



LOU QUENTEL

À TON TOUR DE BRILLER



De l'ombre à la lumière

LE CHEMIN POUR RÉVÉLER ET
INCARNER TA VÉRITABLE ESSENCE

Introduction

Tu as déjà eu l'impression qu'il te manquait quelque chose pour être la femme que tu es réellement au fond de toi mais qui a du mal à se révéler ?

Tu as déjà souhaité incarner ta véritable essence ?

T'es-tu déjà demandé pourquoi certaines femmes semblent briller, rayonner, avoir confiance en elles, être épanouies, s'assumer pleinement tandis que toi, tu te sens parfois coincée dans une routine qui ne te convient pas réellement ?

Tu n'es pas seule dans cette situation, à chercher l'épanouissement et à vouloir révéler au monde entier celle que tu es vraiment. J'ai moi-même été à ta place il y a quelques années. Je n'incarnais pas celle que j'étais réellement au fond de moi, je portais un masque devant les autres et les épreuves de la vie ont fait que je me suis créé une carapace. C'est pourquoi j'ai créé ce guide, car je ne peux que comprendre ce que tu recherches et j'ai envie de t'apporter aujourd'hui les clés pour aller vers ton épanouissement personnel. Ce travail a réellement changé ma vie. J'assume aujourd'hui pleinement qui je suis, j'ai créé mon entreprise, je génère presque le triple de mon ancien salaire et je voyage 5 fois plus qu'avant.

Je vais te révéler les habitudes que j'ai mis en place et qui te permettront de surmonter les obstacles qui t'empêchent de briller comme tu devrais et d'être la Queen que tu mérites d'être. Ces habitudes font toujours parties de mon quotidien aujourd'hui, c'est une nouvelle vie sur-mesure que je me suis créé et tu en as toi aussi les capacités.

Ici je ne parlerai pas de la meilleure version de toi-même car cette quête de toujours chercher à être meilleure ne raisonne pas en moi. Nous sommes qui nous sommes, nous sommes unique et c'est déjà beaucoup. Je te parlerai donc de la réelle version de toi-même. Celle que tu es, qui vibre au fond de toi mais qui a besoin d'un coup de pouce pour avancer vers la lumière et s'assumer pleinement. Une Queen quoi !

Es-tu prête à changer tes habitudes et emprunter enfin le chemin pour révéler la VRAIE version de toi-même ? Go girl !

Lou Quentel



Je t'explique comment je suis passée de ça :



Une jeune femme qui n'était pas épanouie,
qui portait un masque pour faire croire à
tout le monde que tout allait bien

À ça :



Une cheffe d'entreprise puissante, affirmée,
confiante et épanouie dans sa vie qui porte
désormais un sourire authentique



- 1 Introspection
- 2 Ton tracker mensuel
- 3 Tes objectifs
- 4 Tes affirmations
- 5 Tes actions à mettre en place pour créer ta vie sur-mesure

INTROSPECTION





Comment te sens-tu actuellement ?

Comment définirais-tu ta vie aujourd’hui ?

Comment aimerais-tu la définir à l’avenir ?



C'est quoi pour toi une vie sur-mesure ?

Quelles sont pour toi tes zones d'ombre ?



Quelles sont à l'inverse tes zones de lumière ?

À l'heure actuelle, pourquoi tu n'es pas à 100% épanouie dans ta vie ?

TON TRACKER MENSUEL



DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE

TON TRACKER MENSUEL

L'utilisation d'un tracker au quotidien offre un moyen puissant de prendre conscience de nos habitudes et de nos comportements. Que ce soit pour suivre tes objectifs de santé, de productivité ou de finances, un tracker te permet de recueillir des données concrètes sur tes activités. En prenant note de tes habitudes quotidiennes, tu es mieux équipé pour te fixer des objectifs réalistes et mesurables, ce qui renforce ta motivation et ton engagement envers ce qui te fait réellement vibrer.

[illegible]

TES OBJECTIFS





LISTE TES OBJECTIFS

Te fixer des objectifs va te permettre d'avancer dans ton quotidien. Tu auras un but pour te lever le matin, avancer ou encore aller travailler. Je suis sûre que tu en as plein en tête alors je vais t'inviter à venir les poser sur le papier afin qu'ils deviennent réels.

N'ai pas peur, c'est maintenant que commence le travail !

Tes objectifs ne sont pas fixes, ils peuvent évoluer avec le temps et c'est ok. Personnellement, je me fixe des objectifs mensuels et trimestriels dans le domaine professionnel comme personnel. Et tu n'es pas obligé d'avoir une liste de 30 objectifs à chaque fois, au contraire. Plus tu vas t'en fixer, plus tu vas te mettre la pression pour les atteindre. Résultat ? Tu n'atteindras rien du tout. Définis quelques objectifs, ceux qui te tiennent à cœur et qui vont t'élever : réussir à courir 5km, atteindre un nouveau palier de chiffre d'affaires, boire 2 litres d'eau par jour, faire du journaling 3 fois par semaine, débiter des cours de danse...

Les objectifs sont personnels, les tiens ne seront pas ceux du voisin et inversement. Ne te compare pas aux autres à définis tes objectifs à TOI, ceux qui vont te pousser vers le haut et qui vont te nourrir. L'atteinte de tes objectifs va réellement t'élever et te faire vibrer donc prends le temps de bien les définir.

Je t'invite à les lister sur la/les page(s) juste après, tu peux imprimer ces pages autant que tu veux, autant que tu as d'objectifs en tête pour chaque période. Je t'ai préparé une liste de tâches à effectuer en lien avec l'atteinte de chaque objectif. C'est une méthode que j'adore : la méthode des petits pas. Ton objectif te semble inatteignable ? Liste les actions que tu peux effectuer pour te rendre vers cet objectif. Petit à petit, en effectuant ces actions, tu avanceras vers l'atteinte de cet objectif. Crois-moi, quand tu viendras cocher les cases de tes petits pas effectués, tu te sentiras tellement fière que tu te dépasseras encore plus pour atteindre tes objectifs.

Alors go girl, je t'invite à lister des objectifs dès maintenant !



TES OBJECTIFS DU MOIS

 :

Actions à mettre en place :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

 :

Actions à mettre en place :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

 :

Actions à mettre en place :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

 :

Actions à mettre en place :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

 :

Actions à mettre en place :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

 :

Actions à mettre en place :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :



TES OBJECTIFS DU TRIMESTRE

 :

Actions à mettre en place :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

 :

Actions à mettre en place :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

 :

Actions à mettre en place :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

 :

Actions à mettre en place :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

 :

Actions à mettre en place :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

 :

Actions à mettre en place :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :

☐

 :



TES OBJECTIFS DE L'ANNÉE



:

Actions à mettre en place :



:



:



:



:



:



:

Actions à mettre en place :



:



:



:



:



:



:

Actions à mettre en place :



:



:



:



:



:



:

Actions à mettre en place :



:



:



:



:



:



:

Actions à mettre en place :



:



:



:



:



:



:

Actions à mettre en place :



:



:



:



:



:

TES AFFIRMATIONS





À TE RÉPÉTER AUTANT DE FOIS QUE TU LE SOUHAITES

J'ai ma place dans ce monde

Je vois le positif dans chaque situation de ma vie

Je me pardonne et je pardonne aux autres

Je suis bien dans mon corps et dans ma tête

Je suis à la bonne place

J'ai le pouvoir de créer la vie de mes rêves

J'accepte mon ombre pour incarner ma lumière

Je suis la seule actrice de ma vie

J'ose briller

Je vibre l'amour, la confiance et l'épanouissement

Je lâche prise sur tout ce que je ne peux pas contrôler

Je suis unique

Je réussis tout ce que j'entreprends

J'attire à moi le positif

J'ai confiance en moi

J'inspire les personnes autour de moi

J'attire à moi les bonnes personnes et les bonnes opportunités

J'accueille et j'accepte mes émotions

J'ose sortir de ma zone de confort

Je mérite le bonheur

J'attire à moi tout ce que je désire

TES ACTIONS À METTRE
EN PLACE POUR CRÉER TA
VIE SUR-MESURE





DÉFINIR ET MANIFESTER SES OBJECTIFS

Définir des objectifs est primordial pour avancer, c'est pourquoi je t'ai mis au début de cet ebook des pages pour lister tous tes objectifs.

Tu dois beaucoup entendre parler de manifestation, c'est assez répandu ces derniers temps. Manifester ses objectifs est à mon sens essentiel et a une importance capitale dans ta vie. Concernant la manifestation, il y a deux écoles : ceux qui y croient dur comme fer et la pratique et ceux qui disent que c'est du vent. Je te laisse deviner de quelle team je suis.

En exprimant clairement ce que tu souhaites accomplir, tu concrétises tes aspirations, donnant ainsi une direction claire à tes actions quotidiennes. Cela te permet de concentrer ton énergie et tes ressources vers ton but ultime, t'aidant à rester concentrée et motivée face aux défis qui peuvent se présenter. Mais attention, la manifestation fonctionne dans les deux sens : le positif comme le négatif.

Manifester tes objectifs est le premier pas vers leur réalisation, transformant les rêves en réalité tangible. Quand tu comprendras que toutes tes pensées sont créatrices, tu basculeras alors automatiquement vers la pensée positive. Manifeste, rêve grand, tu peux te créer la vie que tu désires. Je te l'assure car je l'ai moi-même fait. La vie que je mène aujourd'hui, je l'ai manifesté il y a quelques mois. Et je continue de manifester aujourd'hui ma vie de rêve. Je sais que je l'aurai, j'ai confiance en l'Univers alors je vis désormais dans le lâcher prise et je mets tout en place pour atteindre mes objectifs.

Atteindre tes objectifs te permet aussi de renforcer ton estime de toi. C'est valorisant d'atteindre ses objectifs, non ? Alors fixe-toi des objectifs dans ton quotidien mais sois réaliste. Ne te fixe pas des objectifs non atteignables sinon l'inverse se produira : tu perdras toute estime de toi et toute motivation.

Mon tips : si la manifestation t'intéresse, tu trouveras plein de techniques pour manifester sur internet. Il y a même des programmes en ligne pour t'aider dans la manifestation et te créer ta vie de rêve. Je te donne le nom de deux personnes qui m'inspirent personnellement dans cela : Noellie Salgueira et Sophie Chague.



SE CRÉER UNE ROUTINE

Se créer une routine quotidienne est essentiel pour cultiver la stabilité et maximiser ton potentiel. Pour être honnête, depuis que j'ai instauré ma routine quotidienne je ne peux plus m'en passer. J'irai même jusqu'à dire que mes journées ne sont pas les mêmes quand je ne fais pas cette routine. Je me suis beaucoup plus irritée et moins alignée, clairement il me manque quelque chose. C'est un repère pour moi, ça me rassure et j'en ai vraiment besoin au quotidien.

Ce cadre et cette régularité offre un cadre qui favorise la productivité, la santé mentale et le bien-être général. En établissant des habitudes régulières et qui te font du bien, tu réduis le stress lié à l'incertitude, car chaque jour devient plus prévisible et gérable. Attention cependant à ne pas entrer dans le contrôle, il faut lâcher prise de temps en temps pour laisser de la place à l'imprévu.

Une routine bien conçue peut inclure des moments dédiés à l'activité physique, à la méditation, à la lecture ou à d'autres activités qui te plaisent et te font vibrer, en quelque sorte ce qui contribue à nourrir ton esprit, ton corps bref ce qui te fais kiffer au quotidien et ce qui te fait te sentir bien ! Mais attention, il ne s'agit pas de te lancer dans 20 activités différentes. Si ta routine n'inclut qu'une ou deux actions c'est entièrement ok. Abandonne cette idée des nanas sur les réseaux qui ont une routine qui dure deux heures chaque matin. Le but est de construire TA vie sur-mesure.

Une routine quotidienne te permet de progresser vers tes objectifs à long terme en consacrant régulièrement du temps à leur poursuite, ce qui favorise la croissance personnelle et le développement professionnel. La mise en place d'une routine quotidienne constitue un pilier fondamental pour mener une vie équilibrée et épanouissante. Alors, let's go, va me construire cette routine !

Mon tips : mets les activités que tu souhaites inclure dans ta routine quotidienne dans le tracker que je t'ai créé au début de cet ebook. Ça te permettra de suivre plus facilement tes habitudes et de te rendre compte de celles que tu ne suis pas. Pourquoi ? Par manque de temps ? Par manque d'intérêt ? À toi de voir et d'ajuster au fur et à mesure, TA routine idéale.



VISUALISER

Je pratique la visualisation au quotidien et la vie que je mène actuellement, je l'ai visualisé par le passé. Encore et encore. Et je visualise à cet instant même la suite. Crois-moi, c'est une technique qui fonctionne quand on la pratique au quotidien et surtout quand on la pratique correctement. Car il ne suffit pas d'imaginer ta vie de rêve une fois de temps en temps pour que celle-ci se réalise.

La visualisation est une pratique puissante qui implique la création d'images mentales claires et détaillées pour manifester des objectifs, des désirs ou des résultats souhaités. En pratiquant la visualisation tu vas devenir la scénariste de ta propre vie. Et là, tous les rêves sont permis, sors ta plus belle plume pour imaginer le scénario idéal. C'est comme créer un film dans l'esprit, où chaque scène est remplie de couleurs, de sons et d'émotions intenses que tu vas ressentir. Tu vas VIBRER et attirer à toi ce que tu vibres.

En te concentrant sur des images positives et en les visualisant régulièrement (je le fais personnellement chaque matin et chaque soir), tu peux renforcer ta confiance en toi, améliorer tes performances et attirer des expériences positives dans ta vie.

La visualisation permet non seulement de clarifier les objectifs, mais aussi de programmer l'esprit subconscient pour travailler un ensemble avec les actions concrètes, ouvrant ainsi la voie à la réalisation de tes rêves. C'est pour cela que je te conseille de la pratiquer le matin et le soir, ce sont les moments idéaux de la journée pour reprogrammer ton subconscient.

Mon tips : Construis-toi un vision board que tu pourras visualiser tous les jours et plusieurs fois par jour. Au mur, en fond d'écran, mets-le où tu veux. L'essentiel est que tu puisses visualiser tes objectifs au quotidien pour les atteindre plus facilement. Pour cela, choisis des images en lien avec les objectifs que tu souhaites atteindre et accroche-les au mur ou mets-le sur ton fond d'écran de téléphone et/ou d'ordinateur. Je construis personnellement mon vision board à chaque début d'année (il n'est pas figé, tu peux ajouter des objectifs bien entendu) et j'adore faire le bilan en fin d'année sur mes objectifs atteints ou non.



MÉDITER

La méditation offre un refuge dans notre quotidien souvent agité. En prenant simplement quelques instants pour te retirer dans un état de calme intérieur, tu peux cultiver une profonde connexion avec toi-même et le monde qui t'entoure. Et attention, méditer ne veut pas forcément dire s'allonger sur un lit en écoutant quelqu'un parler. À toi de trouver ton moment de méditation qui te correspond réellement.

La pratique régulière de la méditation peut non seulement apaiser ton esprit et réduire ton stress, mais aussi favoriser ta clarté mentale, ta concentration et ta créativité. Elle te permettra également de développer une plus grande compassion envers toi-même et les autres, renforçant ainsi tes relations.

Tu trouveras facilement des méditations gratuites sur Youtube par exemple. Tu as également des plateformes payantes qui te proposent des méditations plus variées mais les méditations gratuites font largement l'affaire si tu ne souhaites pas investir. Là encore, pas de règles, c'est à toi de trouver ton moment idéal de la journée pour méditer. Pour certain ça sera plutôt le matin au réveil, pour d'autres au coucher, et parfois même les deux.

Personnellement, je médite le soir, juste avant de m'endormir (confiance : bien souvent, Morphée m'appelle avant la fin !). Je médite aussi via l'écriture et le coloriage. Ce sont des moments qui m'apaise, durant lesquels je fais le vide et qui renforce ma concentration. C'est le guérisseur que j'ai vu à Bali qui m'a fait comprendre cela pour améliorer ma concentration et depuis ça, je me rends réellement compte des bienfaits de la méditation sur mon esprit.

La méditation nous guide vers un état de bien-être holistique, où le corps, l'esprit et l'âme sont en harmonie, alignés et nous permettent de vivre pleinement et intentionnellement chaque instant de notre vie. Tu pourras ressentir un réel état de bien-être qui t'aidera dans ton quotidien.



Mon tips : trouve ton moment idéal pour méditer. Si tu t'ennuie en restant allongée, essaie l'écriture, le yoga ou autre chose. L'important est que tu ressenties les bienfaits de la méditation sur ton corps et ton esprit. J'utilise personnellement l'application Evolum pour méditer le soir avant de m'endormir, je la trouve super chouette donc je te partage le bon plan (application payante).

“Le sommeil est
la meilleure des
méditations”

Dalaï-Lama



PRATIQUER LA GRATITUDE

Pratiquer la gratitude est essentiel pour cultiver un état d'esprit positif et équilibré. Reconnaître et apprécier les bénédictions dans ta vie, aussi petites soient-elles, te permet de te concentrer sur ce qui va bien plutôt que sur ce qui ne va pas. Le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, ça te dit quelque chose ? La gratitude renforce tes relations, car exprimer ta reconnaissance envers les autres crée des liens plus profonds et nourrit un sentiment de connexion encore plus intense.

La gratitude favorise la résilience face aux défis et aux difficultés en te rappelant les ressources et les soutiens dont tu disposes. Intégrer la gratitude dans ton quotidien peut transformer ta perspective, améliorer ton bien-être émotionnel et même contribuer à un monde plus bienveillant et compatissant.

J'écris personnellement dans mon journal de gratitude le soir mais tu peux le faire quand tu veux. Même quand tu ne sembles pas trouver de gratitude dans ta vie, je t'assure qu'il y en a toujours. Tu peux par exemple être en gratitude pour le repas que tu as mangé le midi car tu l'as vraiment apprécié. Tu peux également être en gratitude pour un échange de sourire que tu as eu avec un inconnu dans la rue (surtout s'il est BG !). Ou même juste parce que tu te trouvais vraiment fraîche aujourd'hui et que te sentais vraiment comme une badass ! Si tu es ouverte à trouver du positif partout, tu en trouveras, fais-moi confiance. Mais pour ça, il faudra conditionner ton cerveau sur cette fréquence positive. Trouver de la gratitude dans ton quotidien changera radicalement mindset.

Mon tips : achète-toi un journal de gratitude, tu en trouveras facilement en librairie ou sur internet. Pose-toi, à l'instant que tu jugeras idéal pour toi et liste tes gratitude (journalières, hebdomadaires, c'est toi qui vois). Je te conseille tout de même de le faire quotidiennement, le soir, ça fait réellement du bien au moral. Tu réaliseras alors à quel point tu peux trouver de la gratitude dans une journée qui peut te sembler banale. Et si jamais tu ne souhaites pas investir dans un journal de gratitude, utilise tout simplement un carnet dédié à cela.



FAIRE DU JOURNALING

Tenir un journal est un outil incroyablement puissant pour explorer et comprendre tes pensées, tes émotions et tes expériences. C'est vraiment devenu mon moment préféré de la journée que je ne manque presque jamais, où que je sois ! Je le fais au même moment que mes grâces. Au fil de mes voyages, mon carnet de journaling est toujours dans ma valise. Je trouve même cet exercice encore plus puissant en voyage.

En écrivant régulièrement, tu es en mesure de clarifier tes pensées, de réfléchir à tes actions et de suivre ton évolution personnelle au fil du temps. Le journaling offre un espace sûr pour exprimer tes sentiments les plus profonds, ce qui peut souvent t'aider à mieux gérer le stress et l'anxiété. Tu as déjà dû entendre l'expression "poser des mots sur les maux" ? Et bien crois-moi, poser ces fameux mots fait souvent un bien fou. Si comme moi tu as tendance à garder tes émotions, le journaling est l'outil idéal pour t'aider à exprimer ce que tu gardes en toi et qui parfois peut être inconfortable (personnellement chez moi, ça se traduit très rapidement par des maux physiques, notamment au niveau du haut du dos). Bien souvent dans des situations inconfortables, j'écris ce que je ressens voir même parfois des choses que j'aurai envie de dire à une personne. Ça me soulage, même si je ne les lui dit pas directement.

Relire tes écrits antérieurs peut t'offrir également des perspectives nouvelles sur ta vie et t'aider à prendre des décisions plus éclairées ou de voir ton évolution. Faire du journaling est un réel voyage introspectif et gratifiant vers une meilleure connaissance de toi-même.

Mon tips : écris dès que tu en ressens le besoin, même si ce n'est pas quotidiennement, il n'y a aucune règle. C'est à toi de créer les tiennes en étant à ton écoute. Dédie un carnet à tes écritures quotidiennes. Tu verras parfois, même si tu penses n'avoir rien à dire, ça viendra tout seul. Certaines situations se débloquent même parfois après avoir écrit. Ne néglige pas le pouvoir des mots, il est puissant.



IDENTIFIER ET BRISER TES CROYANCES LIMITANTES

Si tu as encore des blocages dans ta vie actuelle c'est que tu as des croyances limitantes. Nous avons toutes des croyances aidantes et des croyances limitantes. Identifier et briser tes croyances limitantes est essentiel pour libérer celle qui ne demande qu'à s'affirmer au fond de toi et atteindre tes objectifs.

Ces croyances, souvent ancrées dans ton subconscient depuis ton enfance ou façonnées par ton environnement, peuvent t'empêcher d'explorer de nouvelles possibilités, de prendre des risques calculés et de croire en toi. Par exemple, une de mes croyances limitantes était, depuis enfant, qu'il n'y avait pas de place pour moi, qu'il y avait toujours plus intéressant que moi. J'ai appris à identifier cette croyance et j'ai travaillé sur moi pour la libérer et enfin oser prendre ma place dans la société. Désormais, je sais que nous avons tous une place dans ce monde, moi y compris.

Des croyances limitantes, nous en rencontrons au quotidien : je ne suis pas assez bien pour lui, je suis trop vieux pour reprendre des études ou encore je ne suis pas capable de faire ceci ou cela.

En reconnaissant ces pensées restrictives et en remettant en question leur validité, tu ouvres la porte à de nouvelles perspectives et à un développement personnel significatif. En les brisant, tu t'affranchis de tes limitations auto-imposées et tu te donnes la permission d'explorer tes capacités et de réaliser tes rêves les plus profonds.

C'est un acte de courage qui te permet de façonner ta propre réalité et de créer la vie que tu désires réellement.

Mon tips : dès que tu rencontres un blocage dans n'importe quel domaine de ta vie, pose-toi et liste les préoccupations que tu as en tête. Derrière ces préoccupations, se cachent tes croyances limitantes. Pour créer de nouvelles croyances, tu vas devoir ancrer des croyances positives dans ton mental. Une croyance positive est une croyance que l'on appelle aidante. Par exemple, pour la croyance limitante "je ne suis pas capable de faire ça" tu vas te répéter "je mets tout en oeuvre et donne le meilleur de moi-même pour le faire". Répète-toi sans cesse ces phrases afin de les ancrer définitivement dans ton esprit.



S'ÉVADER/VOYAGER

S'évader et/ou voyager offrent une évasion essentielle de la routine quotidienne, te permettant de découvrir de nouveaux horizons, cultures et perspectives. Voyager va élargir ton esprit en t'exposant à différentes manières de vivre, de penser et de voir le monde, favorisant ainsi la tolérance, l'empathie et la compréhension interculturelle. Personnellement, mon voyage à Bali a été une vraie claque en terme de prise de conscience et de découverte d'une nouvelle culture. Mais attention, tu n'es pas obligée de partir loin pour t'évader.

Voyager est une opportunité de sortir de ta zone de confort, de te confronter à l'inconnu et de développer des compétences d'adaptation et de résilience. Les voyages offrent des souvenirs durables, des expériences enrichissantes et de belles rencontres qui nourrissent l'âme et élargissent l'horizon de vie. S'évader et voyager ne sont pas seulement des activités récréatives, mais des piliers de croissance personnelle et de développement humain. Depuis que je suis entrepreneure, je voyage en moyenne 5 fois plus qu'avant et ça contribue énormément à mon épanouissement actuel. C'est l'un de mes objectifs principaux dans la vie et c'est ma motivation au quotidien quand je travaille.

Je sais que voyager demande un petit budget et que tout le monde ne peut pas se le permettre mais rien que de t'évader ailleurs que chez toi (à environ une heure par exemple durant 2 ou 3 jours) te permettra d'apaiser ton mental et sortir de ton quotidien. Même ne serait-ce qu'une journée dans un endroit qui te plaît (bord de mer, à la campagne, ou à faire une activité qui te nourrit) te permettra de te créer des souvenirs et d'évader ton esprit de ta routine quotidienne le temps de quelques heures.

Mon tips : accorde-toi régulièrement un moment d'évasion, même à proximité de chez toi, seule, dans un endroit calme. Ça peut être une forêt, un parc, un endroit qui te fait te sentir bien. Prend le temps seule pour toi, profite de cet instant et savoure les sensations que tu ressens.



Si les ressentis ne sont pas agréables, tu n'es pas au bon endroit alors cherche-en un autre. Personnellement ce qui me fait du bien près de chez moi c'est d'aller me poser sur un banc dans un parc et de lire ou de noter toutes les idées qui me viennent en tête à ce moment (c'est quand je suis hors de chez moi que je suis hyper créative !). Dans l'idéal, c'est quand j'ai les fesses posées dans le sable avec le bruit des vagues que ma créativité est décuplée. Ceci explique mon envie de m'expatrier près de la mer dans les années à venir.

"On ne va jamais
aussi loin que
lorsqu'on ne sait
pas où l'on va"

Christophe Colomb



PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre soin de soi est un pilier du bien-être global. C'est un acte d'amour envers soi-même, essentiel pour maintenir un équilibre physique, émotionnel et mental. Pour prendre soin de toi, tu vas devoir te connaître, t'écouter et définir tes besoins. Il va falloir faire en amont un réel travail de connaissance de soi pour définir cela. Crois-moi, en travaillant sur toi pour te connaître, tu feras la plus belle des rencontres : la tienne. TOI. La personne la plus importante de ta vie.

En prenant le temps de répondre à tes besoins fondamentaux, comme une alimentation saine, l'exercice régulier, le repos adéquat et la gestion du stress, tu cultives une relation positive avec ton corps et ton esprit. En gros, avec toi-même. Cela renforce ta résilience face aux défis de la vie quotidienne et te permet d'être plus présente pour toi-même et pour ceux qui t'entourent.

Prendre soin de toi n'est pas un luxe, mais une nécessité pour cultiver une vie épanouissante et durable. Fais ce que tu aimes, fréquentes des personnes qui t'élèvent et surtout, fais passer ton bien-être en priorité. Sois égoïste, tu as le droit. Tu n'as pas envie d'aller à cet événement où tu es invitée ? Refuse et n'invente pas d'excuse, ton bien-être d'abord. Tu as envie de faire cette activité et personne ne te comprends ? Tant pis, si ça te nourrit et te fait vibrer, fais-le. C'est toi d'abord et les autres ensuite.

Mon tips : définis ce que veut dire réellement pour toi prendre soin de toi. Chacun est différent. Ça peut passer par faire de la méditation, mettre en place une routine skincare, aller chez le coiffeur ou encore refuser des invitations car tu n'as pas envie d'y aller. Tu es unique et tu dois prendre soin de la personne que tu es et non pas faire comme les autres. Tu n'as qu'une vie, le temps défile alors ne passe pas à côté. Kiffe !

"Prendre soin de
soi aujourd'hui,
c'est se préserver
pour demain"



COUPER LES NOTIFICATIONS

Je te révèle ici le secret qui a considérablement diminué ma charge mentale et apaisé mon quotidien : la suppression de certaines de mes notifications sur mon téléphone personnel. Pour commencer, si tu es entrepreneur, je te livre un conseil que j'aurai aimé appliquer dès le début : sépare ton téléphone personnel de ton téléphone professionnel. J'ai attendu 18 mois pour le faire et je regrette. J'étais inondée dès le réveil de pensées pour le travail en voyant mes notifications pro sur mon téléphone. Le week-end également. J'oubliais de couper les notifications de mes applications pro et ma charge mentale ne cessait de grandir. Depuis que j'ai deux téléphones, je revis. Mais genre, vraiment !

Supprimer les notifications de ton téléphone est crucial pour préserver ta concentration et ta productivité dans un monde de plus en plus connecté. J'ai pour ma part supprimé les notifications des réseaux sociaux : Instagram, Snapchat, Facebook, TikTok et LinkedIn. Je m'y connecte quand j'en ai envie et je vois à ce moment là, les messages reçus. Car je vais t'avouer quelque chose : j'ai du mal à me concentrer de manière générale. Et le téléphone ne m'aide absolument pas à me concentrer. Ce geste m'aide donc à rester plus concentrée dans mon quotidien.

Ces alertes incessantes impactent ton attention, te distraient de tes tâches importantes et peuvent parfois engendrer du stress. En désactivant ces notifications, tu regagneras le contrôle sur ton temps et ton esprit. Cela te permet de t'immerger pleinement dans tes activités, de favoriser une réflexion profonde et de maintenir des interactions sociales plus authentiques.

En limitant les interruptions numériques, tu peux retrouver une plus grande clarté mentale et une meilleure qualité de vie. Méthode testée et approuvée !

Mon tips : préviens ton entourage que tu supprimes les notifications. Le but n'est pas qu'ils t'inondent d'appels ou de messages ailleurs mais seulement qu'il sache que s'ils doivent te contacter en urgence, ils ne doivent pas le faire sur ces applications. Ça te permettra également d'instaurer une certaine rigueur dans ta disponibilité.



BOUGER

Je ne vais pas ici te dire de belles paroles sur l'importance de faire du sport. Soyons honnête : je déteste le sport. En 34 ans, je n'ai jamais aimé ça. Et aujourd'hui, enfin, je ne m'en cache plus. J'ai longtemps été celle qui faisait du sport par obligation, pour être bien vue. J'allais à la salle de sport à reculons, une fois par semaine, je postais une story pour faire bien auprès des autres et basta (tiens, le regard des autres ?). Désormais je l'assume et je m'en fiche de ce que l'on pense : je hais le sport !

En revanche, bouger au quotidien est essentiel pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Et par bouger j'entends par exemple tout simplement marcher. Je n'aime pas le sport mais en revanche je marche au quotidien (et si comme moi vous êtes flemmards de sortir dehors surtout par temps moyen, j'ai investi dans un tapis de marche qui est génial !). J'ajoute également quelques étirements quotidiens à la marche qui en plus de me faire bouger font un bien précieux à mon dos qui est sensible depuis que je suis adolescente. À tout cela, j'ai ajouté une séance de piscine et de pilates de temps en temps et je me sens bien mieux.

En plus des bienfaits physiques, l'activité physique libère des endorphines, des hormones du bonheur, qui peuvent réduire le stress, l'anxiété et améliorer l'humeur. En intégrant par exemple quelques minutes d'exercice dans ta journée, comme une marche rapide, quelques étirements ou une séance de danse, tu peux augmenter ton énergie, stimuler ta concentration et favoriser un sommeil plus réparateur.

Si jamais tu adores le sport et qu'il fait parti de ton quotidien, alors ne te prive pas et savoure cette passion. Tu n'en tireras que du positif dans ton quotidien car au final, bouger régulièrement contribue à une meilleure qualité de vie globale. Ça t'aidera également à te maintenir en forme et si comme moi tu es gourmande, tu culpabiliseras moins en te faisant plaisir.

Mon tips : trouve l'activité qui te plaît et qui pour toi n'est pas une corvée. Danse, marche, natation, course à pied, l'essentiel est de prendre du plaisir sinon tu ne te tiendras pas à cette habitude.



Et si comme moi, tu n'es pas fan d'activité physique, fixe-toi de petits objectifs (exemple : marcher 5 000 pas par jour, nager pendant une heure, etc). L'atteinte de tes objectifs sera valorisante et tu auras envie de te dépasser un peu plus à chaque fois. Attention, sois réaliste et fixe-toi des objectifs réalisables.

"Votre corps
peut presque
tout faire. C'est
votre tête qui a
besoin d'en être
convaincue."



RÊVER GRAND

Rêver grand est essentiel pour nourrir ton imagination, stimuler ton ambition et déclencher ton potentiel. Lorsque tu oses rêver grand, tu repousses les limites de ce qui semble possible et tu ouvres des portes vers l'inconnu.

Ces rêves audacieux t'incitent à te fixer des objectifs ambitieux et à persévérer face aux obstacles que tu peux rencontrer. Ils alimentent ta motivation et te poussent à travailler dur pour réaliser tes aspirations les plus profondes. Tu vas travailler, te dépasser dans l'atteinte de tes objectifs et la victoire n'en sera que plus kiffante. Je me suis créée une liste de rêves que je consulte régulièrement. Ils m'aident à fixer mes objectifs à court, moyen ou long terme pour tenter de les réaliser. Et je suis tellement satisfaite quand je peux rayer l'un de mes rêves accompli sur ma liste.

En rêvant grand, tu crées un avenir où les possibilités sont infinies et où ta vision du monde est façonnée par ton courage et ta détermination. Alors autorise-toi à rêver grand, tu en as le droit. Le rêve est essentiel à la vie, il va développer ta créativité et ta persévérance alors go, rêve grand girl !

Mon tips : Tu veux savoir si tu rêves assez grand ? J'ai envie de te partager une phrase de Tony Parker que j'adore et que je trouve très juste : « Si on ne se moque pas de toi, c'est que tu ne rêves pas assez grand ». Fais le test et réajuste tes objectifs ensuite. Autant qu'il faut. Parle de tes rêves autour de toi. Si on ne te dit rien : repense-les et vois plus grand. Si on rigole et que l'on te dit que c'est impossible, tu as tout bon. Fonce !



FAIRE LE TRI

Faire le tri autour de toi permet de maintenir un environnement propre et sain, bénéfique tant pour ta santé que pour celle de ton écosystème. Et quand je parle de faire le tri, je ne parle pas seulement de faire du tri dans tes placards, ça va bien au-delà de ça.

J'ai personnellement commencé à faire le tri dans ma vie privée en 2022. Au moment où j'ai eu mon éveil spirituel. Je ne me sentais plus alignée avec ma vie actuelle alors j'ai fait le tri dans plusieurs aspects de ma vie : fréquentations, activités, environnement, alimentation. Beaucoup d'aspects y sont passés et je me sens tellement mieux et en accord avec moi-même aujourd'hui. Fais-moi confiance, en faisant du tri tu vas te sentir bien mieux.

Faire le tri autour de toi peut te faire peur et c'est normal. On se conforte dans notre zone de confort et on se décourage vite des choses que l'on pourrait mettre en place pour une vie plus saine. Faire le tri dans ta vie laissera de la place pour du meilleur à venir. En faisant un tri dans ton quotidien, tu auras les idées plus claires. Et qui dit idées plus claires dit place à la créativité, non ? Ton mental aura de la place pour de nouvelles idées : business, offre, activités, relations...

En faisant du tri, tu t'allèges d'un poids qui peut te peser inconsciemment dans ton quotidien. Un exemple tout bête : ton téléphone. Fais le tri dans tes applications, dans tes mails, dans tes photos. Tu te sentiras bien plus léger et plus organisée.

Mon tips : Je suis très "listes" et très papier. Liste tout ce qui ne te convient plus dans ta vie ou ce qui encombre ton esprit. Classe tout cela par grand thème et ensuite go ! Pour ne pas te décourager, vas-y progressivement. Par exemple, quand le moment est venu pour moi de faire du tri dans mon environnement, je me fixe des objectifs par jour ou par semaine pour chaque pièce : cette semaine, je fais le tri dans ma salle de bain, la semaine prochaine, ça sera dans ma chambre. On fait fonctionner la méthode des petits pas pour y aller de manière progressive et efficace.



SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Tu veux du changement dans ta vie ? Ok, super. Mais pour que les choses changent, il va falloir changer quelques habitudes girl.

Sortir de ta zone de confort est essentiel pour favoriser ta croissance personnelle et professionnelle. Ça te fait peur ? C'est normal, le contraire serait étonnant. Fais-le en ayant peur. Mais si j'ai réussi à le faire, tu peux y arriver à ton tour. Crois-moi, la vie est bien plus belle en dehors de cette zone et c'est ici que tu vas le plus t'épanouir !

Lorsque tu restes dans ta zone de confort, tu risques de stagner, de ne pas découvrir de nouveaux horizons et de ne pas découvrir ton potentiel. Tu peux même passer à côté de belles opportunités, tout simplement par peur. Tu as sous les yeux une opportunité pour ton job de rêve mais tu n'oses pas y aller car tu as peur ? Imagine que tu le décroches enfin ce job dont tu rêves depuis des années. Visualise. Elle n'est pas plus belle la vie là-bas ? Si, mais pour ça il faut sortir de la zone que tu connais et que tu côtoies depuis des années. En explorant de nouveaux défis, en prenant des risques calculés et en affrontant ces peurs, tu développes ta résilience, ta confiance en toi et ta capacité à t'adapter aux changements.

Chaque expérience en dehors de ta zone familière te permet d'apprendre, de grandir et d'élargir ta perspective sur le monde. C'est là que se trouvent les opportunités de te découvrir, de t'améliorer et de réaliser tes rêves les plus audacieux. Alors fonce, sors de cette zone. Et au pire, que se passera t'il ?

Mon tips : là encore, mets en place la méthodes des petits pas. Va petit à petit vers tes objectifs plutôt que d'un seul coup qui risque de te déstabiliser. Définis ton objectif principal et ensuite, les actions à mettre en place petit à petit pour l'atteindre. Liste tout ça et mets ces petites actions en place au quotidien. Ces actions te feront sortir de ton quotidien et de ta zone de confort. Je t'assure que c'est hyper valorisant de réussir à sortir de sa zone de confort et de s'épanouir en-dehors.



PARDONNER

Le pardon est un acte libérateur qui permet de rompre les chaînes du ressentiment et de la rancœur. Et crois-moi, pardonner fais un bien fou.

J'ai longtemps pensé que pardonner voulait dire : ok, on oublie, ce n'est pas grave. Et je me suis rendue compte de mon erreur. Pardonner à ceux qui t'ont fait du mal ne signifie pas leur dire que ce n'était pas grave. Cela signifie tout simplement que tu souhaites avancer et que pour ton épanouissement personnel, tu pardones le mal qu'ils ont pu te faire.

L'un des exercices qui m'a sûrement le plus apporté dans mon cheminement personnel est de rédiger des lettres de pardon. Je t'incite à procéder à cet exercice. Rédige des lettres de pardon à toutes les personnes pour qui tu en ressens le besoin (ne t'oublie pas dedans) et ensuite, libre à toi de les envoyer ou non. Rien que de poser des mots sur le papier va grandement t'aider dans ton évolution. Ne pas les envoyer ne nuira pas à la puissance de cet exercice.

En te pardonnant à toi-même, tu reconnais ton humanité faillible et tu acceptes tes erreurs comme des occasions d'apprentissage plutôt que des poids à porter indéfiniment. De même, accorder le pardon aux autres offre la possibilité de guérir les blessures du passé et de favoriser des relations plus saines, plus authentiques, plus épanouissantes.

En pardonnant, tu choisis de te dégager du fardeau émotionnel qui bloque ton épanouissement, et tu ouvres la porte à la paix intérieure et à la réconciliation avec toi-même et les autres.

Mon tips : débute ta lettre de pardon en indiquant le nom de la personne puis ensuite "je te pardonne". Écris ensuite tout ce que tu ressens envers cette personne. Dis-lui en quoi elle t'a blessé, ce que tu as ressenti à cet instant et ce que tu ressens aujourd'hui. Une fois ta lettre terminée, tu as le choix de l'envoyer, de la conserver ou de la détruire. Tu seras ensuite libérée émotionnellement et énergétiquement de cette situation qui te suis depuis trop longtemps.



ÉCOUTER DES PODCASTS

Écouter des podcasts est clairement ma passion et je te conseille d'introduire cette habitude dans ton quotidien. C'est une opportunité de plonger dans des sujets qui t'intéressent, qu'il s'agisse de business, de développement personnel, de bien-être, ou même de divertissement. Les podcasts sont très nombreux et il y en a pour tous les goûts.

J'ai remplacé mon habitude du matin qui était d'allumer directement la télévision par l'écoute d'un podcast. Écouter des podcasts me nourrit clairement, j'adore ça. Il y a tellement de podcasts disponibles sur les plateformes d'écoute que tu en trouveras forcément qui te parlent et t'apprennent. Ou tout simplement te divertissent car on a besoin de ça aussi de temps en temps. Le podcast est devenu mon nouveau réflexe quand je veux me renseigner sur un sujet : je fais une recherche sur Apple Podcasts. Dernièrement, j'ai souhaité me renseigner sur le cycle féminin et j'ai trouvé des tonnes d'informations passionnantes via des podcasts.

Les podcasts permettent également d'apprendre de nouvelles perspectives et de découvrir des points de vue différents sur différents sujets. En plus de divertir et d'informer, écouter des podcasts peut enrichir ta compréhension du monde qui t'entoure et t'inspirer à explorer de nouvelles passions.

C'est un moyen accessible et stimulant d'élargir ton horizon intellectuel et de rester connectée au monde actuel.

Mon tips : je te donne ici mon top 3 des podcasts que j'écoute le plus et dont je ne manque jamais un épisode :

- 1- Morning vocal par Selon Léa
- 2- Les locomotives par Sandra Verger
- 3- Miroirs par Amélie Marzouk

J'en écoute beaucoup d'autres, si jamais tu veux que je te donne des idées, contacte-moi pour échanger sur ce sujet, je serai ravie !



MANGER SAINEMENT

Manger sainement est essentiel pour maintenir une bonne santé physique et mentale, je ne t'apprend rien. Je ne vais pas te dire ici de ne manger que des fruits et des légumes tous les jours car moi la première : j'adore manger. L'important, comme dans tous les aspects de ta vie, c'est de trouver le bon équilibre. Je suis pour ma part une vraie bouche à sucre (je ne pourrai me nourrir que de ça) mais dans le but de trouver un bon équilibre, je m'accorde des plaisir sucrés de temps en temps. D'une car j'adore le sucré et de deux car si je me frustre trop, c'est une catastrophe par la suite. Mais il est tout de même important d'avoir une alimentation saine.

Les aliments nutritifs fournissent à ton corps les éléments essentiels dont il a besoin pour fonctionner efficacement, renforçant ainsi ton système immunitaire, améliorant ton énergie et favorisant une meilleure concentration.

Une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, et protéines maigres, peut réduire également le risque de nombreuses maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, le diabète ou encore l'obésité par exemple. C'est important de le souligner.

Une alimentation saine peut avoir un impact positif sur ton bien-être émotionnel en favorisant une meilleure humeur et une plus grande stabilité émotionnelle. En adoptant des habitudes alimentaires saines, tu investiras dans ta santé à long terme et améliorera ta qualité de vie globale.

Je me sens tellement bien dans mon corps et dans ma tête quand j'ai une alimentation équilibrée sur la durée que ça me pousse à maintenir cette habitude. Et si parfois j'ai une période moins équilibrée, je ne dramatise pas, la vie n'est pas linéaire et c'est ok. Il faut garder en tête cet équilibre et essayer de maintenir tout cela au mieux.

Mon tips : cherche des recettes qui te donnent envie de manger de façon équilibrée, ne te restreint pas à ne manger que des légumes, de la viande blanche et des fruits. Il y a de super idées recettes sur les réseaux sociaux et sur une application que j'adore : Jow. Et un secret qui fait toute la différence : les épices. Assaisonne tes plats de la bonne manière afin qu'ils soient bon et non pas fades.



DÉFINIR SES VALEURS

Les valeurs servent de boussole interne, qui guident tes décisions et tes actions. Elles vont t'aider à déterminer ce qui est important pour toi et à établir tes priorités. Par exemple, si l'honnêteté est une valeur centrale pour toi, tu vas privilégier des comportements honnêtes, même dans des situations difficiles. Connaître et définir tes valeurs est une étape fondamentale quand tu commences à travailler sur toi.

MAIS. C'est un travail difficile. Pour moi la première. Il faut vraiment aller au fond de toi et te demander ce qui est important pour toi. Mais vraiment TRÈS important. Donc prends le temps de te poser sur cette étape car comme tu as pu le comprendre, il s'agit vraiment d'une étape essentielle pour la suite de ton cheminement.

Clarifier tes valeurs te donne un cadre moral et éthique pour prendre des décisions alignées avec ce qui est vraiment important pour toi. Chacune de tes actions et de tes décisions sont normalement prises en accord avec tes valeurs personnelles.

En respectant tes valeurs au quotidien, tu seras mieux équipés pour poursuivre des objectifs significatifs et mener une vie plus épanouissante et authentique.

Mon tips : prends un papier et un stylo (oui, je suis toujours de la team papier, à l'ancienne) et essaie de lister ce qui est vraiment important pour toi. Ça ne viendra pas en 5 minutes, tu vas devoir passer du temps sur cet exercice. Tu peux également prendre l'exercice en sens inverse : qu'est-ce qui t'énervé au plus haut point ? En général, si tu creuses, il y aura une valeur cachée derrière cet énervement. Une dernière chose : ne compare surtout pas tes valeurs avec celles des autres. Ce sont elles qui font ton unicité alors quelles que soient tes valeurs, elles t'appartiennent et font de toi qui tu es.

Prend le temps
de définir tes
valeurs girl ! Elles
sont le reflet de
qui tu es.



ACCEPTER SES ÉMOTIONS

J'ai longtemps eu du mal à accepter mes émotions négatives. J'ai longtemps eu honte d'être triste, d'avoir envie de pleurer. Je ne voulais pas l'accepter et je voulais m'en cacher. J'ai compris l'erreur que je faisais en tentant de les refouler et je vais t'expliquer pourquoi tu dois accueillir avec bienveillance toutes ces émotions.

Accepter ses émotions est essentiel pour une santé mentale équilibrée et un bien-être général. Refouler ou nier ce que tu ressens peut mener à une accumulation de tensions émotionnelles, entraînant des conséquences néfastes sur ta santé physique et mentale. Le mal a dit, ça te parle ?

Tu as envie de pleurer ? Pleure. Tu as envie d'hurler ta colère ? Hurle. Si tu n'oses pas hurler, prends un coussin et hurle dedans. Si tu as envie d'aller hurler en étant seule, sors de chez toi et va en pleine forêt pour laisser éclater ce que tu ressens. Laisse-toi aller, ne refoule rien. Ces émotions seront derrière toi rapidement, fais-moi confiance.

En reconnaissant et en acceptant tes émotions, tu es mieux équipée pour les comprendre, les gérer et les exprimer de manière saine. Cela favorise également des relations plus authentiques, car tu es capable de communiquer tes sentiments avec honnêteté.

L'acceptation de tes émotions te permet de te connecter plus profondément avec toi-même et avec les autres, t'aidant ainsi à naviguer avec plus de confiance et de compassion à travers les défis que tu vas rencontrer dans ta vie.

Mon tips : quand tu sens une émotion inconfortable arriver, prends le temps d'observer ce qu'il se passe. Je te conseille dans ces moments là d'écrire. Décris dans un carnet ce que tu ressens, à quoi tu penses, les sensations dans ton corps. Écris tout ce que tu vis durant ce moment et accueille l'émotion. Tu verras qu'elle passera rapidement et ne sera plus qu'un lointain souvenir rapidement.



BIEN S'ENTOURER

S'entourer de bonnes personnes est essentiel pour ton bien-être et ton succès dans la vie. Tes relations influencent ton état d'esprit, tes décisions et tes perspectives. Retiens bien ça. N'ai pas honte à un moment donné de ta vie de ne plus vibrer comme les personnes qui t'entourent et de te séparer d'elles. C'est la vie et ça s'appelle l'évolution. Je l'ai moi-même expérimenté et c'est ok. Quand je me suis lancée dans l'entrepreneuriat (et que j'ai eu au même moment mon éveil spirituel), mon entourage a beaucoup changé. J'ai fait le choix de m'entourer de personnes qui m'élevaient et avec qui j'étais en connexion. Et je suis intimement persuadée que ma vie ne serait absolument pas celle qu'elle est aujourd'hui si j'étais restée entourée de personne qui me tiraient vers le bas.

Être entourée de personnes positives et bienveillantes peut t'aider à rester motivée, à surmonter les défis et à cultiver un environnement propice à ta croissance personnelle. Tes amis, ta famille et tes collègues peuvent t'offrir un soutien précieux dans les moments difficiles et t'encourager à atteindre tes objectifs. Si ton entourage ne t'encourage pas, demande-toi s'il est vraiment bon pour toi.

En choisissant consciemment de t'entourer de personnes qui t'inspirent, tu te donnes les meilleures chances de réussir et de mener une vie épanouissante. Tu as déjà dû entendre la phrase suivante : nous sommes la moyenne des 5 personnes que nous fréquentons le plus. Répète-la régulièrement à l'intérieur de toi, et pose-toi la question : "ai-je envie d'être la moyenne des 5 personnes que je fréquente le plus actuellement ?".

Mon tips : liste chaque personne de ton entourage proche et pour chacune, fais deux colonnes. En quoi elles t'élèvent et en quoi elles te tirent vers le bas. Si tu mets plus de choses dans la seconde colonne, repense la relation avec cette personne et demande toi si ça vaut vraiment la peine de dépenser de l'énergie pour celle-ci. Ce n'est pas simple de mettre un terme à une relation qu'elle soit amicale, familiale ou sentimentale mais c'est parfois nécessaire pour ton évolution personnelle.



PASSER À L'ACTION

Passer à l'action est fondamental pour concrétiser tes aspirations et atteindre tes objectifs. Tu t'en doutes peut-être mais je te le confirme ici : tes objectifs ne se réaliseront pas si tu ne passes pas à l'action. C'est le moment où les idées prennent vie, où les rêves se transforment en réalité. Mais pour cela, il va falloir sortir de ta zone de confort, te mettre un coup de pied aux fesses et te bouger. Tes rêves ne vont pas se réaliser en attendant patiemment que ça te tombe dessus.

En agissant, tu transformes le potentiel en progrès, les plans en résultats concrets. L'action te permet de surmonter tes peurs, tes doutes et tes hésitations, en te propulsant vers l'avant avec détermination et confiance. Elle va incarner le moteur de tout changement important dans ta vie et dans le monde qui t'entoure. Tu te sentiras tellement valorisée en passant à l'action et ta confiance en toi sera bien meilleure. Pour l'avoir vécu, je te l'affirme !

Te mettre en action est un acte d'engagement envers toi-même et envers ta vision, te permettant de façonner activement ta destinée et de créer un avenir qui reflète tes aspirations les plus profondes. Alors au lieu de rêver ta vie, mets toutes les chances de ton côté et sors de ta zone de confort pour te construire cette fameuse vie. Go girl !

Mon tips : je te conseille de lire le livre "La règle des 5 secondes" de Mel Robbins. L'idée ? Il faut agir dans les 5 secondes qui suivent l'idée que l'on a en tête sinon, on ne le fera jamais. Et j'essaie d'appliquer au maximum cette méthode dans mon quotidien. Quand je dois me bouger les fesses pour faire mon activité physique du jour et que j'ai moyennement envie, j'essaie de ne pas réfléchir et d'y aller directement sinon je sais que j'ai tendance à procrastiner. Mel Robbins dit dans son livre : "Un moment de courage peut changer une journée. Une journée peut changer une vie. Une vie peut changer le monde". Ça motive, non ?

Go girl !
Tu vas y arriver !



S'AIMER

Ouais ok, c'est bateau mais réel ! S'aimer soi-même est une étape cruciale vers le bien-être et l'épanouissement personnel. C'est le fondement sur lequel se construit une vie équilibrée et satisfaisante. Et crois-moi, le jeu en vaut la chandelle. S'aimer inconditionnellement vaut tout l'or du monde. Et c'est une femme qui se détestait auparavant et qui a appris à s'aimer qui te l'assure. Alors si j'ai réussi, tu peux y arriver toi aussi.

En cultivant ton selflove, tu développes une relation positive avec toi-même, ce qui renforce la confiance en tes capacités et en ta valeur. Cette confiance intérieure te permet de mieux affronter les défis de la vie, de prendre des décisions alignées avec tes aspirations et de t'accepter pleinement, avec tes forces et tes faiblesses. Une fois que tu t'aimes inconditionnellement et que tu as confiance en toi, plus rien d'autre ne compte autour de toi et surtout pas le regard des autres. Tu n'attends plus aucune approbation de l'extérieur, tu ne vis que pour toi-même.

L'amour de soi ouvre également la porte à des relations saines et enrichissantes avec les autres, car tu es plus à même d'exprimer tes besoins et tes limites. T'aimer toi-même est un acte fondamental qui nourrit le bonheur et la réalisation personnelle. Mais attention, c'est un processus qui peut prendre du temps et je te conseille de te faire accompagner par un coach par exemple si tu en ressens le besoin. Il saura te faire travailler des points précis et te faire aller vers l'amour de toi.

Mon tips : pour cultiver ton self love, je te conseille de passer du temps avec toi. Et seulement avec toi. Retrouve-toi seule avec toi-même, apprend à apprécier ces moments. Apprends aussi à te répéter tous les jours ce que tu aimes chez toi à travers des affirmations positives. Et si ce n'est pas automatique dès le début, ne te décourage pas, ça viendra. Apprends à être indulgente et bienveillante envers toi, ne sois pas trop dure. Félicite-toi pour tes petites victoires du quotidien, offre-toi des choses qui te font plaisir et pratique la gratitude dans ton quotidien.



POSER SES LIMITES

Poser tes limites est ESSENTIEL pour maintenir des relations saines et équilibrées avec ceux qui t'entourent. En définissant clairement ce qui est acceptable pour toi et ce qui ne l'est pas, tu établis un cadre qui protège ton bien-être émotionnel et physique.

J'entends bien qu'il n'est pas simple de poser ses limites. On a souvent peur de blesser les autres ou d'être mal vu. Pose-toi réellement la question : "pourquoi je n'arrive pas à poser mes limites ?". Ton client ou ton boss dépasse tes limites en te demandant des choses en dehors de tes horaires ? Dis-lui avec respect. Tu n'as pas envie d'aller à cette soirée où tu as été invitée car tu ressens le besoin de rester seul ? Explique tes besoins avec bienveillance à tes proches. Privilégie-toi, traite-toi comme tu aimerais que les autres te traitent. C'est la clé.

Cela permet également de communiquer tes besoins et tes valeurs aux autres, favorisant ainsi le respect mutuel. Sans poser de limites, tu risques de te retrouver dans des situations inconfortables, voire toxiques, où tes besoins sont ignorés voir même bafoués. Et là clairement, tu ressentiras un gros mal-être.

En affirmant tes limites avec assertivité, tu prends soin de toi-même tout en préservant tes relations avec les autres. Ils comprendront alors plus facilement tes besoins et vos relations n'en seront que meilleures.

Mon tips : je te laisse réfléchir aux citations suivantes et ce que ça évoque pour toi :

- «Dans les domaines où je suis clair, l'autre ne pénètre pas, sauf si je l'y autorise»
- «L'autre va jusqu'où je le laisse aller»
- «Je suis le premier responsable de ma vie et du résultat que j'obtiens pour la part qui m'incombe»
- «Poser ses limites, c'est respecter l'autre en lui laissant sa part de responsabilité. À contrario, lorsque l'autre nous impose clairement ses limites, nous gardons notre part de responsabilité et de libre-arbitre vis-à-vis de lui»



BIEN DORMIR

Bien dormir est essentiel pour ton bien-être physique et mental. Pendant le sommeil, ton corps se régénère et consolide les souvenirs. J'ai longtemps eu un sommeil médiocre (dû à mon ancien travail qui m'obsédait même la nuit dès que je me réveillais) et maintenant que j'ai un sommeil de qualité, je vois réellement la différence. Et je peux te l'affirmer aujourd'hui : bien dormir change le quotidien.

Un sommeil de qualité contribue à renforcer ton système immunitaire, à réguler ton humeur et à améliorer tes capacités cognitives, telles que la concentration et la prise de décision. En négligeant le sommeil, tu risques de compromettre ta santé globale, augmentant ainsi le risque de développer des problèmes de santé chroniques tels que l'hypertension, le diabète et même d'autres troubles tels que la dépression et l'anxiété.

Il est donc indispensable de prioriser ton sommeil et d'adopter de bonnes habitudes de sommeil pour maintenir une vie saine et équilibrée. Si tu as un sommeil de mauvaise qualité, essaie de l'améliorer et tu verras que ton mindset sera bien meilleur dans ton quotidien.

Mon tips : Pour avoir un sommeil de qualité, je t'incite à te créer une routine du soir sur mesure, qui correspond à tes attentes. Libre à toi d'y inclure ce qui te fais du bien : de la lecture, de la méditation, de la musique, des étirements. Chaque routine est propre à chacun et je n'ai pas de secrets à te donner, il n'y a que toi qui sais ce qui te correspond. Je te conseille également de couper ton téléphone un petit peu avant de dormir. Je n'étais pas convaincue par cette méthode mais force est de constater la différence sur mon mental au moment de m'endormir (même si je passe 2 heures sur TikTok avant de poser mon téléphone ! Personne n'est parfait mais j'aime ce temps d'évasion chaque soir. Ça fait partie des habitudes qui ME font du bien même si beaucoup te diront que ce n'est pas conseillé).

"Dormir est se distraire de l'univers."

Jorge Luis
Borges



UTILISER LA LOI DE L'ATTRACTION

Je vais te parler ici d'un concept que j'utilise au quotidien. Certains sont sceptiques, mais je peux t'assurer que quand on l'utilise correctement, la loi de l'attraction fonctionne.

La loi de l'attraction fait partie des 12 lois universelles. Si tu ne les connais pas, je t'invite à te documenter dessus, c'est un sujet passionnant (et je te conseille au passage de t'intéresser également à la loi de l'assomption en complément de la loi de l'attraction). L'importance d'utiliser la loi de l'attraction réside dans son pouvoir de façonner ta vie selon tes désirs et tes intentions. Tu as déjà du l'entendre, tu attires ce que tu es. Alors le but ici est de devenir magnétique girl !

En comprenant et en appliquant les principes de cette loi, tu peux attirer vers toi les expériences, les personnes et les circonstances qui correspondent à tes pensées dominantes, à tes émotions et à l'énergie que tu dégages. En cultivant une attitude positive, en visualisant tes objectifs avec clarté et en émettant des vibrations harmonieuses, tu es en mesure d'attirer davantage de succès, de bonheur et d'abondance dans ton existence. Mais attention, l'inverse est également valable. Si tu es dans une attitude de négativité, de pessimisme et dévalorisation, tu attireras également à toi les énergies que tu émetts. Alors à partir d'aujourd'hui tu penses positif et tu verras les jolies choses que tu vas attirer à toi rien qu'en inversant tes pensées.

Utiliser consciemment la loi de l'attraction te permet de devenir l'architecte de ta propre réalité, en créant activement la vie que tu souhaites vivre. Tente, je t'assure que ça fonctionne !

Mon tips : si jamais la loi de l'attraction reste un concept un peu flou pour toi, je te conseille ces deux livres que je trouve très bien fait pour comprendre le fonctionnement : [ici](#) et [ici](#). Je les ai personnellement dévoré et ils m'ont beaucoup aidé dans ce processus. Ce sujet me passionne depuis et j'ai d'ailleurs des projets en lien avec ça. Stay tuned !



ACCEPTER LES ÉCHECS

Accepter les échecs est un point essentiel du développement personnel et professionnel. Ils sont des enseignants précieux, qui vont t'offrir des leçons inestimables sur tes forces, tes faiblesses et tes limites. N'ai pas honte de tes échecs, ils font de toi ce que tu es et ils font partis de ton vécu.

Loin d'être des obstacles insurmontables, les échecs peuvent être des tremplins vers la réussite. Oui, je t'assure. En les accueillant avec ouverture et résilience, tu cultives la croissance, la persévérance et l'humilité. Si tu n'avais pas échoué à tel moment, tu n'en serais peut-être pas là où tu es aujourd'hui, la situation serait peut-être pire. Vois toujours tes échecs comme des apprentissages et non comme une fatalité. J'aime me dire la phrase suivante dès que je rencontre ce qui pourrait ressembler à un échec : quand une porte se ferme, une autre s'ouvre. Et je t'assure que c'est réel.

Désormais, quand je vis une expérience pas cool, j'essaie d'en tirer le positif et de voir l'opportunité qui se cache derrière. Une collaboration qui s'arrête ? Ça me laisse plus de temps pour développer de nouveau projet. On me pose un lapin pour un RDV ? Ça me laisse du temps pour moi pour faire ce que j'ai envie (même si au premier abord je t'avoue que ça me fait royalement ch*er !).

C'est dans la confrontation avec l'échec que tu découvres ta véritable capacité à rebondir, à innover et à t'améliorer. C'est en embrassant tes échecs que tu façones un chemin vers le succès durable et épanouissant.

Mon tips : essaie de shifter ton mental de manière à voir les échecs comme des opportunités. Dès que tu vis un échec, essaie de te poser et de trouver l'opportunité qui se cache derrière.

"L'échec est le
fondement de
la réussite"

Lao-Tseu



INVESTIR SUR SOI

Investir en soi-même est un acte de bienveillance et d'autonomisation qui peut apporter beaucoup de positif dans tous les aspects de la vie. C'est un engagement à cultiver ses compétences, à nourrir sa curiosité et à développer sa conscience de soi. C'est, à mon sens, le meilleur investissement que l'on puisse faire au cours de sa vie. Investir sur moi me nourrit tellement dans mon quotidien que je le fais de plus en plus et clairement j'adore ça ! Et quand je dis investir sur toi, je ne te parle pas forcément d'argent.

En investissant du temps, de l'énergie et parfois même de l'argent dans ton développement personnel et professionnel, tu enrichis ta propre valeur et élargis tes horizons. Que ce soit par le biais de l'éducation, de la lecture, de la pratique d'une nouvelle compétence ou même de la recherche d'un mentor, chaque investissement dans ta croissance personnelle ta rapproche un peu plus de ton plein potentiel.

L'investissement sur soi-même crée une base solide pour le succès, le bien-être et l'épanouissement à long terme. Dès que tu commences à investir sur toi de quelque manière que ça soit, tu verras que ça deviendra une réelle addiction. Je trouve ça tellement valorisant de nourrir son esprit que ça soit par des livres, des formations, des coachings, des thérapies... Cet investissement ne sera jamais perdu, tu n'en deviendras que meilleur.

Mon tips : sois claire sur les domaines de ta vie sur lesquels tu veux investir pour voir du changement et cherche par quel(s) moyen(s) tu peux investir. Tu peux trouver des ressources gratuites, tu peux investir plus d'argent par d'autres biais mais le plus important est clairement que cet investissement t'élève encore plus que tu ne l'es aujourd'hui. Je ne cesse d'investir en moi par le biais de formations, j'en suis une grande consommatrice depuis que je suis entrepreneure mais j'aime tellement acquérir de nouvelles connaissances et compétences. Ça m'aide à prendre confiance et c'est hyper valorisant !

Le plus bel
investissement
que tu puisses
faire est sur toi !



SE FAIRE ACCOMPAGNER

Se faire accompagner est bénéfique dans de nombreux aspects de la vie. Et c'est à mon sens encore beaucoup trop mal perçu dans certains domaines. Pourtant, si j'ai bien un regret, c'est de ne pas m'être faite accompagner plus tôt.

Que ce soit dans le domaine professionnel, personnel ou émotionnel, avoir un soutien extérieur peut fournir une perspective différente, des conseils précieux et un soutien inestimable. Il est souvent difficile de parler de ce qu'on ressent réellement aux personnes qui nous entourent. Une aide extérieure peut alors être la bienvenue.

En business, un coach peut offrir des conseils stratégiques basés sur son expérience. Dans la vie personnelle, un ami de confiance peut être un épaule sur laquelle s'appuyer dans les moments difficiles.

De même, un thérapeute peut aider à accepter les défis émotionnels et à développer des stratégies pour la croissance personnelle. Se faire accompagner ne signifie pas que l'on est faible, mais plutôt une sagesse et une ouverture à l'apprentissage continu et à l'amélioration de soi. Investir sur soi, tu te souviens ?

Je vais te faire une confidence, je suis accompagnée par une psychologue depuis plusieurs mois et c'est la meilleure décision que j'ai pu prendre. Cette femme est incroyable et m'aide énormément dans mon travail sur moi-même. Je lui suis tellement reconnaissante. Je me languis de chaque rendez-vous avec elle. Quel que soit le domaine, l'essentiel est de trouver la bonne personne avec qui tu es en confiance et qui pourras t'aider sans jugement.

Mon tips : fais-toi accompagner par une personne avec qui tu te sens à l'aise, avec qui le feeling passe. J'ai été accompagné par d'autres personnes par qui j'étais moyennement convaincu mais je continuais car je voulais à tout prix me faire accompagner. Depuis que j'ai trouvé ma thérapeute actuelle, je me rends compte de l'importance de se faire accompagner par la bonne personne. En business c'est la même chose. Demande des conseils autour de toi pour trouver la bonne personne. Le retour d'expérience est vraiment important dans ce domaine.



ARRÊTER D'ATTENDRE L'APPROBATION DES AUTRES

Attendre l'approbation des autres peut devenir un piège qui entrave ta croissance personnelle et ton épanouissement. J'ai longtemps dans ma vie (plus de 30 ans !) attendu l'approbation des autres et ça m'a plus gâcher mon quotidien qu'autre chose. Vivre pour soi est bien mieux pour ton équilibre personnel, je te promets. Me libérer du regard des autres m'a permis de créer mon entreprise, de créer les offres dont j'avais envie ou encore d'être authentique sur les réseaux sociaux.

Lorsque tu accordes trop d'importance à ce que les autres pensent de toi, tu sacrifies souvent tes propres désirs, opinions et valeurs pour te conformer à des normes externes. Cela peut conduire à une perte de confiance en toi, à une quête constante de validation et à un sentiment de vide intérieur. Clairement, tu es malheureuse et tu ne veux pas l'admettre.

En rompant avec cette dépendance à l'approbation extérieure, tu peux réellement découvrir ton authenticité et ton pouvoir intérieur. Ton réel potentiel se révèle et tu deviens enfin toi-même, sans filtres.

En écoutant ta propre voix intérieure et en agissant en accord avec tes convictions, tu peux tracer ton propre chemin, prendre des décisions qui te correspondent réellement et vivre une vie plus authentique et épanouissante. Tu vis enfin ta vie comme toi tu l'entends, peu importe ce que les autres disent. Et ça te permet bien souvent de réaliser de très belles choses que tu n'osais pas faire auparavant par peur du jugement.

Mon tips : là encore, utilise la méthode des petits pas. Si tu as une chose précise en tête pour laquelle tu fais trop attention au regard des autres, vas-y progressivement. Mets des petites actions en place pour aller vers ce qui te fais envie, sans te soucier de ce que penseront ou diront les autres autour de toi.



PASSER DU TEMPS DE QUALITÉ AVEC SES PROCHES

Passer du temps de qualité avec tes proches est essentiel pour cultiver des liens solides et nourrir des relations fortes. Ces moments privilégiés permettent de renforcer la confiance entre tous, la compréhension et le soutien mutuel au sein de la famille et des amis.

En partageant des expériences, des moments de joie et parfois même des défis, tu tisses des souvenirs précieux qui perdurent dans le temps. Le temps passé ensemble offre l'occasion de se reconnecter à un niveau plus profond, d'échanger des idées et des émotions, renforçant ainsi le sentiment d'appartenance et de sécurité.

Auparavant, je passais du temps avec mes proches, quand j'avais le temps, en dehors de ma semaine de travail. Maintenant que je suis libre d'organiser mon temps comme j'ai envie, je passe du temps de bien meilleur qualité avec mon entourage. Je m'accorde par exemple parfois du temps off le mercredi pour profiter de passer du temps avec ma meilleure amie qui ne travaille pas ce jour ainsi que sa fille. Ou encore, je prends quelques jours de vacances qui n'étaient pas prévu pour partir en voyage avec ma maman. Auparavant, ça aurait été plus compliqué voir impossible. Ces moments me nourrissent profondément, je ne les échangerai pour rien au monde.

En investissant consciemment dans tes relations personnelles, tu nourris ton bien-être émotionnel et contribue à créer un réseau de soutien solide autour de toi qui t'accompagne tout au long de ta vie.

Mon tips : choisis les moments que tu veux passer avec tes proches, ceux qui te font réellement vibrer et bloque ce temps dans ton agenda (de manière récurrente si c'est le cas). Tes relations sont importantes alors privilégie-les. Si tu as la chance d'être libre dans ton organisation, prends du temps pour passer voir de temps en temps un ami, un membre de ta famille bref quelqu'un qui t'apporte et qui t'élève. Fais-le au moment le plus opportun pour toi et non pas seulement car ton travail te laisse du temps pour ça.



FAIRE DES SOLO DATES

Faire des solo dates est important pour cultiver une relation saine avec soi-même et l'amour de soi. Ça te paraît impossible ? Fais-moi confiance, tu vas adorer ces moments en tête à tête avec toi-même. Ces moments privilégiés permettent de se connecter avec ses propres désirs, intérêts et émotions, sans l'influence de quelqu'un d'autre. Tu peux aller où tu veux, manger ce que tu veux, ne pas te sentir obligé de parler et c'est génial.

En prenant du temps seul, tu te donnes l'opportunité de te connaître davantage, d'explorer tes passions et de renforcer ta confiance en toi. Cela favorise également le bien-être mental et émotionnel en offrant des moments de détente et de réflexion, ce qui peut réduire le stress et l'anxiété.

Les solo dates sont une manière précieuse de nourrir une relation aimante et respectueuse envers toi-même, ce qui est essentiel pour cultiver des relations saines avec les autres. À l'heure où j'écris ces lignes, je suis partie seule en Croatie pour 3 jours donc autant te dire que j'enchaîne les solo dates. Et je me sens tellement bien et en phase avec moi-même. Tu te rendras vite compte que la seule personne avec qui tu as besoin d'être bien dans ta vie c'est uniquement toi. Faire des choses seule est une addiction et je suis persuadée que tu y prendras vite goût.

Mon tips : pour commencer les solo dates tu peux par exemple aller te promener dans un parc et te poser sur un banc avec un livre. Tu peux également aller voir une exposition qui te fait envie et pour laquelle personne autour de toi n'est intéressé. Et tu peux également bien sûr t'offrir une sortie dans un bar ou un restaurant. C'est difficile au début de faire abstraction du regard des autres mais je t'assure que les autres n'en ont rien à faire que tu sois seul ! Kiffe ton moment et fais de qui te fait plaisir à TOI. Et si jamais tu aimes ces moments, tu peux même tenter le voyage solo. C'est le meilleur date que tu puisses te faire.



Après la lecture de cet e-book, quelles actions vas tu mettre en place pour atteindre la vie dont tu rêves ?



Exercice de visualisation : mets toi dans la peau de celle que tu rêves d’être. Visualise, ressens les émotions, les énergies. Décris comment est cette personne. Va dans les moindres détails, comment elle s’habille, ce qu’elle mange, ses passions, etc. Relis ce texte autant de fois que tu en as besoin afin de te mettre dans la peau de celle que tu rêves d’être. Comme je te l’ai dit avant, le pouvoir de visualisation est puissant. Plus tu seras précise, plus tu va attirer à toi cette vie de rêve.

POUR FINIR

Tu as désormais toutes les clés en main pour te créer toi aussi ta vie sur-mesure, celle dont tu rêves secrètement depuis tant d'années mais pour laquelle tu n'oses pas passer à l'action.

Provoque le changement et provoque ta chance. J'ai réussi à changer totalement de vie en deux ans uniquement grâce à ma détermination. Je n'étais pas heureuse dans ma vie, je voulais qu'elle change et ce changement je l'ai provoqué. Pourtant, je ne pensais pas que ça serait possible. Tu resteras toujours dans le même état d'esprit si tu ne fais rien pour changer. Et je sais que si tu lis ces lignes, c'est que tu as cette volonté que les choses changent.

Si j'ai réussi à le faire, tu peux le faire aussi. Je n'ai rien de plus que toi. Nous avons tous notre unicité mais tu peux toi aussi passer à l'action et révéler la femme que tu es vraiment. Celle qui a pleinement confiance en elle, qui se moque du regard des autres, qui ose prendre sa place dans ce monde et qui ose briller.

Souviens-toi, si tu as peur, c'est que c'est une bonne chose. Alors entame dès à présent cette transformation, le chemin de ta renaissance. Je t'assure que la vie est bien plus belle au bout de ce chemin. Promis !

C'est désormais à ton tour de briller.

Avec tout mon amour.

Lou Quentel