-ce que mon corps essaie de me dire ?"



Pour que tu en aies les effets rapidement, je t'invite à le mettre dans ta routine quotidienne, la pratique ancre ta capacité à te reconnecter à ta confiance et ta reconnexion.

TA PRISE DE DÉCISION

Décider dans ton business c'est un job à temps plein, ton côté intuitif va t'aider mais t'as besoin de connecter plusieurs choses...

PARTIE RATIONNELLE

- ➔ Prendre le temps de peser le pour et le contre.
- ➔ Quel est l'intérêt pour ton business ?
- ➔ Qu'est-ce que ça t'apporte VRAIMENT ?
- ➔ Est-ce que cette décision est rentable ?

PARTIE INTUITIVE

- ➔ Est-ce que ton corps te dit OUI quand t'y penses ?
- ➔ Est-ce que ton coeur valide cette décision ?
- ➔ Sens-tu que ça t'animes VRAIMENT ?
- ➔ Est-ce que tu dirais OUI sans hésiter ?



Je t'invite à te créer un vrai process de prise de décision qui va être adapté à toi et prendre en compte ton côté intuitif et rationnel. Les deux ensembles, tu ne peux pas te tromper !

TRANSFORME TES CROYANCES

01 TA CROYANCE

Quelles croyances
te limitent le plus ?

**Ecris-toi la
vérité, même si
ton ego râle,
c'est ok.**

02 QUELLE PEINE ?

Qu'est-ce que tu
loupes à cause de
cette croyance ?

**Forcément, il y a
des choses que
tu ne fais pas.**

03 SON OPPOSÉ

Quelle croyance
inverse dois-tu
cultiver ?

**Elle est sexy cette
croyance, non ?
Elle pourrait
t'aider !**

04 CRÉER DU PLAISIR

Si j'ai cette
croyance, qu'est-ce
que j'accomplis ?

**Tu verras que ta
croissance sera
plus grande.**



“ *Tu peux être ta plus grande
source de pouvoir illimité.* ”

DYNAMIQUE DE CHANGEMENT

Tu veux que ça bouge ? La remise en question est ton alliée !

Prendre conscience de ta limite...

tu sens que t'as un blocage ? mets sur pause et analyse-le. C'est de la maturité.

Reproduire en mode "réflexe"

Tu sais que ça fonctionne alors dès que t'es bloquée, mets-toi en mode "changement".

Etre capable

Tu te prouves que t'es capable d'y arriver et de te transformer.

Oser, tester

Tu doutes, mais ça t'attire ? qu'est-ce que t'as à perdre en essayant, vraiment ?

Schéma inverse

Si je décide que ma situation change, qu'est-ce qui doit bouger ?



Ce cycle te permet d'entrer dans le monde de la "maturité consciente", quand t'as un blocage, tu ne restes pas figée, tu décides d'avancer...



En tant que dirigeante, cette maturité t'aide à avancer sans perdre de temps. Ton temps est précieux, traite-le avec respect.

TES PRINCIPES À SUIVRE !

Oser c'est la meilleure manière de savoir ce qui fonctionne (ou pas).

Se tromper c'est un cadeau de la vie : tu peux toujours recommencer.

Tu peux choisir d'exploiter ton plein potentiel plutôt que de donner raison à tes peurs.

L'exploration fait partie du chemin et c'est limite là où t'apprends le plus.

Prendre soin de toi est la meilleure manière de prendre soin de ton business.

Tu sais déjà ce que tu as à faire, t'as simplement besoin de te l'autoriser.

Briller va t'aider à atteindre tes sommets, qu'est-ce que t'attends ?

Te souvenir de tes regrets plus tard ne te rendra pas plus heureuse, je te le dis.

Tu as toujours le choix hein, quand tu te dis que tu l'as pas... (donc arrête de le dire)

MINDSET À DÉVELOPPER

“Il y a une force intérieure dans chaque être humain, qui une fois libérée, permet de transformer chaque rêve, vision et désir en réalité”

— Anthony Robbins



MINDSET DE LA PAIX

C'est juste ta capacité à ne voir que les solutions quand tu as des problèmes dans ton business qui viennent te challenger chaque semaine...

MINDSET DE L'ACTION

C'est agir avec focus pour que tu te vois avancer. Plutôt que de procrastiner, chaque jour, quelle est l'action va te faire progresser ? A toi de jouer !

MINDSET DU FOCUS

C'est une invitation à respirer pour être ancrée dans ton corps, dans ta tête, 5 minutes par jour suffisent pour te retrouver toi et te recentrer.

MINDSET DE L'AUDACE

Quels risques peux-tu prendre chaque jour afin de te rapprocher de tes objectifs, de tes envies ? Je suis sûre que tu peux le faire, à toi de voir quelle action faire ici et now.



Bravo à toi

Tu es sur la bonne voie, ta puissance se développe !

Tu peux tout appliquer à ton rythme, ça va dépoter.

LE PODCAST



Le média 100% dédié à ton leadership et préparation mentale pour agir avec confiance et sérénité dans ton business.

Tu ne le sais peut-être pas, mais ça fait déjà plus de 5 ans que j'ai un podcast que je nourris chaque semaine avec un nouvel épisode.

C'est une réelle passion parce que je sais qu'il a changé des vies, directement ou indirectement..

Avec plus de 309 épisodes, c'est un réel moyen pour toi de booster ton mindset et ton leadership chaque semaine.

Je te partage des conseils concrets, des expériences de vie qui m'ont amené là où j'en suis et des interviews d'entrepreneurs inspirants qui nous partagent leurs meilleurs conseils !

Bref, un réel bonheur donc notes-toi de l'écouter chaque lundi matin.

Ida

il y a 1 semaine

Merci pour ce coupe de boost ! Franchement au top !

Oui, surmonter les défis, les moments down avec sérénité est la clé qui me manque le plus actuellement.

Je prendrai le temps de faire tes exercices conseillés, sont de bons moyens pour se focaliser 🔥🔥🔥

Une pépite !

★★★★★

Ce podcast est un vrai boost pour passer à l'action, un petit aperçu de ce que sont les coachings avec Inès. Une manière, pour moi qui suis cliente, de prolonger mon accompagnement entre 2 séances. Et ça c'est pépite. Merci Inès 🙏

Jeu.
letieg

Rejoins mon Coaching Puissante

Pour vivre un printemps au top je cherche **2 femmes qui ont l'envie d'être impactantes,**

J'ai construit cet accompagnement individuel intensif (sur 3 mois) pour te guider à définir ta posture de leader, à agir avec plus d'impact sur ton business, prendre des décisions alignées et sentir que tu progresses dans ta posture de dirigeante.

Pendant 3 mois, je suis ta co-pilote, ton associé, on met de la clarté dans ton cerveau, on simplifie, réduis ta charge mentale et on introduit de la préparation mentale pour t'aider.

Tout est défini avec toi, s'adapte à toi, et comme c'est une nouvelle offre, je te fais un prix de lancement...

Tu aimerais en discuter avec moi ? Tu peux le faire juste ici.

