

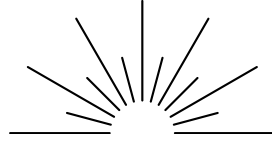


Le Guide Ultime

ANTI-PROCRASTINATION POUR RÊVEUSES DÉTERMINÉES

@manifestetesreves

Emilie FOUDA Coach mindset | Manifestation



DROITS D'AUTEUR "LE GUIDE ULTIME ANTI PROCRASTINATION
POUR REVEUSES DÉTERMINÉES",
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



UN GUIDE D'ACTION POUR TOUTES
CELLES QUI SE SENTENT PRÊTES À
TRANSFORMER LEUR VIE, SANS SAVOIR
PAR OÙ COMMENCER.



@manifestetesreves

Emilie FOUDA Coach mindset | Manifestation



- 01** **Clarifie un Objectif Spécifique et Motivant**
La clarté est essentielle pour manifester et savoir comment définir ton rêve de manière précise. Pour t'y aider tu as des exercices introspectifs pour te connecter à ta véritable intention.
page 7
- 02** **Élabore un Plan d'Action Concret**
Comment découper ton rêve en étapes réalisables, avec des exemples pour chaque phase. Conseils pour structurer ton plan de manière à éviter le sentiment d'être dépassée et perdue et avancer avec confiance.
page 19
- 03** **Identifie et Neutralise les Peurs et Doutes**
Un guide pour reconnaître les blocages mentaux qui pourraient te ralentir et des exercices simples pour t'en libérer. Inclus : des affirmations positives et des techniques d'EFT.
page 26
- 04** **Utilise les Rituels Quotidiens pour Aligner Ton Énergie**
Comment intégrer des pratiques de visualisation, de gratitude, et de reconnexion à toi-même pour élever ton énergie et t'aligner avec ton objectif. Des astuces pratiques à inclure chaque jour.
page 31
- 05** **Reste Fidèle à Ton Objectif, Même Quand Ça Devient Difficile**
Des stratégies pour garder ton cap dans les moments de doute et de procrastination. Comment voir les obstacles comme des leçons et utiliser ces expériences pour renforcer ta détermination.
page 36

UN RAPPEL BIENVEILLANT :

TON CHEMIN VERS TON RÊVE EST UNE
AVENTURE PERSONNELLE, UN VOYAGE QUI
NOURRIT TON ÂME ET TE GUIDE VERS TA
MEILLEURE VERSION ALORS GO !!

@manifestetesreves

Emilie FOUDA Coach mindset | Manifestation

Bienvenue

dans le voyage de la manifestation

Chère créatrice,

Si tu lis ces lignes, c'est que tu as probablement déjà un rêve qui t'appelle. Peut-être que tu as essayé des techniques, lu des livres, ou suivi des formations, mais il te manque ce "quelque chose" pour avancer concrètement.

Tu te retrouves face à un rêve qui reste flou, à des objectifs que tu repousses, et à cette impression que, malgré tes efforts, la vie que tu veux t'échappe encore.

Cet ebook, c'est pour toi, celle qui sait qu'elle mérite plus mais qui se sent parfois perdue dans les étapes pour y arriver.

Ce guide n'est pas une formule magique. Il ne te promet pas une transformation en 24 heures ni une "solution miracle". Mais il va te donner **des outils concrets pour structurer ta vision, clarifier ton rêve et surtout, t'aider à créer un plan d'action puissant, que tu pourras suivre jour après jour pour avancer, même quand tu te sens dépassée.**

Ici, tu apprendras comment poser les fondations d'un plan clair et motivant, et comment utiliser la puissance de tes pensées et de l'univers pour rester alignée avec tes objectifs, sans laisser le doute ou la peur te détourner de ton chemin.

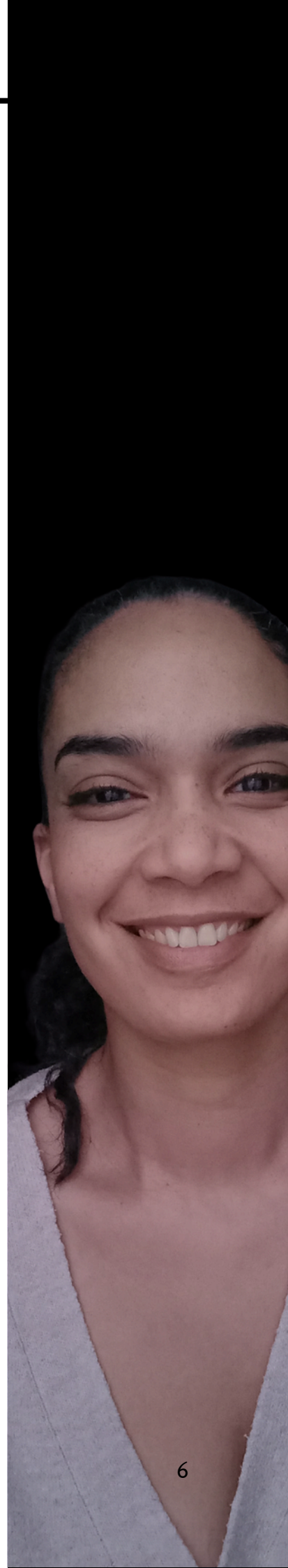
Chaque étape est conçue pour t'amener, pas à pas, vers la version de toi qui ose manifester ses rêves.

Prends ce moment pour toi, et commence cette aventure avec un esprit ouvert et le cœur rempli d'espoir. L'univers est là pour t'accompagner – il ne te reste qu'à poser le premier pas.

Bienvenue dans ce voyage ! ✨

Emilie

[Toutes les ressources pour t'aider ici](#)



01 CLARIFIER —

Clarifie un Objectif Spécifique et Motivant

L'univers adore la clarté. Quand tu lui envoies un message précis, il sait exactement ce que tu veux, et c'est là que la magie opère.

Avoir une vision claire de ton objectif, c'est comme envoyer un message direct à l'univers en lui disant :
"Voici ce que je veux manifester, et voilà pourquoi c'est important pour moi."

Cette étape t'ancre et te connecte à une énergie plus vaste, créant un chemin entre là où tu es maintenant et là où tu veux aller.

01 CLARIFIER

Exercice - Définir ton Objectif Central :

Exprime ton rêve en une phrase simple et précise :

Demande-toi : *“Qu’est-ce que je veux vraiment ?”*

Et là, on ne parle pas de souhaits généraux comme “réussir” ou “être heureuse”, mais de quelque chose de concret qui te fait vibrer.

Plus ton souhait est clair, plus il résonne dans l’univers.

- Exemple : Plutôt que de dire “Je veux changer ma carrière,” tu peux formuler “Je veux lancer mon activité de coaching bien-être d’ici trois mois, en y consacrant une heure par jour.”
- Autre exemple : “Je veux passer plus de temps avec ma famille en organisant une soirée dédiée chaque vendredi soir.”

AIDE - Les questions à te poser :

QUE REPRÉSENTE CET OBJECTIF POUR MOI ?

QU'EST-CE QU'IL RÉVEILLE EN MOI ?

AIDE - Les questions à te poser :

SI JE DEVAIS LE RÉSUMER EN UNE SEULE PHRASE POUR L'UNIVERS, QUE DIRAIS-JE ?

POURQUOI CE SOUHAIT EST-IL LE PLUS IMPORTANT POUR MOI EN CE MOMENT ?

01 CLARIFIER —

Visualise-toi en train d'atteindre ce rêve :

Cette étape est cruciale pour s'aligner avec l'énergie de ton objectif.

Ferme les yeux, respire profondément et visualise ce moment où ton rêve devient réalité.

Imprègne-toi de chaque détail comme si tu y étais déjà.

Tu crées ainsi une connexion vibratoire avec ton futur, et ça, l'univers ne peut pas l'ignorer.

Consacre quelques minutes chaque matin pour revoir cette visualisation. Imagine ce futur et ressens la gratitude de l'avoir déjà atteint.

Plus tu vibreras cette réalité, plus l'univers la manifestera.

01

CLARIFIER

AIDE - Questions guide pour ta visualisation :

OÙ TE TROUVES-TU AU MOMENT OÙ CE RÊVE SE RÉALISE ?

QU'EST-CE QUI CHANGE DANS TA VIE QUOTIDIENNE ?

01

VISUALISER

AIDE - Questions guide pour ta visualisation :

QUI EST PRÉSENT AVEC TOI ?

QUELLES ÉMOTIONS RESSENS-TU ?

COMMENT CETTE NOUVELLE RÉALITÉ TRANSFORME-T-ELLE TON ÉNERGIE ?

(As-tu, dans ce futur, une nouvelle perception de toi même? Te sens-tu plus sereine, plus attirante, plus puissante, quelle est l'énergie principale qui se dégage de toi? ...)



01 POURQUOI

Découvrir la raison profonde de ton rêve

Passons maintenant à la dimension spirituelle de ton objectif.

Pourquoi cet objectif est-il important pour toi au plus profond de ton âme ?

Cette motivation est ton carburant. Elle te rappellera pourquoi tu continues, même quand le chemin semble plus difficile.

Trouve cette raison, et elle deviendra ta boussole pour rester alignée et agir!

Exemples de motivations profondes :

- “Je veux devenir indépendante financièrement pour prouver à moi-même et à mes enfants qu’on peut vivre ses rêves.”
- “Je veux m’épanouir dans ma carrière pour incarner un modèle de force et de résilience.”
- “J’aspire à être plus présente pour ma famille, car ils sont ma priorité et ma plus grande source de joie.”

AIDE - Questions introspectives :

POURQUOI CET OBJECTIF EST-IL SI IMPORTANT POUR MOI ?

QUEL IMPACT POSITIF AURA-T-IL SUR MA VIE ET SUR CEUX QUE J'AIME ?

AIDE - Questions introspectives :

QUELLES VALEURS (LIBERTÉ, AMOUR, CONNEXION, ABONDANCE) CE RÊVE REPRÉSENTE-T-IL POUR MOI ?

COMMENT CE RÊVE CONTRIBUE-T-IL À MON ÉPANOUISSEMENT SPIRITUEL ET À MA CROISSANCE PERSONNELLE ?

01 EN RÉSUMÉ

Ton espace pour clarifier ton rêve et ton intention :

MON OBJECTIF CLAIR ET PRÉCIS :

MA MOTIVATION SPIRITUELLE ET PROFONDE :

MA VISUALISATION DU RÊVE ACCOMPLI :

En définissant ton objectif avec autant de clarté, tu mets en marche les énergies de l'univers pour qu'elles se manifestent dans ta vie. Avec cette intention précise, tu passes du rêve flou à une vision magnétique qui appelle la manifestation.

C'est seulement si
tu abandonnes que
ton rêve ne se
réalisera pas

Continue ✨❤

02 ÉLABORER

Étape 2 - Transforme le Chemin vers ton Rêve en plan d'Actions Redoutables :

Ton rêve a beau être grandiose et inspirant, il peut parfois sembler écrasant.

Pour que tu puisses vraiment avancer vers ton objectif *sans te sentir bloquée par la peur de l'échec ou la procrastination*, il est essentiel de transformer ce rêve en une série d'actions concrètes et mesurables.

Cette approche va te permettre de briser l'inertie et d'installer un élan quotidien.

Ce sont ces petits pas, faits avec intention, qui construisent la route vers ton rêve.

Pour faciliter cette étape, **tu vas transformer ton grand objectif en une série d'actions simples et accessibles**, que tu pourras exécuter chaque jour sans t'épuiser.

Souviens-toi que l'univers travaille aussi en harmonie avec toi : plus tu avances avec clarté et détermination, plus tu crées un espace pour que les synchronicités se manifestent.

Prête ? C'est parti ! ✨

02 ÉLABORER

1. *Divise ton objectif en grandes étapes :*

COMMENCE PAR IDENTIFIER LES ÉTAPES-CLÉS QUI CONSTITUENT LA STRUCTURE DE TON OBJECTIF.

QUELLES SONT LES ÉTAPES ESSENTIELLES POUR ATTEINDRE MON RÊVE ?

QUELLES ACTIONS, MÊME PETITES, ME RAPPROCHERONT CONCRÈTEMENT DE CE RÊVE ?

Exemple : Si ton objectif est de lancer ton activité freelance, les étapes principales pourraient inclure :

- Définir mon concept et mon positionnement
- Établir un budget et une stratégie financière
- Créer un premier portfolio ou une vitrine de mes compétences
- Faire connaître mon offre et attirer mes premiers clients

À TOI DE JOUER : Tes étapes-clés :

[Espace pour noter tes grandes étapes]

02 ÉLABORER

2. Décompose chaque étape en micro-actions :

Prends chacune des étapes-clés que tu as listées et décompose-les en micro-actions que tu peux accomplir en moins de 30 minutes. L'idée est de rendre chaque tâche si simple et précise qu'elle devient facilement réalisable, même lors d'une journée chargée.

Exemples de micro-actions pour "Définir mon concept et mon positionnement" :

- Faire une liste de mes compétences, expériences et talents
- Écrire en quelques lignes la mission de mon activité (le "pourquoi" de mon projet)
- Lire trois articles ou regarder une vidéo sur les tendances actuelles de mon secteur
- Rechercher des exemples d'autres freelances qui m'inspirent et analyser ce qui me plaît dans leur approche etc...

À TOI DE JOUER : Tes micro-actions :

[Espace pour détailler chaque micro-action]

3. Crée un calendrier d'actions et célèbre chaque pas :

Maintenant que tu as une liste de micro-actions, choisis-en une à trois que tu feras cette semaine. Note-les dans ton calendrier avec une date précise. En avançant régulièrement, même par petits pas, tu vas instaurer un élan naturel. Et surtout, prends le temps de célébrer chaque étape accomplie : c'est en appréciant ton chemin que tu honores ta transformation.

À TOI DE JOUER : Calendrier d'actions et dates :

[Espace pour noter les actions choisies pour cette semaine sous forme de liste]

ACTIONS INSPIRÉES	DATE D'ÉCHÉANCE	FAIT
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

02 ÉLABORE

[Espace pour noter les actions choisies pour cette semaine sous forme de planning]

Semaine

Calendrier de mes actions hebdomadaire

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	

24

*Tu es en train d'y arriver,
ne lâche rien !*

03 IDENTIFIER

Élimine les Peurs et les Croyances Limitantes

Les peurs et les croyances limitantes agissent comme des freins invisibles qui bloquent ton chemin vers la manifestation. Lorsque tu identifies et libères ces blocages, tu t'ouvres à de nouvelles opportunités et à un niveau de confiance que l'univers saura refléter.

Grâce aux questions de l'exercice, tu vas pouvoir identifier tes peurs et croyances limitantes :

Commence par noter les pensées négatives ou les doutes qui surgissent quand tu penses à ton objectif.

Ces pensées révèlent souvent des croyances inconscientes qui te freinent.

C'est parti !

À toi de jouer - Mes peurs et croyances limitantes :

QUELLES PEURS SURGISSENT QUAND JE PENSE À ATTEINDRE MON RÊVE ?

exemple, "Et si j'échoue ?", "Je ne suis pas assez compétente", "Les autres y arrivent, mais pas moi."

Y A-T-IL DES CROYANCES QUE J'AI SUR MOI-MÊME OU SUR LA RÉUSSITE QUI POURRAIENT ME LIMITER ?

Par exemple, "Je suis trop âgée pour changer de carrière", "Je n'ai pas le bon réseau", "Les autres ont plus de chance."

EST-CE QUE JE CRAINS LE JUGEMENT DES AUTRES ?

Si oui, qui précisément et pourquoi ?

Libère-toi de ces blocages avec un rituel de transformation :

Quand tu as identifié ces pensées, crée un rituel pour les libérer. Respire profondément, visualise-toi en train de te débarrasser de chaque croyance et remplace-la par une affirmation positive.

Exemple de rituel :

- Écris chaque peur sur une feuille. Ensuite, brûle-la (de manière sécurisée) pour symboliser le lâcher-prise.
- Affirme une phrase de transformation pour chaque peur, par exemple : “Je mérite la réussite et l’abondance” ou “Je suis prête à accepter l’aide de l’univers.”
- Utilise l'EFT pour reprogrammer et libérer les émotions liées à ces peurs.

MON RITUEL DE LIBÉRATION :

[Espace pour noter le rituel personnel]

MON RITUEL DE LIBÉRATION :

[Espace pour noter le rituel personnel]

Tu mérites 1000 fois de vivre ce
rêve, tu seras 1000 fois
récompensée pour les efforts
que ça t'a demandé

04 ROUTINE

Crée une Routine pour Surmonter les Moments de Doute

Les moments de doute sont naturels.

C'est souvent dans ces instants que les peurs et les blocages font surface, te donnant l'envie de procrastiner ou d'abandonner. Mais rappelle-toi que l'univers répond à tes actions et à ton énergie.

En construisant une routine solide pour surmonter ces moments, tu t'offres la possibilité de rester sur la bonne voie, d'ancrer tes actions dans la confiance, et d'envoyer à l'univers un signal clair : tu es prête à avancer, quoi qu'il arrive.

Cet exercice suivant **anti-procrastination** va t'aider à identifier les éléments qui déclenchent tes doutes et à établir un rituel personnel pour te recentrer rapidement.

Prête ? Voici comment :

IDENTIFIE TES DÉCLENCHEURS DE DOUTE ET DE PROCRASTINATION :

Pour construire une routine efficace, commence par cerner ce qui, en toi ou autour de toi, freine ton élan. Ce sont souvent des pensées ou des émotions qui te poussent inconsciemment à éviter l'action.

EN LISTANT CES DÉCLENCHEURS, TU METS EN LUMIÈRE LES PENSÉES ET LES ÉMOTIONS QUI TE BLOQUENT, POUR MIEUX LES SURMONTER.

Questions pour t'aider à clarifier :

QUELS SONT LES MOMENTS OÙ JE ME SENS MOINS MOTIVÉE ?

Est-ce le matin, après une longue journée, ou lorsque je vois que l'objectif semble lointain ?

QUELLES PENSÉES ME FREINENT QUAND JE PENSE À MON RÊVE ?

(exemples : "Je ne suis pas assez douée", "Ça prend trop de temps", "Et si j'échoue ?")

QUELLES ÉMOTIONS SURGISSENT QUAND JE PROCRASTINE ?

(Peur, manque de confiance, frustration, impatience)

CRÉE TON RITUEL DE RECENTRAGE POUR RESTER CONNECTÉE À TON OBJECTIF

Une fois tes déclencheurs identifiés, mets en place un rituel simple qui te recentre sur ton pourquoi (celui défini dans l'Étape 1). Ce rituel va te reconnecter à la puissance de ton intention et t'encourager à avancer, même par un petit geste.

Questions pour construire ton rituel :

QUELLES ACTIONS SIMPLES ME DONNENT DE L'ÉNERGIE ?

Ça peut être lire une affirmation, méditer, visualiser ton rêve, ou même écouter une chanson inspirante.

QUELS SOUVENIRS OU MOTS-CLÉS RÉACTIVENT MA MOTIVATION PROFONDE ?

(pense à ton pourquoi, à ce que cela signifie pour toi de réaliser ce rêve)

QUELS GESTES CONCRETS PUIS-JE FAIRE EN 5 MINUTES POUR AVANCER UN PEU ?

(écrire une ligne dans ton journal, faire une mini-action liée à ton objectif, relire une affirmation)

Exemple de rituel de recentrage :

1- Si je sens la procrastination monter, je prends 2 minutes pour relire mon "Pourquoi" (défini à l'Étape 1).

2 -Je respire profondément en fermant les yeux, en visualisant mon objectif atteint, et je m'imagine ressentir toute la joie et la gratitude de ce moment.

3- Je me donne ensuite 5 minutes pour faire une action concrète, même petite, qui me rapproche de mon rêve. Cette simple action me relance et m'aide à retrouver ma motivation.

À TOI DE JOUER : Mon rituel de recentrage personnel :

Ce rituel de recentrage est là pour t'aider à traverser les moments de doute, à recréer ton ancrage en toi-même et à faire confiance au processus. L'univers répond à ton énergie, et même une petite action positive émet une vibration puissante vers tes désirs. Garde ce rituel proche de toi, reviens-y chaque fois que tu sens la motivation faiblir, et observe comment il te ramène doucement mais sûrement sur le chemin de ta manifestation.

Tu as déjà réussi tellement,
ne minimise pas ta capacité à
avancer et à construire ton
rêve

05 SUIVRE ET AJUSTER

Suis et Ajuste Ton Plan

Une fois ton plan en action, le suivre de près t'aidera à voir tes progrès, célébrer les petites victoires et ajuster tes efforts en fonction de tes besoins.

C'est en mesurant régulièrement que tu resteras motivée et ancrée dans ton parcours..

Exercice - Évaluation Hebdomadaire

Tu peux évaluer chaque semaine tes avancées et obstacles :
Prends 10 minutes chaque fin de semaine pour revoir ce que tu as accompli, les défis que tu as rencontrés, et ce que cela t'a appris.

Prête ? Voici comment :

05 SUIVRE ET AJUSTER

Questions pour t'aider:

QUELLES ACTIONS CONCRÈTES AI-JE ACCOMPLIES CETTE SEMAINE ?

Même les petites étapes comptent !

QU'EST-CE QUI M'A SEMBLÉ DIFFICILE OU INSURMONTABLE ? POURQUOI

Par exemple, "J'ai repoussé le budget car cela me stresse."

QUELLES LEÇONS AI-JE APPRISES ?

Peut-être as-tu besoin de plus de soutien ou de découper certaines tâches en sous-étapes.

05 SUIVRE ET AJUSTER

Questions pour t'aider:

QUELLES ACTIONS CONCRÈTES AI-JE ACCOMPLIES CETTE SEMAINE ?

Même les petites étapes comptent !

QU'EST-CE QUI M'A SEMBLÉ DIFFICILE OU INSURMONTABLE ? POURQUOI

Par exemple, "J'ai repoussé le budget car cela me stresse."

QUELLES LEÇONS AI-JE APPRISES ?

Peut-être as-tu besoin de plus de soutien ou de découper certaines tâches en sous-étapes.

05 SUIVRE ET AJUSTER

Questions pour t'aider:

QUEL AJUSTEMENT PUIS-JE FAIRE POUR M'ALLÉGER LA TÂCHE ?

Si une étape est trop lourde, comment la simplifier ?

COMMENT VAIS-JE CÉLÉBRER MES PROGRÈS, MÊME LES PLUS MODESTES

Prends un moment pour te féliciter, que ce soit en relisant ta motivation de l'Étape 1 ou en t'offrant un petit plaisir.

En suivant ces étapes, tu crées un cercle vertueux de motivation et d'ajustement qui t'amène, petit à petit, vers ton rêve. L'univers répond à la constance et aux efforts, alors prends soin de chaque étape avec bienveillance et laisse la magie opérer.



Félicitations!

En suivant ces cinq étapes, tu as franchi un grand pas vers la vie dont tu rêves. En **clarifiant ton objectif**, en le **découpant en actions concrètes**, en **dépassant tes blocages** et en **ajustant régulièrement ton parcours**, tu as mis en place une base solide pour avancer vers tes aspirations les plus profondes.

Garde en tête que ce chemin, c'est avant tout un acte d'amour envers toi-même, un engagement à t'offrir la vie que tu mérites vraiment.

Chaque petite victoire que tu remporteras est un signe que l'univers soutient tes efforts.

Peut-être que tu doutes encore un peu, et c'est normal ! Mais souviens-toi, chaque pas compte, même les plus petits.

Les moments de doute et de procrastination viendront, mais **tu as désormais les outils pour les surmonter**.

CE QUI IMPORTE, C'EST TA PERSÉVÉRANCE ET TA FOI DANS LE FAIT QUE, OUI, TU EN ES CAPABLE. ❤️

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](#)