

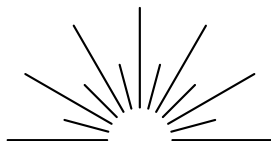


Le petit guide **DU MANIFESTEUR DÉBORDÉ**

**TROUVE LE TEMPS POUR MANIFESTER, MÊME
AVEC UN AGENDA BIEN REMPLI**

@manifestetesreves

Emilie FOUDA Coach mindset | Manifestation

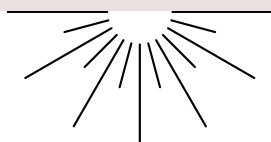


DROITS D'AUTEUR "LE PETIT GUIDE DU MANIFESTEUR DÉBORDÉ",
PAR EMILIE FOUDA PUBLIÉ PAR EMILIE FOUDA
WWW.LESEMPATHESONTMAGIQUES.COM
COPYRIGHT © 2024 LES EMPATHES SONT MAGIQUES! TOUS
DROITS RÉSERVÉS.

LES IMPRIMABLES CI-JOINTS SONT DESTINÉS À USAGE
PERSONNEL UNIQUEMENT.
VOUS NE POUVEZ PAS LES MODIFIER OU LES REDISTRIBUER
POUR UN GAIN MONÉTAIRE SANS ÉCRIT CONSENTEMENT DE
L'AUTEUR, EMILIE FOUDA.

**TU ES LA BIENVENUE POUR IMPRIMER UNE COPIE DE CE LIVRET
NUMÉRIQUE POUR TON USAGE PERSONNEL SEULEMENT.**

POUR LES AUTORISATIONS, VEUILLEZ CONTACTER :
CONTACT@LESEMPATHESONTMAGIQUES.COM



@manifestetesreves

Emilie FOUDA Coach mindset | Manifestation



Mon message pour toi
avant de commencer les
exercices

Cette mini formation et le Petit Guide du manifesteur débordé sont conçus pour t'aider à trouver et créer du temps, même dans un quotidien chargé, pour avancer sereinement vers tes rêves.

Grâce à des stratégies simples et concrètes de gestion du temps, des micro-actions faciles à intégrer, et des exercices de recentrage, **tu pourras te libérer de la surcharge mentale et te concentrer sur ce qui compte vraiment pour toi.**

Ce guide te permet de reprendre le contrôle de ton emploi du temps pour manifester ta vie idéale, sans que cela ne devienne une tâche de plus dans ta journée.

@manifestetesreves

Emilie FOUDA Coach mindset | Manifestation

LE PETIT GUIDE DU MANIFESTEUR DÉBORDÉ :

Exercices Pratiques pour Maîtriser Ton Temps et Créer Ta Vie de Rêve

sommaire

Introduction : Bienvenue

Jour 1 : Clarifie tes Priorités de Manifestation

Jour 2 : Organise ton Temps avec Intention

Jour 3 : Évite les Distractions et Maintiens le Focus

Jour 4 : Utilise des Micro-Actions Puissantes

Jour 5 : Reste Inspirée et Crée un Rituel de Motivation

@manifestetesreves

Emilie FOUDA Coach mindset / Manifestation

Bienvenue

dans le Petit Guide du Manifesteur Débordé !

Je suis ravie que tu sois ici ! Si tu as décidé de plonger dans cette aventure, c'est que tu sens qu'il est enfin temps pour toi de créer un espace sacré, même au milieu d'un emploi du temps bien chargé, pour avancer sereinement vers tes rêves. 🌟

Ce que tu trouveras ici:

Ce guide est conçu pour être le complément parfait de notre mini-série vidéo de 5 jours. Dans chaque vidéo, tu trouveras des conseils et des stratégies pour gérer ton temps et intégrer la manifestation dans ton quotidien. Et ici, dans ces pages, tu as des exercices pratiques, spécifiquement pensés pour ancrer tout ce que l'on aborde ensemble en vidéo.

Ces exercices sont là pour transformer tes intentions en actions concrètes et t'aider à passer de la théorie à la pratique.

Comment tirer le meilleur parti de ce guide:

Pour chaque jour de la série vidéo, tu trouveras un exercice en lien direct avec les thèmes abordés. Ces exercices sont conçus pour t'aider à appliquer immédiatement les concepts et te donner une structure simple et claire pour avancer, même quand tu te sens débordée.

Car oui, la manifestation demande un peu d'organisation, mais surtout une intention puissante qui te guide.

Toutes les ressources pour t'aider en cliquant ici



Bienvenue

dans le Petit Guide du Manifesteur Débordé !

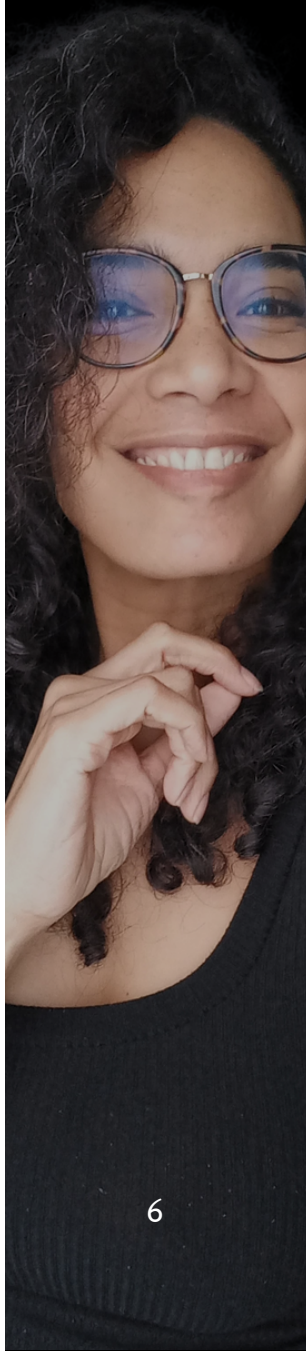
Voici quelques conseils pour t'accompagner dans l'utilisation de ce guide :

1- Regarde chaque vidéo avec une intention claire : Avant de démarrer, prends quelques secondes pour te demander, "Qu'est-ce que je veux accomplir aujourd'hui ?" Garde cette intention en tête pendant la vidéo, et visualise la manière dont tu pourrais appliquer ce que tu apprends.

2- Fais chaque exercice juste après la vidéo : Ne laisse pas passer trop de temps entre la vidéo et l'exercice. L'énergie que tu auras captée dans la vidéo renforcera ton engagement pour l'exercice du jour, en donnant un élan direct à ta pratique. Il ne s'agit pas de remplir des pages pour remplir des pages – mais bien d'en faire un rituel d'action.

3- Prends un moment pour te recentrer avant chaque exercice : Avant de commencer, inspire profondément et rappelle-toi pourquoi tu fais cela. Peut-être que tu veux plus de liberté, de sérénité, ou simplement un peu plus de temps pour toi-même. Connecte-toi à cette intention pour créer un espace propice à la manifestation.

4- Sois honnête avec toi-même : Certaines des questions et exercices ici te demanderont de plonger un peu plus profondément. Par exemple, si un exercice te demande d'écrire les activités que tu pourrais déléguer ou de lister ce qui te bloque vraiment dans ton emploi du temps, prends le temps d'être véritablement honnête avec toi-même. Il s'agit de te donner l'opportunité de faire de vrais changements.



Bienvenue

dans le Petit Guide du Manifesteur Débordé !

Voici quelques conseils pour t'accompagner dans l'utilisation de ce guide :

5- Garde ce guide comme une ressource à revisiter : Ce n'est pas un ebook à remplir une fois et à oublier. Utilise-le comme un compagnon de route pour renforcer tes actions au quotidien et ajuster tes priorités. Reviens aux exercices si tu sens que ton énergie ou ta motivation faiblissent. Les réponses peuvent changer, mais l'objectif reste le même : **avancer vers ta vie rêvée, un petit pas à la fois.**

Pourquoi c'est précieux pour toi ? ✨

Ce guide et cette série de vidéos ne sont pas juste là pour te donner plus d'outils ou de "choses à faire". Ils sont là pour te permettre de transformer chaque petit moment en opportunité, de trouver l'équilibre et de libérer du temps pour toi, sans culpabilité. **Parce qu'à la fin, il s'agit de te donner la permission de manifester ta vie idéale, sans te laisser freiner par le rythme effréné de la vie.**

Alors, plonge-toi dans ce guide avec confiance et bienveillance envers toi-même. Chaque exercice est une étape vers plus de clarté, plus de paix, et surtout, vers la vie que tu rêves de créer.

Prête à te lancer ? ✨

Emilie

Toutes les ressources pour t'aider en cliquant ici



Jour 01

CLARIFIE TES PRIORITÉS DE MANIFESTATION

Vidéo : Comment définir ce qui compte vraiment pour toi

Exercice : "La Vision de Mon Rêve en 3 Priorités Clés"

Aujourd'hui, Détermine tes priorités en manifestation pour te concentrer sur l'essentiel et éviter de t'éparpiller.

1- Visualise ton rêve ultime : Prends quelques minutes pour imaginer ta vie idéale. Visualise en détail : où tu es, ce que tu fais, qui est avec toi. Note tout ce qui te vient à l'esprit.

Espace pour écrire ta vision :

"Dans mon rêve idéal, je suis... Je ressens..."

2- Identifie trois priorités : Demande-toi : "Quelles sont les trois choses principales qui, si elles se réalisaient, changeraient tout dans ma vie ?"
Inscris-les ci-dessous.

Mes 3 priorités :

Priorité 1 : _____

Priorité 2 : _____

Priorité 3 : _____

3- Pourquoi ces priorités sont essentielles : Note une phrase pour chaque priorité expliquant pourquoi elle est importante pour toi. Cela t'aidera à te recentrer en cas de doute.

Mes raisons profondes :

Priorité 1 : _____

Priorité 2 : _____

Priorité 3 : _____

Jour 02

ORGANISE TON TEMPS AVEC INTENTION

Vidéo : Planifie chaque journée pour manifester ton rêve

Exercice : "Le Planning Magique Quotidien"

Au deuxième jour, structurer ta journée pour que chaque action te rapproche de ton rêve.

1-Matinée d'Alignement : Note trois choses simples que tu feras le matin pour te mettre dans une énergie positive et manifester.

Ma routine matinale :

Exercice physique, méditation, ou lecture inspirante : _____

Écrire une intention pour la journée : _____

Visualiser ma journée idéale : _____

2- Bloc d'action aligné : Choisis une priorité de ta liste et dédie-lui 30 minutes dans ta journée.

Aujourd'hui, je consacre 30 minutes à : _____

3-Évaluation du soir : Avant de te coucher, note une chose que tu as accomplie aujourd'hui et une gratitude.

Ce que j'ai accompli : _____

Gratitude du jour : _____

Jour 03

ÉVITE LES DISTRACTIONS ET MAINTIENS LE FOCUS

Vidéo : Comment éliminer les distractions pour garder ton énergie

Exercice : “Ma Liste de Priorités Sacrées”

Jour 3, tu identifies et élimines les distractions pour rester concentrée sur ton rêve.

1- Écris trois distractions courantes : Ces choses qui te détournent facilement de ton but.

Mes distractions :

Distraktion 1 : _____

Distraktion 2 : _____

Distraktion 3 : _____

2- Prévois des alternatives : Note une action alternative que tu feras quand une distraction se présente.

Mes alternatives :

Distraktion 1 : _____ → Alternative : _____

Distraktion 2 : _____ → Alternative : _____

Distraktion 3 : _____ → Alternative : _____

3- Engagement envers tes Priorités Sacrées : Rappelle-toi pourquoi ce rêve est important et comment chaque action te rapproche de lui.

Pourquoi mon rêve mérite mon focus : _____

Jour 04

UTILISE DES MICRO-ACTIONS PUISSANTES

Vidéo : Avancer même quand on manque de temps avec des micro-actions

Exercice : “La Liste des Mini-Manifestations”

Aujourd’hui, tu vas créer une liste de micro-actions réalisables en moins de 10 minutes pour progresser chaque jour.

1- Choisis une priorité : Prends une de tes trois priorités de la première journée.

Ma priorité du jour : _____

2- Divise-la en mini-tâches : Note cinq micro-actions que tu peux faire rapidement pour avancer dans cette priorité.

Mes micro-actions :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

3- Planifie une micro-action par jour : Place une de ces micro-actions dans ton planning quotidien cette semaine pour avancer sans stress.

Jour 05

RESTE INSPIRÉE ET CRÉE UN RITUEL DE MOTIVATION

Vidéo : Comment maintenir la motivation sur le long terme

Exercice : "Mon Rituel de Rappel"

Cinquième et dernier jour, tu vas créer un rituel qui te reconnecte à ta vision chaque jour pour garder ta motivation et éviter la procrastination.

1- Crée un mantra personnel : Trouve une phrase qui t'encourage à rester concentrée et à y croire, même quand tu doutes.

Mon mantra : "Je mérite chaque partie de ce rêve, et chaque pas m'y conduit."
_[Écris ton propre mantra ici : _____]

2- Affiche ta vision : Choisis un endroit visible où tu mettras une image ou une phrase inspirante rappelant ton objectif.

Mon rappel visuel : Où le placer : _____, Ce que cela représente :

3- Routine de visualisation quotidienne : Consacre 5 minutes chaque soir pour te visualiser accomplissant une petite étape de ton rêve.

Ce que je me visualise accomplir : _____

BRAVO !



Tu viens de franchir un cap important

Prendre le temps pour toi, pour organiser ta vie et tes rêves, c'est déjà énorme.

Rappelle-toi que le vrai changement se construit jour après jour, par de petites actions répétées. Comme une plante qui pousse, chaque exercice que tu fais nourrit la personne que tu souhaites devenir.

Pas besoin de tout transformer d'un coup : **l'essentiel, c'est la *persévérance*.**

Continue avec constance ✨

Reviens sur ces exercices, intègre-les dans ta routine, et utilise-les chaque fois que tu te sens submergée.

Ces moments de recentrage t'aideront à rester connectée à tes priorités et à ton pouvoir de manifester ce que tu désires.

Tu avances vers tes rêves 🌟

Les progrès peuvent être discrets, mais chaque étape compte. Garde confiance en toi et en ce processus. Un jour après l'autre, tu te rapproches de la vie que tu imagines.

Avec patience, confiance, et un peu de magie de l'univers, tout est possible.

Continue, et crois en toi. 🌈

Mon univers:

www.lesempathessontmagiques.com

[@manifestetesreves](https://www.instagram.com/manifestetesreves)

ET ENSUITE ?

Si tu veux aller plus loin et continuer à nourrir cette énergie de transformation, n'oublie pas que tu n'es pas seule dans cette aventure.

Pour t'aider à garder le cap, je t'invite à découvrir d'autres ressources qui peuvent t'accompagner dans ton quotidien :



- **Le Carnet des Petites Victoires** : Pour ancrer chaque jour des moments de gratitude et te reconnecter à ton pouvoir. Parfait pour prendre quelques minutes et élever ton énergie au quotidien.
- **Le Guide du Manifesteur Débordé** : Un guide conçu pour t'aider à trouver du temps même dans tes journées les plus chargées, afin de manifester sans te sentir dépassée.
- **Les 7 Emails pour Manifester Même Quand tu te Sens Débordée** : Un programme sur une semaine pour te recentrer, te donner un boost de motivation et reprendre les rênes, même quand tout semble trop lourd.
- **Le Guide Ultime Anti Procrastination pour rêveuses déterminées** : Stop aux excuses, passe à l'action avec des stratégies pratiques pour enfin arrêter de remettre à plus tard ce qui compte vraiment pour manifester ton rêve. Passe à l'action, *maintenant*.

Mon univers:

www.lesempathessontmagiques.com

[@manifestetesreves](https://www.instagram.com/manifestetesreves)



ET ENCORE ENSUITE ?

Et si tu veux une transformation encore plus profonde, mon programme **VIS TES RÊVES** est là pour t'accompagner dans un processus puissant et soutenu.

Tu y retrouveras toutes les clés pour libérer ton potentiel et te sentir pleinement alignée avec tes actions et tes désirs.

Et si tu ressens le besoin d'un accompagnement encore plus personnel et dédié, mon coaching privé te permettra de travailler main dans la main avec moi, avec ***des sessions individuelles pour des avancées sur-mesure.***

Alors, n'hésite plus.

Fais le choix de te donner toutes les chances et de vivre cette vie que tu désires tant. L'univers est prêt à te soutenir — et moi aussi! ✨

JE SUIS PRÊTE

Mon univers:

www.lesempathessontmagiques.com

[@manifestetesreves](https://www.instagram.com/manifestetesreves)

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.