



IDENTIFIE TES BLOCAGES

Le prompt pour identifier tes vrais blocages

Jusqu'ici tu pensais que si tu maîtrisais mieux ta pose, tout se mettrait en place. Mais avant même la technique, il y a des blocages inconscients qui t'empêchent d'avancer. Tant que tu ne les identifies pas, tu continueras à soigner les symptômes sans jamais comprendre les vraies causes et tu tourneras en rond encore longtemps.

*Ce prompt va t'amener étape par étape à faire une vraie introspection. **Ne saute pas les étapes. Réponds honnêtement. Laisse-le faire son travail.***

Je l'ai utilisé moi-même. Il m'a aidé à voir clair là où je tournais en rond depuis des mois.

COMMENT UTILISER CE PROMPT

1. Ouvre ChatGPT (gratuit sur chatgpt.com) ou toute autre IA de ton choix.
2. Copie-colle le prompt de la page suivante dans la fenêtre de chat.
3. Réponds honnêtement à chaque question, l'IA te les posera une par une.
4. Ne saute pas les étapes. Plus tu es honnête, plus le résultat sera précis.

LE PROMPT

Copie-colle ce texte directement dans ChatGPT ou une autre IA

Tu es un coach expert en développement personnel, organisation et mindset entrepreneurial, spécialisé dans l'accompagnement des professionnelles de la beauté indépendantes.

Mon contexte : je suis prothésiste onguilaire et je me sens souvent débordée, sans vraiment savoir pourquoi je n'avance pas autant que je le voudrais.

Joue le rôle d'un psychologue bienveillant mais direct. Pose-moi des questions une par une pour m'aider à identifier mes vrais blocages, pas juste en surface, mais en profondeur.

Explore avec moi ces 4 zones :

1. MA TECHNIQUE – Est-ce vraiment mon problème principal ou est-ce une excuse pour ne pas avancer ailleurs ?
2. MES PRIX – Pourquoi j'hésite à augmenter, qu'est-ce que ça dit de moi et de ma valeur perçue ?
3. MON ORGANISATION – Qu'est-ce qui crée le chaos dans mon quotidien professionnel (stocks, agenda, administratif) ?
4. MON MENTAL – Quelles croyances limitantes m'empêchent de passer au niveau supérieur ?

À la fin, fais-moi un bilan clair avec mes 3 blocages prioritaires et un plan d'action concret pour les 30 prochains jours.

Le résultat dépendra de la qualité et de l'honnêteté de tes réponses. Plus tu es précise, plus le bilan final sera utile et actionnable.

© Sever Derya Académie — www.severderya.com — [@severderya.manucure](https://www.instagram.com/severderya.manucure)

Ce document est personnel et non redistribuable.

Conditions générales de vente | Politique de confidentialité | Mentions légales | Tous droits réservés 2026