



Flourescer

7 La méthode en
jours pour la
maman
entrepreneure
qui veut allier
succès et
sérénité.

*Parce que vous devez vous
occuper de vous-même, vous êtes
la base de votre foyer.*

Clairâm Digital
e





SOMMAIRE

- 01 INTRODUCTION
Votre voyage commence maintenant
- 02 JOUR 1
La clarté est le pouvoir
- 03 JOUR 2
Façonner les rêves
- 04 JOUR 3
Construire un état d'esprit de puissance
- 05 JOUR 4
Du rêve à l'action
- 06 JOUR 5
La légèreté de l'être
- 07 JOUR 6
Abondance dans tous les domaines
- 08 JOUR 7
La nouvelle réalité
- 09 KIT DE PLANIFICATION
Un guide pour apprendre à connaître le nouveau moi

Introduction

VOTRE VOYAGE COMMENCE MAINTENANT

Bonjour, maman.

Si vous lisez ceci, vous ressentez probablement un tourbillon d'émotions. L'immense joie de voir vos enfants grandir, mais aussi la fatigue, les doutes et, peut-être, un rêve gardé au fond du cœur : celui de créer quelque chose à vous, une entreprise avec un but, une vie avec plus de liberté.



Et si je vous disais que vous n'avez pas à choisir entre être une mère exceptionnelle et une femme épanouie ? Que vous pouvez vous épanouir dans tous les domaines de votre vie ? Ce guide a été créé pour vous montrer comment. Explorons ensemble l'art de la « manifestation », un outil puissant pour vous aider à concrétiser vos rêves.

Mais qu'est-ce que la manifestation exactement ? En fait, c'est le processus qui consiste à concrétiser ce que l'on désire par ses pensées, ses sentiments et, surtout, ses actions. Ne le considérez pas comme une philosophie New Age ; c'est un concept pratiqué depuis des siècles dans le monde entier.

La base de tout cela est la célèbre loi de l'attraction. En termes simples, elle stipule que « qui se ressemble s'assemble ». Autrement dit, l'énergie que vous diffusez dans le monde – par vos pensées, vos sentiments et vos actions – est l'énergie que l'univers vous renvoie. Si vous vous concentrez sur des pensées et des sentiments positifs, comme la gratitude et la confiance, vous attirerez davantage d'expériences et d'opportunités positives dans votre vie. Si, au contraire, vous vivez concentré sur le manque et la négativité, c'est ce que vous continuerez à attirer.

Mais attention, il est essentiel que vous sachiez une chose : ce n'est pas une formule magique ni une solution miracle. C'est un processus qui exige de la patience, de la persévérance et, surtout, de la volonté d'agir. L'objectif n'est pas d'obtenir tout ce que vous désirez en un clin d'œil, mais de créer une vie en accord avec vos valeurs profondes, une vie qui vous apporte une véritable joie et un sentiment d'épanouissement.

Au cours des 7 prochains jours, je vous guiderai étape par étape. Vous apprendrez à définir des intentions claires, à visualiser vos rêves, à reprogrammer votre état d'esprit et à créer un plan d'action réaliste pour votre vie de mère et d'entrepreneure.

Êtes-vous prêt à arroser vos graines et à commencer à fleurir ?

C'est parti ! Votre voyage commence maintenant.



Voyage

1

**La clarté est le
pouvoir**



La clarté est le pouvoir Définir des intentions

Bonjour et bienvenue au premier jour de votre voyage !

Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur le fondement de toute transformation : la clarté. Nous nous sentons souvent perdus ou dépassés, car nous ne savons pas où diriger notre énergie. L'outil le plus puissant pour trouver une direction est de se fixer une intention.

Une intention est, tout simplement, une déclaration sur ce que vous souhaitez accomplir ou vivre. Elle oriente votre énergie et vous sert de base pour commencer à construire la vie de vos rêves.

Alors, comment définir une bonne intention ? L'essentiel est d'être parfaitement clair sur ce que vous voulez vraiment. Pour cela, accordez-vous le temps de réfléchir à vos véritables objectifs, à vos rêves et désirs les plus profonds. Qu'est-ce qui vous apporte la vraie joie et vous épanouit ?



Une intention efficace est toujours spécifique, court et écrit au présent, comme si cela se produisait déjà.

Par exemple, au lieu de dire « Je veux avoir plus de succès dans mon entreprise », une intention puissante serait :

« J'attire des clients idéaux et des opportunités incroyables pour mon entreprise. »

La règle d'or est de toujours se concentrer sur ce que vous voulez créer, et non sur ce dont vous voulez vous débarrasser.

Enfin, il est très important que vous essayiez de ressentir les émotions que vous ressentiriez si votre intention était déjà réelle.

Ressentez de la gratitude, de la joie et de la confiance. Cela vous aidera à amplifier votre énergie et à attirer davantage ce que vous désirez dans votre vie.

Maintenant que vous avez compris la théorie, passons aux exercices pratiques du jour. Ils sont conçus pour vous aider à acquérir cette clarté initiale et à définir votre intention première.

1. Apprenez à connaître ma nouvelle version :

Commencez par ce rapide check-in de 2 minutes pour vous connecter à vous-même et au moment présent, avant de plonger dans les exercices plus profonds.

2. Mes priorités actuelles :

Avec un esprit plus serein, utilisez cet outil pour définir ce qui compte le plus pour vous en ce moment. Connaître vos priorités est la première étape vers la clarté.

3. Mon dialogue intérieur :

En gardant vos priorités à l'esprit, cet exercice vous aidera à créer votre grande intention pour la journée ou la semaine, en utilisant la théorie que vous avez apprise.

4. Un souhait avec intention :

Pour finir, un exercice rapide et léger pour donner voix à un désir particulier que vous avez dans votre cœur.

N'oubliez pas : définir vos intentions n'est que le début de ce voyage. Vous avez fait un excellent travail aujourd'hui ! Demain, nous apprendrons à donner encore plus de force et de couleur à ces désirs.





“

**Passons à la
pratique**

APPRENDRE À CONNAÎTRE MA NOUVELLE VERSION

Répondez aux questions suivantes. Aucune règle.
Répondez avec votre cœur.

Est-ce que je trouve la paix et le bonheur dans ma nouvelle identité de mère ?

À quoi ressemble ma version la plus confiante et la plus sereine de moi-même en tant que mère.

MON DIALOGUE INTÉRIEUR

Transformez vos inquiétudes en confiance.

NÉGATIF

Mon corps n'est plus le même.
Je me sens coupable de vouloir du temps pour moi.

POSITIF

Mon corps a créé une vie et c'est devenu incroyable.
Prendre soin de moi, c'est prendre soin de mon bébé.

NÉGATIF

POSITIF

NÉGATIF

POSITIF

NÉGATIF

POSITIF

MES PRIORITÉS ACTUELLES

PRIORITÉ

Un petit pas pour chaque priorité

1 Mon objectif est :

2 Pourquoi est-ce important pour moi
MAINTENANT ?

3

4

5

MA VISION DU SUCCÈS

SANTÉ: Je me sens énergique et motivée pour accepter la maternité et développer mon entreprise.

RAPPORTS: Je suis entourée de personnes qui soutiennent mon rôle de mère et d'entrepreneure.

SPIRITUALITÉ: Je reste connecté à mon « pourquoi », tant dans ma vie personnelle que professionnelle.

FINANCE: Grâce à mon entreprise, je génère abondance et sécurité pour ma famille.

ESPRIT: Mon esprit est clair et concentré, ce qui me permet de passer d'un rôle à l'autre en toute sérénité.

UN SOUHAIT AVEC INTENTION

Parfois, la première étape consiste simplement à admettre ce que l'on désire vraiment. Profitez-en pour exprimer vos désirs, que ce soit pour vous-même, votre famille ou votre entreprise.

Mon souhait en ce moment est :

La raison principale derrière ce désir est :

Une petite chose que je peux faire pour y parvenir :

-
-
-
-
-
-
-

Voyage

2

Façonner les rêves

Façonner les rêves LE POUVOIR DE LA VISUALISATION

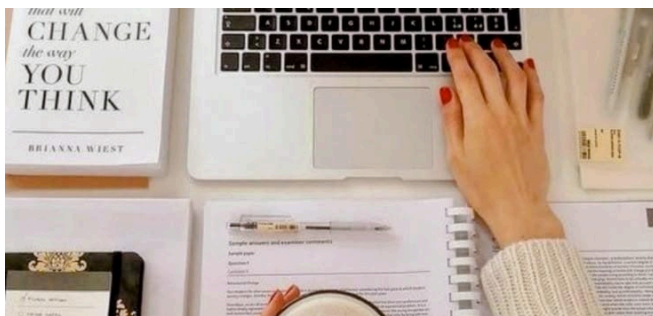
Bienvenue au deuxième jour ! Hier, vous avez défini vos intentions et clarifié ce qui est important pour vous.

Aujourd'hui, nous allons donner de la couleur, de la forme et de l'émotion à ces désirs grâce à l'un des outils les plus amusants qui existent : la visualisation.

La visualisation est l'art de créer une image mentale claire et détaillée de ce que vous souhaitez vivre. Ce faisant, vous « montrez » à votre esprit et à l'univers exactement ce que vous désirez, ce qui active la loi de l'attraction et concrétise vos rêves.

Alors, comment faites-vous ?

La première étape, commencée hier, consiste à définir clairement ce que vous souhaitez créer. Le secret est donc d'utiliser vos cinq sens. Imaginez que vous possédez déjà ce que vous désirez le plus.



À QUOI RESSEMBLE L'IMAGE ?

QUE RESSENTEZ-VOUS DANS

VOTRE CORPS ?

QUELLES ODEURS ET QUELS SONS

Y A-T-IL AUTOUR DE VOUS ?

Plus votre visualisation sera réaliste et détaillée, plus elle sera puissante. N'oubliez pas que la visualisation est un outil puissant, mais qu'elle n'est qu'un des nombreux outils que vous apprendrez au cours de ce voyage. L'important est de vous abandonner au processus et de prendre plaisir à rêver.

Les exercices d'aujourd'hui visent tous à vous aider à construire et à explorer ces images mentales. Préparez-vous à rêver et à faire le premier pas vers la vie que vous souhaitez.

1. L'inventaire de ma vie :

Commencez par utiliser cet outil de diagnostic pour identifier les aspects de votre vie qui nécessitent davantage d'attention et de concentration sur vos rêves. Cela vous donnera des indices sur ce qu'il faut visualiser.

2. Ma « Bucket List » : Rêver sans limites :

Maintenant, laissez libre cours à votre imagination ! Utilisez cette liste pour rêver sans limite de tout ce que vous aimeriez faire, avoir et vivre. Cela vous donnera matière à vos visualisations.

3. Ma carte de rêve :

Voici votre grand exercice de visualisation du jour ! Transformez vos idées et vos rêves en un collage d'images et de mots qui représente votre vie idéale de mère et d'entrepreneuse.

4. Journal de visionnage :

Après avoir passé du temps à observer votre carte des rêves ou simplement à imaginer votre avenir, utilisez ce journal pour noter ce que vous avez vu et ressenti. L'écriture contribue à consolider l'expérience.

Amusez-vous à rêver et à façonner votre avenir.

Demain, nous apprendrons à renforcer votre esprit pour qu'il devienne votre plus grand allié.

À demain!



A woman with long blonde hair, wearing a white dress, stands with her arms outstretched against a sunset background. The sky is filled with soft, warm colors of orange, yellow, and pink. The woman's back is to the camera, and her arms are spread wide to the sides. A large white semi-circular graphic is overlaid on the center of the image, containing text and a quote symbol.

“

**Passons à la
pratique**

L'INVENTAIRE DE MA VIE

Évaluez chaque aspect de votre vie de 1 à 10, où 1 correspond à « plutôt satisfait » et 10 à « pleinement épanoui ». Soyez honnête avec vous-même, sans jugement. L'objectif est simplement de clarifier les domaines qui nécessitent un peu plus d'attention et de soins.

Famille / Amis										
Croissance personnelle										
Paix intérieure										
Finances										
Carrière / Mon entreprise										
Relation amoureuse										
Environnement (maison)										
Loisirs et divertissement										
Contribution / Don										
Santé et énergie										

MA « BUCKET LIST » : RÊVER SANS LIMITES

Réalisations et accomplissements

Qu'aimeriez-vous faire ou avoir ? (par exemple, écrire un livre, courir un marathon, acheter une maison, créer ma propre entreprise prospère, apprendre à jouer d'un instrument...)

Expériences et sensations

Qu'aimeriez-vous vivre ou ressentir ? (ex : voyager au Japon, apprendre à danser la salsa, ressentir la paix intérieure, voir les aurores boréales, rire jusqu'à en avoir mal au ventre avec mes amis...)

--	--

MA CARTE DE RÊVE

C'est votre espace pour rêver grand ! Copiez et collez des images, des mots ou des phrases qui représentent la vie que vous construisez en tant que femme, mère et entrepreneure. Ne vous limitez pas. Que voulez-vous ressentir ? Que voulez-vous vivre ? Que voulez-vous créer ? Laissez libre cours à votre imagination !

Carrière / Affaires

Finances

Famille / Amis

Amour

Croissance personnelle

Santé

Loisirs

Esprit/Esprit

Voyage

3

Construire un état d'esprit de puissance



Construire un état d'esprit de puissance

AFFIRMATIONS ET CROYANCES

Bienvenue au troisième jour de notre voyage. Ces deux derniers jours, vous avez clarifié et concrétisé vos rêves. Aujourd'hui, nous allons nous intéresser au moteur qui les concrétisera : votre état d'esprit.

Notre esprit est comme un jardin. Si nous n'y prenons pas garde, les mauvaises herbes des pensées négatives et des croyances limitantes peuvent pousser et étouffer nos rêves. Souvent, ces croyances ne sont même pas les nôtres ; nous les avons apprises dans l'enfance ou les avons absorbées dans la société.

Il s'agit d'idées comme « Je ne suis pas assez bien », « Je ne mérite pas de réussir » ou, dans notre monde, « On ne peut pas être une bonne mère et une bonne entrepreneuse en même temps ». La première étape pour les surmonter consiste simplement à les identifier et à les mettre en lumière.

Mais arracher les mauvaises herbes ne suffit pas ; il faut les remplacer par des fleurs. C'est là qu'interviennent les affirmations. Une affirmation est une phrase positive, prononcée au présent, qui aide à reprogrammer votre esprit et à vous concentrer sur ce que vous souhaitez attirer. C'est l'outil qui vous permet de construire activement une nouvelle façon de penser.

La clé d'une affirmation puissante est qu'elle soit spécifique, positive et prononcée au présent.

Par exemple, au lieu de dire « Je ne veux pas avoir peur de l'échec », une déclaration beaucoup plus forte serait :



**Je suis courageuse et je
vois chaque défi
comme une opportunité
d'apprendre.**

Au fur et à mesure que vous répétez vos affirmations régulièrement, que ce soit à voix haute ou par écrit, elles deviennent de plus en plus puissantes et commencent à remplacer les anciens schémas de pensée négatifs.

Aujourd'hui, notre travail consiste exactement à identifier les croyances qui vous limitent et à planter à leur place de nouvelles affirmations qui vous donnent du pouvoir.



Les exercices d'aujourd'hui sont un voyage au cœur de votre esprit. Vous apprendrez à identifier vos schémas de pensée et à choisir activement ceux qui vous conviennent le mieux.

1

Mentalité de croissance vs. mentalité fixe :

Commencez par cette leçon pour comprendre les deux mentalités. Identifier celle que vous utilisez le plus est la première étape vers le changement.

2

Mon dialogue intérieur et la libération des fardeaux :

Utilisez ces deux outils pour analyser une pensée négative ou une croyance limitante spécifique. Vous comprendrez son origine et son impact sur votre vie, afin de pouvoir ensuite vous en libérer.

3

Mes mantras quotidiens :

Maintenant que vous avez « défriché le terrain », il est temps de « planter les fleurs ». Créez votre liste de 10 mantras – vos nouvelles vérités – à lire chaque jour.

4

10 pensées puissantes pour la mère entrepreneure :

Enfin, utilisez cette page pour définir vos nouvelles « règles de pensée », véritable manuel pour votre nouvel état d'esprit.



Le travail d'aujourd'hui est profond et exigeant, mais il constitue le fondement d'une transformation durable. N'oubliez pas d'être bienveillant envers vous-même tout au long du processus. À demain!



“

**Passons à la
pratique**

MENTALITÉ DE CROISSANCE VS. MENTALITÉ FIXE

Votre façon d'aborder les défis, les erreurs et la réussite des autres détermine votre développement. Il existe deux états d'esprit fondamentaux. En lisant le tableau, demandez-vous honnêtement : lequel est-ce que j'utilise le plus au quotidien ?

État d'esprit de croissance :

Défis

Les défis sont pour moi une opportunité de grandir et de m'améliorer.

Vœux

J'aime essayer de nouvelles choses et sortir de ma zone de confort.

Compétences

Je peux apprendre tout ce que je veux. C'est une question d'effort et de pratique.

Obstacles

Le succès des autres m'inspire ! Que puis-je apprendre d'eux ?

Le succès des autres

Le succès des autres m'inspire ! Que puis-je apprendre d'eux ?

Avis / Commentaires

J'adore recevoir des retours ! C'est le moyen le plus rapide d'apprendre et de progresser.

État d'esprit fixe

Défis

J'évite les défis pour ne pas donner l'impression que je ne sais pas ou pour ne pas échouer.

Vœux

Je préfère m'en tenir à ce que je connais déjà et là où je me sens en sécurité.

Compétences

Soit j'ai un don, soit je n'en ai pas. Sinon, inutile d'essayer.

Obstacles

C'est injuste. Pourquoi d'autres réussissent et pas moi ? Ils ont dû avoir plus de chance.

Le succès des autres

C'est injuste. Pourquoi d'autres réussissent et pas moi ? Ils ont dû avoir plus de chance.

Avis / Commentaires

Je me sens attaqué ou jugé lorsque je reçois des critiques. Je le prends personnellement.

Mon reflet

Après avoir lu ce tableau, dans quels domaines de votre vie (maternité, affaires, relations) reconnaissez-vous que vous avez un état d'esprit plus fixe ?

_____ Quel est le nouvel état d'esprit de croissance que vous vous engagez à pratiquer dès aujourd'hui ? _____

RELÂCHER LES POIDS

Une histoire que je me raconte et qui me fait mal.

« ex. Je dois être une mère parfaite pour être
une bonne mère. »

D'où vient cette histoire ?

« C'était quelque chose que j'ai entendu, quelque chose que j'ai
vu, quelque chose que j'ai entrepris seul. »

Quel poids cette histoire a-t-elle dans ma vie ?

« Qu'est-ce qui me fait ressentir quelque chose ? Qu'est-ce qui m'empêche de
faire quelque chose ou de ressentir quelque chose ? »

Quelle est la nouvelle histoire, plus douce et plus vraie,
que je peux me raconter ?

MES MANTRAS QUOTIDIENS

1. JE SUIS UNE MÈRE PRÉSENTE ET UNE ENTREPRENEUSE DÉTERMINÉE.

2. UN PAS À LA FOIS SUFFIT POUR AUJOURD'HUI.

3. L'ABONDANCE COULE VERS MOI À TRAVERS MA CRÉATIVITÉ ET MON TRAVAIL.

4. MON REPOS EST AUSSI PRODUCTIF QUE MON TRAVAIL.

5. JE FAIS CONFIANCE À MON INTUITION EN TANT QUE MÈRE ET ENTREPRENEURE.

6. JE ME LIBÈRE DU BESOIN D'ÊTRE PARFAIT. MON « ASSEZ » EST PARFAIT.

7. JE CHOISIS LE CALME ET LA PATIENCE PLUTÔT QUE LA PRÉCIPITATION ET LE STRESS.

8. JE SUIS ASSEZ FORT POUR DEMANDER ET RECEVOIR DE L'AIDE.

9. JE CÉLÈBRE LES PETITS PROGRÈS, TANT À LA MAISON QU'AU TRAVAIL.

10. JE SUIS RECONNAISSANT POUR LA VIE QUE JE CONSTRUIS, UN JOUR À LA FOIS.

10 PENSÉES PUISSANTES POUR LA MAMAN ENTREPRENEURE

Votre état d'esprit est votre outil le plus puissant. Votre façon de penser façonne vos émotions et vos accomplissements. Voici 10 nouvelles façons de penser, plus positives et bienveillantes, pour vous guider au quotidien.

1 Penser au « progrès » plutôt qu'à la « perfection ».

2 Considérer mon entreprise comme quelque chose qui m'épanouit et qui profite à ma famille.

3 Me concentrer sur mon propre chemin, sans me comparer aux autres.

4 Être reconnaissant pour les petits blocs de temps dont je peux disposer, au lieu de me concentrer sur le temps que je n'ai pas.

5 Considérez les « erreurs » comme des leçons et des opportunités d'apprentissage.

6 Rappelez-moi que le repos est un élément essentiel de ma productivité.

7 Célébrez les petites victoires de la journée, à la maison comme au travail.

8 Je considère l'argent comme un outil pour ma liberté et ma sécurité.

9 Choisir l'autocompassion plutôt que l'autocritique les jours difficiles.

10 J'ai confiance que je suis exactement la mère dont mon fils a besoin et la dirigeante que mon entreprise mérite.

10 PENSÉES PUISSANTES POUR LA MAMAN ENTREPRENEURE

Votre état d'esprit est votre outil le plus puissant. Votre façon de penser façonne vos émotions et vos accomplissements. Voici 10 nouvelles façons de penser, plus positives et bienveillantes, pour vous guider au quotidien.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Voyage

4

Du rêve à l'action



Du rêve à l'action Le plan pratique

Bienvenue au quatrième jour ! Vous avez défini vos intentions et visualisé vos rêves. Vous avez commencé à travailler sur votre état d'esprit. Parlons maintenant de l'ingrédient qui fait que la magie opère : l'action.

Il est essentiel que vous compreniez ceci : la manifestation ne se résume pas à une pensée positive et à l'attente d'un résultat inattendu ; elle exige aussi que vous agissiez pour atteindre vos objectifs. C'est la combinaison du travail intérieur (votre état d'esprit) et de l'action extérieure (vos actions concrètes) qui crée une véritable transformation.

Souvent, nos grands rêves semblent si lointains que nous ne savons même pas par où commencer. Le secret est simple : décomposez vos grands objectifs en petites étapes faciles à réaliser. Un petit pas chaque jour dans la bonne direction a un pouvoir immense.

L'action dont nous parlons ici est « l'action inspirée ». Cela signifie prendre des décisions et entreprendre des actions qui correspondent à vos valeurs et qui vous procurent du bien-être et de l'enthousiasme, même si elles vous emmènent un peu en dehors de votre zone de confort.

N'oubliez jamais de vous concentrer sur le progrès, et non sur la perfection. Célébrez chaque pas que vous faites, aussi petit soit-il, et ayez confiance en votre capacité à progresser.



Maintenant que vous comprenez que l'action est le moteur qui transforme les rêves en réalité, utilisons les outils d'aujourd'hui pour créer votre plan d'action concret.

1. Plan d'action stratégique :

Commencez avec ce puissant outil de nettoyage. Avant de décider quoi faire, il est crucial de savoir ce qu'il faut arrêter de faire. Analysez vos tâches et décidez où concentrer votre précieuse énergie pour obtenir les meilleurs résultats.

2. Du rêve à l'action :

Choisissez maintenant UN objectif important sur lequel vous souhaitez vous concentrer. Utilisez ce guide rapide pour le transformer en un plan clair en 3 étapes : définissez ce que vous voulez et pourquoi, ressentez l'excitation de l'avoir déjà atteint et décidez de la prochaine petite action à entreprendre aujourd'hui.

3. Pages d'objectifs spécifiques (« Construire... ») :

Si vous vous sentez inspiré et souhaitez approfondir votre réflexion, explorez les pages de planification détaillées pour chaque domaine de votre vie (Construire ma carrière/mon entreprise, Prendre soin de ma santé et de mon énergie, etc.). Choisissez-en un et définissez vos trois premières étapes.

Le devoir d'aujourd'hui consiste à passer du monde des idées à celui de l'action. N'oubliez pas : un petit pas aujourd'hui est plus efficace qu'un plan parfait rangé dans un tiroir. Force dans cette première étape.





“

**Passons à la
pratique**

PLAN D'ACTION STRATÉGIQUE

Votre énergie est votre ressource la plus précieuse. Utilisez cet outil pour analyser vos tâches (professionnelles et personnelles) et décider délibérément où vous concentrer et répartir votre temps. Soyez honnête avec vous-même.

Arrête de faire

Faire moins

Continuez à faire

Commencer à faire

DU RÊVE À L'ACTION

Utilisez cette formule simple dès que vous avez un objectif en tête. Elle vous aidera à y voir plus clair, à vous connecter à vos émotions et à faire le premier pas.

CE QUE JE VEUX (ET POURQUOI)

Tout d'abord, définissez clairement votre objectif et l'émotion recherchée. Je souhaite atteindre _____ car cela me fera ressentir _____

J'AI L'IMPRESSION QUE C'EST RÉEL

Maintenant, fermez les yeux une minute et imaginez que vous avez déjà atteint votre objectif. Comment vous sentez-vous ? Décrivez ce sentiment au présent (« Je ressens », « Je suis »).

AGIR SELON SES SENTIMENTS

Vous n'avez pas besoin d'attendre pour ressentir cela. Quel petit geste pouvez-vous poser aujourd'hui pour ressentir la même émotion (accomplissement, sécurité, fierté), avant même que votre grand objectif ne se réalise ?

CONSTRUIRE MA CARRIÈRE

Votre carrière ou votre entreprise est le prolongement de votre créativité et de votre force. Utilisez cet espace pour définir clairement votre prochain grand objectif professionnel.

MON GRAND OBJECTIF POUR MA CARRIÈRE/ENTREPRISE EST :

POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT POUR MOI ?

COMMENT ME SENTIRAI-JE LORSQUE J'Y PARVIENDRAI ?

LES 3 PREMIÈRES MESURES PRATIQUES QUE JE PEUX PRENDRE :

DÉFINIR LE NOM ET LE LOGO DE MON ENTREPRISE.
CRÉER MON PROFIL D'ENTREPRISE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX.
PARLER DE MON IDÉE AVEC 3 PERSONNES EN QUI J'AI CONFIANCE.

PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ ET DE MON ÉNERGIE

Votre bien-être est le moteur de votre famille et de votre entreprise. Utilisez cette page pour définir clairement vos objectifs de santé et prendre les premières mesures.

MON GRAND OBJECTIF POUR MA SANTÉ ET MON ÉNERGIE EST :

POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT POUR MOI ?

COMMENT ME SENTIRAI-JE LORSQUE J'Y PARVIENDRAI ?

LES 3 PREMIERS « PETITS PAS » QUE JE PEUX FAIRE :

BUVEZ UN VERRE D'EAU SUPPLÉMENTAIRE PAR JOUR.

FAITES 10 MINUTES D'ÉTIREMENTS LE MATIN.

JE ME COUCHE 15 MINUTES PLUS TÔT, PAS DE TÉLÉPHONE PORTABLE.

Voyage

5

La légèreté de l'être



La légèreté de l'être

LÂCHER PRISE ET RECEVOIR

Bienvenue au cinquième jour de votre voyage. Hier, nous nous sommes concentrés sur l'action et la capacité à « faire bouger les choses ». Aujourd'hui, nous nous concentrerons sur l'énergie qui sous-tend l'action, en explorant les deux facettes d'une même pièce : l'art de lâcher prise et l'art de recevoir.

Imaginez que vous essayez de saisir quelque chose de merveilleux que la vie veut vous offrir, mais que vous avez déjà les mains pleines, sous le poids de lourdes pierres. Malgré tous vos efforts, vous ne parvenez pas à saisir la nouveauté. Ces pierres sont votre bagage : la culpabilité, le perfectionnisme, les attentes des autres, la peur de ne pas être à la hauteur. « Lâcher prise » est simplement le courage d'ouvrir les mains et de libérer ces pierres, non pas par faiblesse, mais parce que vous êtes suffisamment fort pour reconnaître qu'elles ne vous servent plus.

Parallèlement, beaucoup d'entre nous, surtout les mères, apprennent à être généreuses. Nous donnons de notre temps, de notre énergie, de notre amour. Et nous oublions qu'il faut aussi savoir recevoir. Recevoir de l'aide, des compliments, du repos, de l'argent pour son travail. Apprendre à recevoir n'est pas égoïste ; c'est une façon de se ressourcer pour continuer à donner durablement, sans s'épuiser.

C'est un cycle : en lâchant prise sur ce qui vous pèse, vous ouvrez de l'espace dans vos mains et dans votre cœur pour recevoir toutes les bonnes choses que l'univers veut vous donner.

Les exercices d'aujourd'hui sont une véritable détox pour l'âme. Vous pratiquerez ces deux arts complémentaires : le courage de lâcher prise et l'ouverture à l'accueil.

1. L'art de lâcher prise :

Commencez par cet exercice d'écriture. Utilisez la page pour « coucher » sur le papier tout ce dont vous souhaitez vous libérer. Mettez en lumière la culpabilité, les peurs ou les attentes qui ne vous servent plus et, en les écrivant, faites le premier pas vers leur libération.

2. L'art de recevoir (sans culpabilité) :

Une fois cet espace créé, cet exercice vous aidera à pratiquer l'art de recevoir. Vous définirez vos intentions pour être plus ouvert à recevoir le soutien, la reconnaissance et l'abondance que vous méritez.

Le travail d'aujourd'hui consiste à apporter plus de légèreté à votre vie. N'oubliez pas que parfois, le plus grand pas en avant est de se libérer du poids qui vous retient.

À demain.



A woman with long dark hair is sitting on a bed. She is wearing a light pink long-sleeved top. The bed has white linens and a beige knitted blanket with tassels. The background is a plain white wall.

“

**Passons à la
pratique**

L'ART DE LÂCHER PRISE

Il est souvent plus facile de donner que de recevoir. Mais pour éviter de vous épuiser, apprenez à recevoir à bras ouverts. Cet exercice vous permettra de pratiquer cet art. Vous pouvez recevoir de l'aide, un compliment, de l'argent, du repos, de l'amour...

1. LE DOMAINE DE MA VIE DANS LEQUEL JE SOUHAITE PRATIQUER DAVANTAGE LA « RÉCEPTION » EST :

(par exemple dans mon entreprise, dans ma vie personnelle, en aidant avec le bébé...)

2. QUE SUIS-JE PRÊT À RECEVOIR DANS CE DOMAINE ?

(par exemple, recevoir de l'aide sans m'excuser, recevoir une rémunération équitable pour mon travail, recevoir des éloges, recevoir du temps pour moi...)

3. COMMENT EST-CE QUE JE VEUX ME SENTIR LORSQUE JE REÇOIS CELA ?

(Méritant, reconnaissant, soulagé, soutenu, valorisé...)

4. MON AFFIRMATION POUR M'AIDER À RECEVOIR : COMMENT EST-CE QUE JE VEUX ME SENTIR LORSQUE JE REÇOIS CELA ?

(par exemple, « Je mérite de recevoir de l'aide et du soutien. », « Je reçois l'abondance avec gratitude. », « En recevant, je récupère mon énergie. »)

Voyage

6

**Abondance dans
tous les domaines**

Abondance dans tous les domaines

ARGENT ET PLUS

Bienvenue au sixième jour !

Hier, vous avez ouvert un espace en pratiquant l'art du lâcher-prise et de l'accueil. Aujourd'hui, utilisons ce nouvel espace pour accueillir et cultiver l'abondance dans votre vie, notamment financière.

Pour beaucoup d'entre nous, le mot « argent » est chargé d'émotions et de croyances qui ne sont même pas les nôtres. Des croyances comme « l'argent est la racine de tous les maux » ou « les riches sont cupides » peuvent limiter votre réussite sans même que vous vous en rendiez compte.

Manifester l'abondance financière commence par changer notre état d'esprit et nos croyances sur l'argent et la prospérité.

La première étape est toujours

Identifiez vos croyances limitantes afin de pouvoir commencer à les remettre en question. Il est alors essentiel de pratiquer la gratitude.

En vous concentrant sur ce que vous avez déjà et en ressentant de la gratitude pour cela, vous créez une énergie positive qui attire plus d'abondance dans votre vie.

Enfin, comme nous l'avons vu le jour 4, vous devez agir avec inspiration. Cela signifie prendre des mesures en accord avec vos objectifs financiers, qu'il s'agisse d'étudier votre marché, d'élaborer un business plan ou simplement d'organiser vos finances.

Aujourd'hui, nous allons plonger en profondeur dans votre relation avec l'argent pour la transformer en une relation de pouvoir, de liberté et de sécurité.



La théorie est intéressante, mais la véritable transformation s'opère en regardant en soi. Les exercices d'aujourd'hui sont une détox complète de votre relation à l'argent. Préparez-vous à de grandes révélations !

1

Ce que j'ai appris sur l'argent :

Commencez par cet exercice rapide de complétion de phrases et découvrez vos croyances les plus profondes et les plus automatiques sur l'argent. Soyez honnête et sans jugement.

2

De la croyance qui me limite à la croyance qui me donne du pouvoir :

Maintenant, choisissez l'une des croyances découvertes lors de l'exercice précédent qui, selon vous, vous bloque le plus. Utilisez cet outil pour la « démanteler » et la transformer en une nouvelle croyance positive.

3

Transformer mon état d'esprit financier :

Utilisez cette page pour un entraînement rapide. Identifiez les pensées négatives liées à l'argent qui surgissent dans votre quotidien et réécrivez-les activement. Plus vous vous entraînez, plus cela deviendra facile.

4

Déclarer mon abondance :

Enfin, un exercice amusant et efficace. Nous utiliserons ces « vérifications » comme un outil de concentration pour vous aider à vous sentir digne et à concrétiser l'un de vos objectifs financiers.

Le travail d'aujourd'hui peut être difficile, mais c'est ce qui vous permettra de bâtir une entreprise durable et une vie avec la sécurité et la liberté que vous et votre famille méritez.

Rendez-vous demain, pour notre dernier jour.



“

**Passons à la
pratique**

CE QUE J'AI APPRIS SUR L'ARGENT

Nombre de nos idées sur l'argent ne nous appartiennent pas ; elles nous ont été inculquées dès l'enfance, par notre famille ou par la société. Cet exercice rapide permet de les exprimer ouvertement, sans jugement. Complétez les phrases ci-dessous par la première idée qui vous vient à l'esprit.

POUR MOI, L'ARGENT
C'EST...



POUR GAGNER DE L'ARGENT,
J'AI BESOIN DE...



LES GENS QUI ONT
BEAUCOUP D'ARGENT
SONT...



PARLER D'ARGENT ME
FAIT ME SENTIR...



DE LA CROYANCE LIMITANTE À LA CROYANCE QUI M'ÉMANCEIPE

Souvent, une seule pensée peut freiner notre réussite financière. Utilisez cette page pour identifier l'une de ces pensées et la transformer activement en une nouvelle conviction qui vous soutiendra, vous et votre entreprise.

La croyance qui me limite est :

D'où vient cette idée ?

L'impact négatif que cela a sur moi :

La nouvelle croyance que je choisis est :

L'impact positif que cela aura sur moi :

TRANSFORMER MON ÉTAT D'ESPRIT FINANCIER

Notre esprit a des pensées automatiques. Nombre d'entre elles, liées à l'argent, ne nous appartiennent même pas. Le pouvoir réside dans leur capacité à les capter et à les transformer. Utilisez cet exercice pour réécrire vos pensées limitantes.

LA PENSÉE QUI ME LIMITE

Je ne peux pas investir dans de l'aide ou un cours, je dois tout économiser pour mon fils.

Il y a déjà tellement de gens qui font la même chose que moi, il n'y a pas de place pour moi.

Parler d'argent est laid ou cupide.

LA NOUVELLE CROYANCE QUI ME DONNE DU POUVOIR

Investir en moi-même et dans mon entreprise est le meilleur moyen de créer un avenir avec plus de liberté et de sécurité pour ma famille.

Ma voix et mon expérience sont uniques et attireront les bonnes personnes vers moi.

Parler d'argent avec assurance est un acte de pouvoir et d'estime de soi.

LA PENSÉE QUI ME LIMITE

LA NOUVELLE CROYANCE QUI ME DONNE DU POUVOIR

LA PENSÉE QUI ME LIMITE

LA NOUVELLE CROYANCE QUI ME DONNE DU POUVOIR

DÉCLARER MON ABONDANCE

Ce n'est pas un chèque magique ; c'est un outil puissant pour focaliser votre attention. L'objectif est de concrétiser et de rendre visible l'un de vos objectifs financiers. Lorsque vous le remplissez, ne vous concentrez pas uniquement sur le chiffre ; pensez plutôt à la sécurité et à la liberté que ce montant vous apportera. Ensuite, gardez-le à portée de main au quotidien (sur votre bureau, dans votre portefeuille) pour vous rappeler ce que vous êtes en train de construire. Vous pouvez également le faire avec un chèque qui vous est propre. Je le faisais autrefois avec une amie.

BANQUE UNIVERSELLE _____

PAYER À L'ORDRE DE : _____



Payer en totalité

À

L'univers

SIGNATURE

BANQUE UNIVERSELLE _____

PAYER À L'ORDRE DE : _____



Payer en totalité

À

L'univers

SIGNATURE

Voyage



La nouvelle réalité

La nouvelle réalité

INTÉGRER ET CÉLÉBRER



Bienvenue au septième et dernier jour de notre cours intensif. Félicitations pour votre participation !

Tout au long de cette semaine, vous avez approfondi votre introspection. Vous avez clarifié vos rêves, leur avez donné forme et couleur grâce à la visualisation, avez commencé à entraîner votre esprit à devenir votre meilleur allié, avez élaboré un plan d'action, vous êtes libéré de certains fardeaux et avez guéri votre relation avec l'abondance.

Le travail en profondeur est terminé. Aujourd'hui, il ne s'agit pas d'apprendre une nouvelle technique, mais plutôt de l'intégrer à votre vie. L'objectif n'est pas de faire ces exercices une fois pour toutes, mais de les oublier. L'objectif est que cette nouvelle façon de penser, de ressentir et d'agir devienne votre nouvelle façon d'être naturelle.*

« Manifester » la vie dont vous rêvez n'est pas un acte ponctuel ; c'est une pratique quotidienne. C'est s'aimer suffisamment pour être fidèle à sa vision. C'est s'exercer à faire preuve de compassion envers soi-même dans les moments difficiles et à célébrer chaque petite victoire. C'est vivre avec intention.

Aujourd'hui, scellons cet engagement avec vous-même et célébrons votre nouvelle réalité.



Pour conclure notre voyage de 7 jours, nous vous proposons deux exercices très particuliers. Ils constituent à la fois le point final et le point de départ. Ils vous permettront de sceller votre engagement envers la femme que vous choisirez d'être.

1

Lettre à mon futur moi :

Commencez par cet exercice de confiance profonde en votre avenir. Écrivez une lettre à la version de vous-même qui vit déjà cette nouvelle réalité que vous avez conçue. Demandez conseil, partagez vos espoirs et soyez confiant que vous y parviendrez.

2

C'est ma nouvelle réalité :

Ceci est votre manifeste. Votre déclaration de pouvoir finale. Après toute la réflexion de cette semaine, voici l'espace pour vous permettre de déclarer, à voix haute et au présent, qui vous êtes MAINTENANT. C'est la page la plus puissante de tout le livre, car elle est écrite avec votre nouvelle voix, votre nouvelle vérité.



“

**Passons à la
pratique**

C'EST MA NOUVELLE RÉALITÉ

Vous avez atteint la fin du voyage de ce livre, mais le début d'une nouvelle façon de vivre.

Cet espace n'est pas fait pour rêver, mais pour affirmer.

Utilisez les lignes ci-dessous pour écrire, au présent, un manifeste sur la femme que vous êtes aujourd'hui. Décrivez qui vous êtes, vos convictions et comment vous vivez votre vie de mère et d'entrepreneuse avec détermination, force et sérénité.

Quand vous aurez terminé, lisez-le à voix haute. C'est votre nouvelle vérité.

Ex. : Je suis une femme calme et confiante. Je suis une mère présente, créant des souvenirs heureux avec mon fils, et je suis une entrepreneuse prospère, dirigeant mon entreprise avec détermination et créativité. Mon foyer est un havre de paix. Ma relation à l'argent est saine et j'attire facilement l'abondance. J'apprécie mon repos et mon énergie. J'ai abandonné la culpabilité et le besoin d'être parfaite. Je fais confiance à mon intuition. Telle est ma réalité.



Votre prochain chapitre commence maintenant

Vous avez atteint la fin de notre parcours guidé, mais votre véritable transformation ne fait que commencer. Je tiens à vous remercier du fond du cœur de m'avoir fait confiance, ainsi qu'à ce guide, pour vous accompagner. Ce fut un honneur de partager ce voyage avec vous.

Au fil de ces pages, vous avez plongé au plus profond de vous-même. Vous avez troqué le doute contre la clarté, la peur contre le courage et l'autocritique contre la compassion. Vous avez commencé à réécrire votre histoire, non pas comme une femme tiraillée entre deux rôles, mais comme une femme entière, accueillant avec la même force la mère incroyable et l'entrepreneuse puissante qui sommeille en vous.

N'oubliez pas que ce travail n'est pas une course, c'est une danse. Il y aura des jours où vous vous sentirez au sommet du monde, et d'autres où vous aurez l'impression de reculer. Ce n'est pas grave. Soyez bienveillant envers vous-même, célébrez chaque petit pas en avant et revenez à ces pages chaque fois que vous aurez besoin de vous rappeler votre force et votre vision.



Votre voyage continue...

Pour vous aider à intégrer tout cela dans votre vie quotidienne, les pages suivantes sont votre « boîte à outils de la vie réelle ».

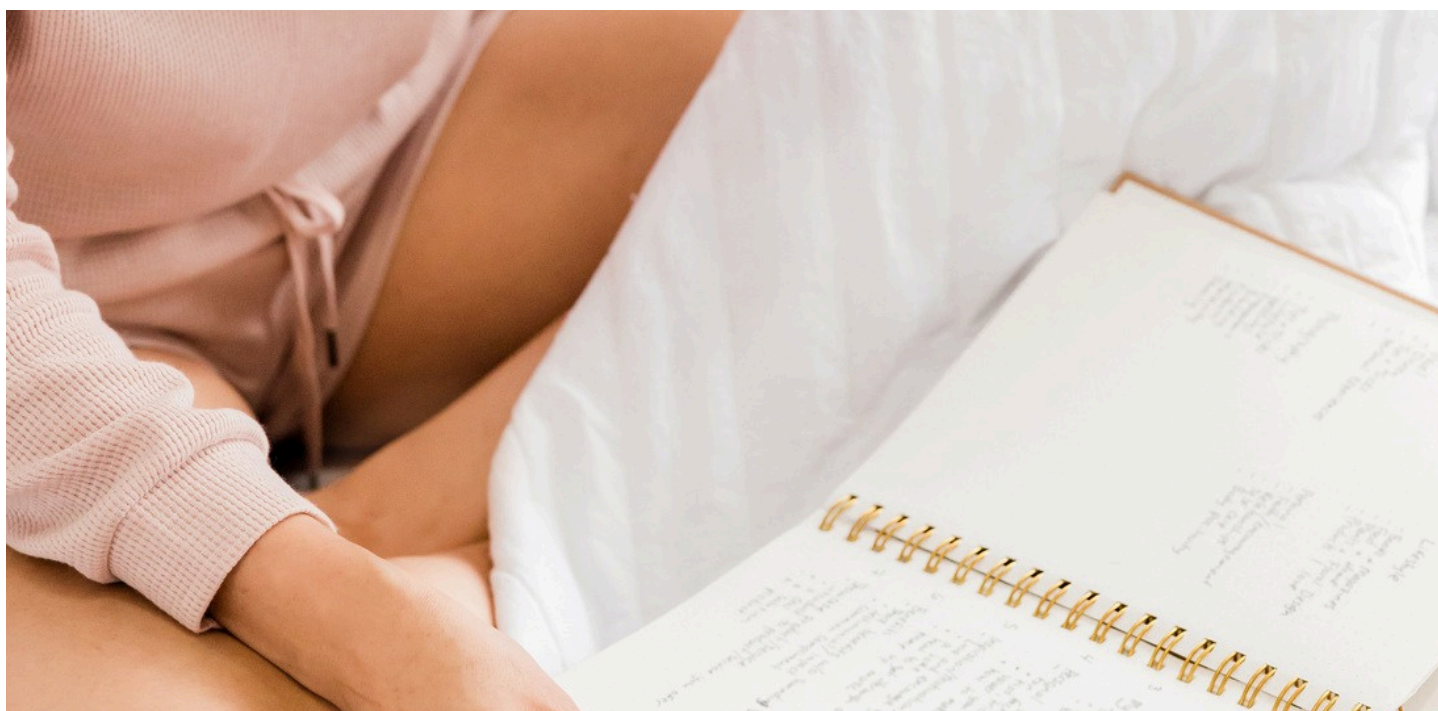
Vous trouverez tous les planificateurs et feuilles de calcul que nous utilisons et bien d'autres, prêts à être vos compagnons de planification et de réflexion hebdomadaires, mensuels et annuels.

Utilisez-les pour rester sur la bonne voie, pour célébrer votre croissance et pour continuer à construire, un jour à la fois, la vie que vous avez conçue pour vous-même.

Merci beaucoup, encore une fois, d'avoir investi en vous. Si vous avez des questions ou souhaitez simplement partager votre parcours, vous savez où me trouver. Je suis là pour vous accompagner.

Maintenant, va t'épanouir. Le monde a besoin de ta lumière.
Avec toute mon affection,

Clairâme Digital ❤️





MON DIALOGUE INTÉRIEUR

Transformez vos inquiétudes en confiance.

NÉGATIF

Mon corps n'est plus le même.

Je me sens coupable de vouloir du temps pour moi.

POSITIF

Mon corps a créé une vie et c'est devenu incroyable.

Prendre soin de moi, c'est prendre soin de mon bébé.

NÉGATIF

POSITIF

NÉGATIF

POSITIF

NÉGATIF

POSITIF



APPRENDRE À CONNAÎTRE MA NOUVELLE VERSION

Répondez aux questions suivantes. Aucune règle.
Répondez avec votre cœur.

A large empty rectangular box with a light pink header bar at the top, intended for a response.

À quoi ressemble ma version la plus confiante et la plus sereine de moi-même en tant que mère.

A large empty rectangular box with a light pink header bar at the top, intended for a response.



RELÂCHER LES POIDS

Une histoire que je me raconte et qui me fait mal.

« ex. Je dois être une mère parfaite pour être une bonne mère. »

D'où vient cette histoire ?

(C'était quelque chose que j'ai entendu, quelque chose que j'ai vu, quelque chose que j'ai entrepris seul).

Quel poids cette histoire a-t-elle dans ma vie ?

(Qu'est-ce qui me fait ressentir quelque chose ? Qu'est-ce qui m'empêche de faire quelque chose ou de ressentir quelque chose ?)

Quelle est la nouvelle histoire, plus douce et plus vraie, que je peux me raconter ?



PETITS RITUELS POUR MOI

Un menu self-care à choisir librement, à tout moment de la journée.

SEMAINE _____

Menu de 5 minutes

(Quand bébé dort ou est calme, je choisis un élément de ce menu pour me nourrir.)

RESPIRATION : PRENEZ 5 RESPIRATIONS PROFONDES ET LENTES, LES YEUX FERMÉS.



REMERCIER : ÉCRIVEZ OU PENSEZ À UNE CHOSE POUR LAQUELLE JE SUIS RECONNAISSANT EN CE MOMENT.



AFFIRMER : SE RÉPÉTER UNE PHRASE ENCOURAGEANTE, COMME : « JE FAIS DE MON MIEUX, ET MON MIEUX EST SUFFISANT. »



BOUGEZ : ÉTIREZ DOUCEMENT VOTRE CORPS, EN ÉTIRANT VOS BRAS, VOTRE COU ET VOTRE DOS.
HYDRATEZ-VOUS : BUVEZ UN VERRE D'EAU OU UN THÉ CHAUD EN SILENCE, EN ÉTANT ATTENTIF À L'INSTANT PRÉSENT.



CONNECTER : REGARDER MON BÉBÉ ET SIMPLEMENT OBSERVER SES DÉTAILS, SANS PENSER À RIEN D'AUTRE.





MA PAUSE DE 5 MINUTES

SEMAINE _____

	LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VEND	SAM	DOM
<u>RESPIRER</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>POUR REMERCIER</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>AFFIRMER</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>SE DÉPLACER</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>HYDRATER</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>CONNECTER</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CETTE SEMAINE, MON INTENTION EST DE
RESSENTIR D'AVANTAGE :

MOMENTS QUE J'AI PU ME CONSACRER :

PETITE VICTOIRE DE LA SEMAINE :



MON RITUEL CALME

Préparer le corps et l'esprit à une nuit paisible et à une aube plus sereine.

POUR UN AVENIR PLUS LÉGER

- SÉPARER MES VÊTEMENTS ET CEUX DU BÉBÉ**
- LAISSEZ LA TABLE DU PETIT-DÉJEUNER PRÊTE**
- VÉRIFIEZ LE SAC DE BÉBÉ (COUCHES, LINGETTES, ETC.) REMPLISSEZ VOTRE**
- BOUTEILLE D'EAU POUR LA NUIT**
- _____

POUR UNE NUIT PLUS CALME

- PRENEZ UNE DOUCHE OU LAVEZ-VOUS LE VISAGE CALMEMENT**
- BUVEZ UN THÉ RELAXANT**
- LIRE UNE PAGE D'UN LIVRE (OU UN POÈME)**
- FAITES UN BREF EXERCICE DE RESPIRATION**
- _____

Mon flux de la nuit

(Petites étapes pour décompresser de la journée. Pas d'ordre, pas de précipitation.)

Tâche	Fait
Éteignez votre téléphone portable 30 minutes avant de vous coucher	<input type="checkbox"/>
Mettez de la musique apaisante ou un podcast relaxant	<input type="checkbox"/>
Parler à mon partenaire	<input type="checkbox"/>
Écrivez une pensée ou une gratitude pour la journée	<input type="checkbox"/>
Massez vos pieds ou vos mains avec une crème	<input type="checkbox"/>
Asseyez-vous simplement en silence pendant 2 minutes	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>



PARLER À MES PEURS

10 minutes pour apporter de la lumière à une ombre

DATE _____

Une peur que la maternité a apportée ou intensifiée :

« ex. La peur de ne pas être une assez bonne mère. »

Comment cette peur se manifeste-t-elle dans ma vie quotidienne ?

« ex. « Cela me fait douter de toutes mes décisions » ou « Cela m'empêche de me reposer car je suis toujours en alerte. »

À quoi ressemblerait ma vie avec plus de facilité, sans cette peur ?

« Par exemple, comment me sentirais-je ? Qu'est-ce qui changerait dans ma relation avec moi-même et mon bébé ? »

La première chose que je ferais si je me sentais libéré de cette peur serait :

Un « petit pas » que je peux faire aujourd'hui pour marcher dans une direction plus légère :



UN CŒUR RECONNAISSANT

Un exercice pour nourrir le cœur et reconnaître le bien qui nous entoure.

DATE _____

À qui s'adresse ma gratitude aujourd'hui ?

« ex. Cela pourrait être votre partenaire, un ami, votre mère, votre bébé, ou même... vous-même. »

De quoi est-ce que je veux te remercier du fond du cœur ?

« ex. Pour votre patience, pour ce sourire, pour la force dont j'ai fait preuve, etc. »

Deux détails qui ont rendu ce moment spécial :

Comment ce geste a-t-il fait une différence dans ma journée (ou dans ma vie) ?



MA DOSE QUOTIDIENNE DE LUMIÈRE

Matin

DATE

Petits trésors de ma journée :

« ex. Un sourire, l'odeur de mon bébé, un bain chaud, un message d'un ami, cinq minutes de silence... »

La phrase qui me donne de la force aujourd'hui :

Merci pour :

Nuit:

Un petit plaisir que j'ai envie de m'accorder demain :

« ex. Boire mon café pendant qu'il est encore chaud, écouter ma musique préférée, etc. »



MON HAVRE DE BIEN-ÊTRE

La personne qui m'écoute sans jugement :

La nourriture qui réconforte mon âme :

Un souvenir qui me fait sourire (ou rire) :

Une force que j'ai découverte en moi depuis que je suis devenue mère :

Un petit geste qui illumine ma journée :

La chanson qui change mon énergie instantanément :

Un petit plaisir auquel je dis toujours « oui » :





MA BIBLIOTHÈQUE DE SOUTIEN

PODCASTS

LIVRES

MUSIQUE

VIDÉOS

COURS

CITATIONS



Ma carrière et mes objectifs futurs

AMBITIONS, TEMPS ET PROJETS





MA VISION DU SUCCÈS

SANTÉ: Je me sens énergique et motivée pour accepter la maternité et développer mon entreprise.

RAPPORTS: Je suis entourée de personnes qui soutiennent mon rôle de mère et d'entrepreneure.

SPIRITUALITÉ: Je reste connecté à mon « pourquoi », tant dans ma vie personnelle que professionnelle.

FINANCE: Grâce à mon entreprise, je génère abondance et sécurité pour ma famille.

ESPRIT: Mon esprit est clair et concentré, ce qui me permet de passer d'un rôle à l'autre en toute sérénité.



MON OBJECTIF COMMERCIAL

Mon objectif professionnel le plus important en ce moment est :

Le « pourquoi » profond derrière cet objectif :

Comment est-ce que je veux me sentir quand j'y parviendrai ?



MOI, LA MATERNITÉ ET LE TRAVAIL

Un moment de réflexion sincère pour m'assurer que mon parcours professionnel s'harmonise avec ma vie de mère. Choisissez la section qui vous correspond le mieux en ce moment.

Pour ceux qui ont DÉJÀ une entreprise

Comment gérer mon temps entre le travail et la maternité ?

Mon entreprise est-elle une source d'abondance pour moi et ma famille ?

Si j'ai l'impression que des changements sont nécessaires, quel est le changement prioritaire que je peux commencer à mettre en œuvre cette semaine ?

MOI, LA MATERNITÉ ET LE TRAVAIL

Un moment de réflexion sincère pour m'assurer que mon parcours professionnel s'harmonise avec ma vie de mère. Choisissez la section qui vous correspond le mieux en ce moment.

Pour ceux qui VEULENT CRÉER une entreprise

Quel genre d'entreprise ai-je envie de créer ? Maternité ?

Qu'est-ce qui m'attire dans ce modèle d'affaires ?

Comment envisager une « journée idéale » dans cette future entreprise pour qu'elle s'intègre harmonieusement à ma vie de maman ?



RÉALISATIONS ET ASPIRATIONS

L'invitation sur cette page est simple : examinez votre vie professionnelle et personnelle. Dans chacun de ces domaines, prenez un moment pour reconnaître une réussite dont vous êtes déjà fier, définissez un rêve que vous souhaitez vraiment réaliser et, surtout, ressentez l'enthousiasme que tout cela vous procure.

LE PILIER PROFESSIONNEL

MA VISION DU SUCCÈS :

« Par exemple, décrivez brièvement votre réussite professionnelle idéale. Que faites-vous ? Comment vous sentez-vous ? Quel impact créez-vous ? »

MES FORCES ET RÉALISATIONS ACTUELLES :

« ex. Qu'est-ce qui est déjà positif dans ma carrière ? Par exemple : ma résilience, ma créativité, mon premier client, les retours positifs que j'ai reçus. »

LES PROCHAINES ÉTAPES PRATIQUES :

« Par exemple, quelles actions concrètes puis-je entreprendre pour me rapprocher de ma vision ? Par exemple : suivre cette formation, créer mon site web, fixer mes tarifs, contacter 5 clients potentiels... »

LE PILIER PERSONNEL

MA VISION DU BONHEUR :

« Par exemple, décrivez votre vie personnelle idéale. Comment sont vos relations ? Comment vous sentez-vous physiquement et mentalement ? Quel genre de mère et d'épouse êtes-vous ? »

MES QUALITÉS ACTUELLES ET MES SOURCES DE JOIE :

« ex. : Quelles sont les qualités que vous possédez déjà dans votre vie personnelle ? Par exemple : ma patience, l'amour de ma famille, ma capacité à créer un foyer accueillant, mon intuition... »

LES PROCHAINES ÉTAPES PRATIQUES :

« Ex. : Quelles actions concrètes puis-je entreprendre pour favoriser mon bien-être ? Par exemple : prendre un café avec un ami, me réserver 10 minutes par jour rien que pour moi, adopter une routine de sommeil, en savoir plus... »



NOURRIR UN ESPRIT ABONDANT

Maintenant que vous avez défini vos rêves, ajustons votre état d'esprit pour les accueillir à bras ouverts. Inspirez-vous de la vision de la page précédente.

LA FEMME QUE JE CHOISIS D'ÊTRE

« Ex. : Pour réaliser vos rêves, quel état d'esprit devez-vous cultiver ? Quel genre de femme, de mère et d'entrepreneuse souhaitez-vous être ? »
(Exemples : mériter le succès et le repos, confiant en mes capacités, reconnaissant de mon chemin, courageux pour essayer de nouvelles choses, prospère, organisé, calme au milieu du chaos, etc.)

CE QUE L'ABONDANCE SIGNIFIE POUR MOI (AVOIR)

« Ex. L'abondance est bien plus que l'argent. Que signifie pour vous une vie véritablement abondante, tant sur le plan personnel que professionnel ? »
(Exemples : une entreprise qui m'épanouit et me soutient, du temps de qualité et sans culpabilité avec ma famille, la tranquillité d'esprit, la liberté de faire mes propres choix, un solide réseau de soutien, la santé et l'énergie, etc.)



DU RÊVE À L'ACTION

Utilisez cette formule simple dès que vous avez un objectif en tête. Elle vous aidera à y voir plus clair, à vous connecter à vos émotions et à faire le premier pas.

CE QUE JE VEUX (ET POURQUOI)

Tout d'abord, définissez clairement votre objectif et l'émotion recherchée. Je souhaite atteindre _____ car cela me fera ressentir _____

J'AI L'IMPRESSION QUE C'EST RÉEL

Maintenant, fermez les yeux une minute et imaginez que vous avez déjà atteint votre objectif. Comment vous sentez-vous ? Décrivez ce sentiment au présent (« Je ressens », « Je suis »).

AGIR SELON SES SENTIMENTS

Vous n'avez pas besoin d'attendre pour ressentir cela. Quel petit geste pouvez-vous poser aujourd'hui pour ressentir la même émotion (accomplissement, sécurité, fierté), avant même que votre grand objectif ne se réalise ?



MA CARTE DE RÊVE

C'est votre espace pour rêver grand ! Copiez et collez des images, des mots ou des phrases qui représentent la vie que vous construisez en tant que femme, mère et entrepreneure. Ne vous limitez pas. Que voulez-vous ressentir ? Que voulez-vous vivre ? Que voulez-vous créer ? Laissez libre cours à votre imagination !

Carrière /
Affaires

Finances

Famille / Amis

Amour

Croissance personnelle

Santé

Loisirs

Esprit/Esprit



PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ ET DE MON ÉNERGIE

Votre bien-être est le moteur de votre famille et de votre entreprise. Utilisez cette page pour définir clairement vos objectifs de santé et prendre les premières mesures.

MON GRAND OBJECTIF POUR MA SANTÉ ET MON ÉNERGIE EST :

POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT POUR MOI ?

COMMENT ME SENTIRAI-JE LORSQUE J'Y PARVIENDRAI ?

LES 3 PREMIERS « PETITS PAS » QUE JE PEUX FAIRE :

BUVEZ UN VERRE D'EAU SUPPLÉMENTAIRE PAR JOUR.

FAITES 10 MINUTES D'ÉTIREMENTS LE MATIN.

JE ME COUCHE 15 MINUTES PLUS TÔT, PAS DE TÉLÉPHONE PORTABLE.





CRÉER L'ABONDANCE FINANCIÈRE

MON GRAND OBJECTIF FINANCIER EN CE MOMENT EST :

POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT POUR MOI ?

COMMENT ME SENTIRAI-JE LORSQUE J'Y PARVIENDRAI ?

LES 3 PREMIÈRES MESURES PRATIQUES QUE JE PEUX PRENDRE :

CRÉER UN BUDGET SIMPLE POUR MON ENTREPRISE.
ANALYSER MES TARIFS ET MES PRESTATIONS.
LISEZ UN ARTICLE OU REGARDEZ UNE VIDÉO SUR LA LITTÉRATIE FINANCIÈRE.





FAVORISER L'HARMONIE FAMILIALE

Votre famille est votre fondement et votre refuge. Cette page vous permet de définir avec précision l'environnement et les relations que vous souhaitez cultiver à la maison, au cœur de cette nouvelle aventure qu'est la maternité.

MON GRAND OBJECTIF POUR MA VIE DE FAMILLE EST :

POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT POUR MOI ?

COMMENT ME SENTIRAI-JE LORSQUE MA MAISON AURA CETTE ÉNERGIE ?

LES 3 PREMIÈRES MESURES PRATIQUES QUE JE PEUX PRENDRE :

COMPLIMENTEZ MON PARTENAIRE SUR QUELQUE CHOSE UNE FOIS PAR JOUR.

RANGÉZ VOTRE TÉLÉPHONE PORTABLE PENDANT LES REPAS POUR ÊTRE PRÉSENT.

JE CONSACRE 10 MINUTES PAR JOUR À JOUER PAR TERRE AVEC MON BÉBÉ, SANS DISTRACTIONS.



CONSTRUIRE MA CARRIÈRE

Votre carrière ou votre entreprise est le prolongement de votre créativité et de votre force. Utilisez cet espace pour définir clairement votre prochain grand objectif professionnel.

MON GRAND OBJECTIF POUR MA CARRIÈRE/ENTREPRISE EST :

POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT POUR MOI ?

COMMENT ME SENTIRAI-JE LORSQUE J'Y PARVIENDRAI ?

LES 3 PREMIÈRES MESURES PRATIQUES QUE JE PEUX PRENDRE :

- Définir le nom et le logo de mon entreprise.
- Créer mon profil d'entreprise sur les réseaux sociaux.
- Parlez de mon idée avec 3 personnes en qui j'ai confiance.





CULTIVER L'AMOUR

L'amour se présente sous de nombreuses formes, et après un bébé, il se transforme. Utilisez cette page pour définir vos intentions pour votre relation amoureuse et, tout aussi important, pour votre relation avec vous-même.

MON GRAND OBJECTIF LIÉ À
L'AMOUR EST :

POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT
POUR MOI ?

COMMENT ME SENTIRAI-JE LORSQUE JE NOURRIRAI
CET AMOUR ?

LES 3 PREMIÈRES MESURES PRATIQUES QUE JE PEUX
PRENDRE :

Entamer une conversation honnête avec mon partenaire sur ce que nous ressentons.
Regarde-toi dans le miroir et dis-moi une chose que j'aime chez moi.
Prévoyez un « rendez-vous » de 20 minutes à la maison après que votre bébé se soit endormi.





FAVORISER L'HARMONIE FAMILIALE

Votre famille est votre fondement et votre refuge. Cette page vous permet de définir avec précision l'environnement et les relations que vous souhaitez cultiver à la maison, au cœur de cette nouvelle aventure qu'est la maternité.

MON GRAND OBJECTIF POUR MA VIE DE FAMILLE EST :

POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT POUR MOI ?

COMMENT ME SENTIRAI-JE LORSQUE MA MAISON AURA CETTE ÉNERGIE ?

LES 3 PREMIÈRES MESURES PRATIQUES QUE JE PEUX PRENDRE :

Complimentez mon partenaire sur quelque chose une fois par jour.
Rangez votre téléphone portable pendant les repas pour être présent.
Je consacre 10 minutes par jour à jouer par terre avec mon bébé, sans distractions.





CRÉER MA TRIBU DE SOUTIEN

Être mère et entrepreneur peut parfois être une expérience solitaire. Mais vous n'êtes pas obligée de tout affronter seule. Utilisez cette page pour définir les intentions concernant le type d'amitiés que vous souhaitez entretenir et attirer dans votre vie.

MON GRAND OBJECTIF POUR MES AMITIÉS EST :

POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT POUR MOI D'AVOIR CETTE « TRIBU » ?

COMMENT VAIS-JE ME SENTIR ENTOURÉ DE CES PERSONNES ?

LES 3 PREMIÈRES MESURES PRATIQUES QUE JE PEUX PRENDRE :

Envoyez un message à un ami et demandez-lui sincèrement comment il va.
Trouver un groupe en ligne de mamans ou d'entrepreneurs dans ma région.
Commentez une publication d'une femme que j'admire pour démarrer une conversation.





PLANIFIER LA PROCHAINE AVENTURE

Voyager, c'est bien plus que changer de lieu ; c'est se ressourcer et créer des souvenirs. Pas besoin de partir loin ni longtemps. Profitez de cet espace pour rêver de votre prochaine escapade, quelle qu'elle soit.

MA PROCHAINE AVENTURE DE
RÊVE EST :

POURQUOI AI-JE BESOIN DE CETTE
PAUSE ET DE CETTE AVENTURE ?

COMMENT VAIS-JE ME SENTIR PENDANT
CE VOYAGE ?

LES 3 PREMIÈRES MESURES PRATIQUES QUE JE
PEUX PRENDRE :

Recherchez des destinations possibles sur Pinterest ou Instagram.

Parlez à mon partenaire de dates possibles.

Commencez à économiser 10 € par semaine pour votre « fonds de voyage ».





CRÉER MON NID DE RÊVE

Notre maison est notre refuge. Pour une mère entrepreneure, c'est aussi notre bureau et notre terrain de jeu. Utilisez cette page pour définir vos objectifs concernant l'énergie, l'organisation et le confort de votre foyer.

MON GRAND OBJECTIF POUR MA MAISON EST :

POURQUOI EST-IL SI IMPORTANT POUR MOI D'AVOIR UN « NID » COMME CELUI-CI ?

COMMENT VAIS-JE ME SENTIR DANS CET ESPACE ?

LES 3 PREMIÈRES MESURES PRATIQUES QUE JE PEUX PRENDRE :

Désencombrez un seul tiroir de cuisine.
Achetez une jolie boîte pour organiser les jouets de votre bébé.
Définir et ranger mon petit coin de travail.





JOURNAL DE VISIONNAGE

Après avoir fait un exercice de visualisation (imaginer vos rêves comme s'ils étaient réels), utilisez cet espace pour noter ce que vous avez vu et ressenti. Cela aide votre esprit à croire que c'est possible.

LORS DU VISIONNAGE, J'AI VU :

LES ÉMOTIONS QUE J'AI RESENTIES ÉTAIENT :

AVEC MES 5 SENS, J'AI PU (VOIR, ENTENDRE, SENTIR, ETC.) :

CE QUE J'AIMERAIS VOIR DAVANTAGE
LA PROCHAINE FOIS :

CE QUE JE VEUX VOIR MOINS
OU ABANDONNER :



UN SOUHAIT AVEC INTENTION

Parfois, la première étape consiste simplement à admettre ce que l'on désire vraiment. Profitez-en pour exprimer vos désirs, que ce soit pour vous-même, votre famille ou votre entreprise.

Mon souhait en ce moment est :

La raison principale derrière ce désir est :

Une petite chose que je peux faire pour y parvenir :

-
-
-
-
-
-
-
-





DÉFINIR MON INTENTION

Une intention n'est pas une tâche à accomplir ; c'est une énergie que vous souhaitez insuffler à votre journée. C'est votre boussole intérieure. Quelle énergie souhaitez-vous cultiver aujourd'hui ?

Mon intention pour aujourd'hui (ou pour cette semaine) est d'être...

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE POUR MOI
DANS LA PRATIQUE ?

EN VIVANT AVEC CETTE INTENTION,
COMMENT VAIS-JE ME SENTIR ?

COMMENT CETTE ÉNERGIE QUI EST MIENNE INFLUENCERA-T-ELLE MA FAMILLE ET
MON ENTREPRISE ?



MES MANTRAS QUOTIDIENS

1. JE SUIS UNE MÈRE PRÉSENTE ET UNE ENTREPRENEUSE DÉTERMINÉE.

2. UN PAS À LA FOIS SUFFIT POUR AUJOURD'HUI.

3. L'ABONDANCE COULE VERS MOI À TRAVERS MA CRÉATIVITÉ ET MON TRAVAIL.

4. MON REPOS EST AUSSI PRODUCTIF QUE MON TRAVAIL.

5. JE FAIS CONFIANCE À MON INTUITION EN TANT QUE MÈRE ET ENTREPRENEURE.

6. JE ME LIBÈRE DU BESOIN D'ÊTRE PARFAIT. MON « ASSEZ » EST PARFAIT.

7. JE CHOISIS LE CALME ET LA PATIENCE PLUTÔT QUE LA PRÉCIPITATION ET LE STRESS.

8. JE SUIS ASSEZ FORT POUR DEMANDER ET RECEVOIR DE L'AIDE.

9. JE CÉLÈBRE LES PETITS PROGRÈS, TANT À LA MAISON QU'AU TRAVAIL.

10. JE SUIS RECONNAISSANT POUR LA VIE QUE JE CONSTRUIS, UN JOUR À LA FOIS.



Votre relation avec l'argent

LE CARBURANT DE VOTRE
ENTREPRISE





DE LA CROYANCE QUI ME LIMITE À LA CROYANCE QUI ME DONNE DU POUVOIR

Souvent, une seule pensée peut freiner notre réussite financière. Utilisez cette page pour identifier l'une de ces pensées et la transformer activement en une nouvelle conviction qui vous soutiendra, vous et votre entreprise.

La croyance qui me limite est :

D'où vient cette idée ?

L'impact négatif que cela a sur moi :

La nouvelle croyance que je choisis est :

L'impact positif que cela aura sur moi :



DE LA CROYANCE QUI ME LIMITE À LA CROYANCE QUI ME DONNE DU POUVOIR

Souvent, une seule pensée peut freiner notre réussite financière. Utilisez cette page pour identifier l'une de ces pensées et la transformer activement en une nouvelle conviction qui vous soutiendra, vous et votre entreprise.

La croyance qui me limite est :

D'où vient cette idée ?

L'impact négatif que cela a sur moi :

La nouvelle croyance que je choisis est :

L'impact positif que cela aura sur moi :



DÉCLARER MON ABONDANCE

Ce n'est pas un chèque magique ; c'est un outil puissant pour focaliser votre attention. L'objectif est de concrétiser et de rendre visible l'un de vos objectifs financiers. Lorsque vous le remplissez, ne vous concentrez pas uniquement sur le chiffre ; pensez plutôt à la sécurité et à la liberté que ce montant vous apportera.

Ensuite, gardez-le à portée de main au quotidien (sur votre bureau, dans votre portefeuille) pour vous rappeler ce que vous êtes en train de construire. Vous pouvez également le faire avec un chèque qui vous est propre. Je le faisais autrefois avec une amie.

BANQUE UNIVERSELLE _____

PAYER À L'ORDRE DE : _____



Payer en totalité

L'univers

À

SIGNATURE

BANQUE UNIVERSELLE _____

PAYER À L'ORDRE DE : _____



Payer en totalité

L'univers

À

SIGNATURE



CE QUE J'AI APPRIS SUR L'ARGENT

Nombre de nos idées sur l'argent ne nous appartiennent pas ; elles nous ont été inculquées dès l'enfance, par notre famille ou par la société. Cet exercice rapide permet de les exprimer ouvertement, sans jugement. Complétez les phrases ci-dessous par la première idée qui vous vient à l'esprit.

POUR MOI, L'ARGENT
C'EST...

POUR GAGNER DE
L'ARGENT, J'AI BESOIN DE...

LES GENS QUI ONT
BEAUCOUP D'ARGENT SONT...

PARLER D'ARGENT ME
FAIT ME SENTIR...





10 PENSÉES PUISSANTES POUR LA MAMAN ENTREPRENEURE

Votre état d'esprit est votre outil le plus puissant. Votre façon de penser façonne vos émotions et vos accomplissements. Voici 10 nouvelles façons de penser, plus positives et bienveillantes, pour vous guider au quotidien.

1 Penser au « progrès » plutôt qu'à la « perfection ».

2 Considérer mon entreprise comme quelque chose qui m'épanouit et qui profite à ma famille.

3 Me concentrer sur mon propre chemin, sans me comparer aux autres.

4 Être reconnaissant pour les petits blocs de temps dont je peux disposer, au lieu de me concentrer sur le temps que je n'ai pas.

5 Considérez les « erreurs » comme des leçons et des opportunités d'apprentissage.

6 Rappelez-moi que le repos est un élément essentiel de ma productivité.

7 Célébrez les petites victoires de la journée, à la maison comme au travail.

8 Je considère l'argent comme un outil pour ma liberté et ma sécurité.

9 Choisir l'autocompassion plutôt que l'autocritique les jours difficiles.

10 J'ai confiance que je suis exactement la mère dont mon fils a besoin et la dirigeante que mon entreprise mérite.



10 PENSÉES PUISSANTES POUR LA MAMAN ENTREPRENEURE

Votre état d'esprit est votre outil le plus puissant. Votre façon de penser façonne vos émotions et vos accomplissements. Voici 10 nouvelles façons de penser, plus positives et bienveillantes, pour vous guider au quotidien.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



PLAN D'ACTION STRATÉGIQUE

Votre énergie est votre ressource la plus précieuse. Utilisez cet outil pour analyser vos tâches (professionnelles et personnelles) et décider délibérément où vous concentrer et répartir votre temps. Soyez honnête avec vous-même.

Arrête de faire

Faire moins

Continuez à faire

Commencer à faire



L'INVENTAIRE DE MA VIE

Évaluez chaque aspect de votre vie de 1 à 10, où 1 correspond à « plutôt satisfait » et 10 à « pleinement épanoui ». Soyez honnête avec vous-même, sans jugement. L'objectif est simplement de clarifier les domaines qui nécessitent un peu plus d'attention et de soins.

Famille / Amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Croissance personnelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paix intérieure / Spiritualité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finances	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carrière / Mon entreprise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relation amoureuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Environnement (maison)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loisirs et divertissement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contribution / Don	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Santé et énergie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



MENTALITÉ DE CROISSANCE VS. MENTALITÉ FIXE

Votre façon d'aborder les défis, les erreurs et la réussite des autres détermine votre développement. Il existe deux états d'esprit fondamentaux. En lisant le tableau, demandez-vous honnêtement : lequel est-ce que j'utilise le plus au quotidien ?

État d'esprit de croissance :

Défis

Les défis sont pour moi une opportunité de grandir et de m'améliorer.

Vœux

J'aime essayer de nouvelles choses et sortir de ma zone de confort.

Compétences

Je peux apprendre tout ce que je veux. C'est une question d'effort et de pratique.

Obstacles

Le succès des autres m'inspire ! Que puis-je apprendre d'eux ?

Le succès des autres

Le succès des autres m'inspire ! Que puis-je apprendre d'eux ?

Avis /

Commentaires
J'adore recevoir des avis ! C'est le moyen le plus rapide d'apprendre et de progresser.

État d'esprit fixe

Défis

J'évite les défis pour ne pas donner l'impression que je ne sais pas ou pour ne pas échouer.

Vœux

Je préfère m'en tenir à ce que je connais déjà et là où je me sens en sécurité.

Compétences

Soit j'ai un don, soit je n'en ai pas. Sinon, inutile d'essayer.

Obstacles

C'est injuste. Pourquoi d'autres réussissent et pas moi ? Ils ont dû avoir plus de chance.

Le succès des autres

C'est injuste. Pourquoi d'autres réussissent et pas moi ? Ils ont dû avoir plus de chance.

Avis /

Commentaires
Je me sens humilié ou jugé lorsque je reçois des critiques. Je le prends personnellement.

Mon reflet

Après avoir lu ce tableau, dans quels domaines de votre vie (maternité, affaires, relations) reconnaissez-vous que vous avez un état d'esprit plus fixe ?

_____ Quel est le nouvel état d'esprit de croissance que vous vous engagez à pratiquer dès aujourd'hui ? _____



Mon quotidien avec intention :

Planification et réflexion





MA PAUSE QUOTIDIENNE DE PLEINE CONSCIENCE

Pas besoin de méditer pendant une heure pour se sentir plus présent. Prenez juste deux minutes par jour, pendant que votre café infuse ou avant de vous coucher, pour répondre à ces questions. C'est un moyen simple et efficace de se connecter à soi-même au milieu du chaos.

DATE _____

De quoi suis-je reconnaissant, en ce moment ?

-
-
-
-
-
-

Comment je me sens en ce moment, sans filtres ?

-
-
-
-
-
-
-
-

De quelle chose ai-je besoin pour le reste de ma journée ?



MON OBJECTIF PRINCIPAL

« Lorsque vous vous sentez dépassé par mille choses à faire, utilisez cette page pour choisir UNE chose qui est la plus importante pour vous en ce moment et concentrez votre énergie dessus.

MON OBJECTIF
AUJOURD'HUI EST

MESURES QUE JE PEUX PRENDRE
POUR ATTEINDRE MON OBJECTIF :

AFFIRMATIONS POUR RESTER CONCENTRÉ :

UN SYMBOLE OU UN DESSIN QUI REPRÉSENTE MON OBJECTIF :



DE L'OBJECTIF À LA RÉALITÉ

Lorsque vous vous sentez dépassé par mille choses à faire, utilisez cette page pour choisir UNE chose qui est la plus importante pour vous en ce moment et concentrez votre énergie dessus.

L'OBJECTIF

À QUOI RESSEMBLERA MA VIE LORSQUE J'Y PARVIENDRAI ?

COMMENT ME SENTIRAI-JE LORSQUE J'Y PARVIENDRAI ?

MES ÉTAPES POUR LE CONCRÉTISER :

DATE À LAQUELLE JE SOUHAITE
MANIFESTER CECI :

DATE À LAQUELLE ELLE A ÉTÉ
EXPRIMÉE :



MES OBJECTIFS POUR CE TRIMESTRE

Une année peut paraître longue. Planifier par trimestre (3 mois) vous aide à rester concentré.
Choisissez entre 1 et 3 grands objectifs pour les 3 prochains mois.

OBJECTIF 1 : SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Mon objectif est :

Pourquoi?

Récompense

ex : Faites une marche de 20 minutes, 3 fois par semaine.

ex : Avoir plus d'énergie.

ex : Un massage.

Notes et réflexions :

OBJECTIF 2 : ENTREPRISE / CARRIÈRE

Mon objectif est :

Pourquoi?

Récompense

ex : Lancer mon site Web.

ex : Pour paraître plus professionnel.

ex : Avoir plus de visibilité.

Notes et réflexions :

MON AGENDA MENSUEL

Utilisez cet espace pour avoir un aperçu de votre mois. Notez vos engagements les plus importants (rendez-vous, réunions) et fixez-vous deux ou trois objectifs principaux pour le mois.

MOIS:

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

OBJECTIFS DU MOIS

-
-
-
-
-

NOTES



MA REVUE HEBDOMADAIRE

Prendre 15 minutes à la fin de chaque semaine pour faire le point est l'une des habitudes les plus efficaces que vous puissiez adopter. Cela vous aide à célébrer les victoires, à apprendre des difficultés et à commencer la semaine avec plus de clarté.

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1. Mes plus grandes victoires cette semaine (personnelles et professionnelles) :
2. Le plus grand défi auquel j'ai été confronté et ce que j'en ai appris :
3. Un moment de gratitude ou de joie dont je veux me souvenir :
4. De quoi ai-je besoin de me débarrasser pour commencer la semaine prochaine en me sentant plus léger ?
5. Quelle est mon intention principale pour la semaine prochaine ?



MA REVUE HEBDOMADAIRE

Prendre 15 minutes à la fin de chaque semaine pour faire le point est l'une des habitudes les plus efficaces que vous puissiez adopter. Cela vous aide à célébrer les victoires, à apprendre des difficultés et à commencer la nouvelle semaine avec plus de clarté et d'intention. Répondez à ces questions avec honnêteté et bienveillance.

Mes plus grandes victoires cette semaine (personnelles et professionnelles) :

Le plus grand défi auquel j'ai été confronté et ce que j'en ai appris :

Un moment de gratitude ou de joie que je veux garder dans mon cœur :



MON ANNÉE EN REVUE

Une année peut tout changer, surtout la première année en tant que mère et entrepreneure. Prenez du temps pour vous, avec une boisson chaude, et repensez aux 12 mois écoulés avec affection et curiosité. Célébrez votre parcours, avec ses hauts et ses bas.

Les meilleures choses qui me sont arrivées cette année (dans ma vie et dans mon entreprise) :

Les personnes les plus importantes cette année et pourquoi :

La plus grande leçon que j'ai apprise cette année (sur moi-même, la maternité ou les affaires) :

Je suis profondément reconnaissant pour :

Ma grande intention pour l'année prochaine est :



MON TABLEAU DE BORD DE PROGRESSION

De temps en temps (je suggère une fois par mois, lors de votre bilan mensuel), revenez sur cette page pour faire un rapide point sur vos grands objectifs. Où progressez-vous ? Sur quoi devez-vous vous concentrer davantage ? Sans jugement, juste une observation pour ajuster votre plan.

Entreprise

Amour

Finances

Santé

Famille

Croissance personnelle



MA « BUCKET LIST » : RÊVER SANS LIMITES

Réalisations

Qu'aimeriez-vous faire ou avoir ? (par exemple, écrire un livre, courir un marathon, acheter une maison, créer ma propre entreprise prospère, apprendre à jouer d'un instrument...)

Expériences et sensations

Qu'aimeriez-vous vivre ou ressentir ? (ex : voyager au Japon, apprendre à danser la salsa, ressentir la paix intérieure, voir les aurores boréales, rire jusqu'à en avoir mal au ventre avec mes amis...)

--	--



C'EST MA NOUVELLE RÉALITÉ

Vous avez atteint la fin du voyage de ce livre, mais le début d'une nouvelle façon de vivre. Cet espace n'est pas fait pour rêver, mais pour affirmer.

Utilisez les lignes ci-dessous pour écrire, au présent, un manifeste sur la femme que vous êtes aujourd'hui. Décrivez qui vous êtes, vos convictions et comment vous vivez votre vie de mère et d'entrepreneuse avec détermination, force et sérénité.

Quand vous aurez terminé, lisez-le à voix haute. C'est votre nouvelle vérité.

Ex. : Je suis une femme calme et confiante. Je suis une mère présente, créant des souvenirs heureux avec mon fils, et je suis une entrepreneuse prospère, dirigeant mon entreprise avec détermination et créativité. Mon foyer est un havre de paix. Ma relation à l'argent est saine et j'attire facilement l'abondance. J'apprécie mon repos et mon énergie. J'ai abandonné la culpabilité et le besoin d'être parfaite. Je fais confiance à mon intuition. Telle est ma réalité.



C'EST MA NOUVELLE RÉALITÉ





“

AVEC AMOUR
CLAIRÂME
DIGITAL

