

Astra Mindset : Libérez votre véritable vous pour vous épanouir et vous réaliser pleinement.

Il existe un moment dans la vie où tu réalises que tu n'es plus en train de jouer le jeu des autres mais que tu es en train de perdre le tien.

Ce moment, c'est une fracture intérieure.

Un doute qui explose comme une bombe silencieuse : *Est-ce vraiment ça, ma vie ?* **Obéir, répéter, survivre ?**



Parce qu'on est tous(tes) dans le même bateau.

Moi aussi, j'ai vécu cette fracture. En France, entourée de murs gris, je regardais le monde défiler comme un film dont je n'avais pas écrit le scénario. J'habitais seule depuis mes 13 ans dans la maison de mon grand père, elle était délabrée, pas isolée et infestée de souris, je t'explique tout ça profondément dans mon livre Une vie pour renaître.

Puis, un jour, après plusieurs réalisations, la sortie de mon livre, le début de mon voyage dans le trading, mes certifications en programmation Neurolinguistiques et neurosciences, j'ai pris un billet d'avion pour la Thaïlande et je ne suis jamais revenue, un an et demie plus tard je m'envole pour la Chine. Et c'est là-bas, au pied d'un temple Shaolin, j'ai compris ce que voulait dire renaître.

Cet ebook n'est pas un manuel. Ce n'est pas un guide étape par étape.

C'est une **initiation**.

Un pont vers une nouvelle identité.

Un voyage où chaque chapitre te demandera de regarder au-delà du visible, et de plonger dans ce que j'appelle le *hidden knowledge*.

Ces vérités que personne ne t'a jamais dites, mais que ton âme reconnaîtra.

Parce que oui, le changement commence quand tout devient trop inconfortable.



Chapitre 1 – La Matrix Économique

Quand je me suis lancée dans le trading, le but était simple : pas de patron, pas de supériorité pas de 8h-19h : juste moi face à mes compétences que je peux monétiser à l'infini grâce à tout ce qui existe aujourd'hui. (propfirm, ordinateur, connaissance abondante). Mais en finalité je reçois bien plus que de l'argent à travers cette industrie. De nature curieuse et déterminée j'ai appris à creuser bien plus loin que la masse, je t'explique :

On t'a appris à croire que l'économie est une équation froide, réservée aux experts, aux banques centrales et aux chiffres incompréhensibles. Mais la vérité, c'est que l'économie est **vivante**. Elle respire, elle bat, elle s'accélère, elle s'effondre, exactement comme un corps humain.

Quand les taux d'intérêt montent brutalement, c'est comme une tachycardie et quand l'inflation ronge la valeur de la monnaie, c'est comme un cancer silencieux. Quand les marchés paniquent, c'est une crise d'angoisse collective.

Et si je te disais que ton corps réagit exactement comme le marché ? Prenons ton cerveau :

Ton amygdale est une banque centrale : elle décide quand injecter de la peur ou du soulagement.

Ton cortex préfrontal est ton analyste macroéconomique : il planifie, mais il se fait souvent couper la parole par le stress.

Tes hormones sont les vraies bougies : adrénaline en vert, cortisol en rouge, dopamine en spikes de volatilité.



Storytelling : Mon premier déclic

Quand j'ai commencé à trader, je pensais que tout reposait sur la technique. J'apprenais les figures, les stratégies, les setups. Mais à chaque perte, mon corps s'emballait : mains moites, cœur qui s'accélère, respiration coupée.

Un jour, j'ai compris que le problème n'était pas le marché. Le problème, c'était ma perception du marché.

Comme si j'avais en face de moi une matrice infinie, et que j'étais incapable de respirer dedans.

À ce moment-là, j'ai pris conscience que **trader, ce n'est pas prédire l'économie mais c'est apprendre à respirer avec elle.**



Chapitre 2 : La peur programmée

Neuroscientifiquement, ton cerveau est programmé pour survivre, pas pour prospérer.

Cela signifie que face à une perte de seulement -2%, il envoie un signal d'alarme primaire, comme si un prédateur était sur le point de te dévorer. Oui, un simple écran peut te faire perdre le contrôle à ce point.

La douleur d'une perte est ressentie **2,5 fois plus intensément** que le plaisir d'un gain.

C'est pourquoi la majorité des traders échouent : ils ignorent que leur propre système nerveux est câblé contre eux.

Le système économique exploite précisément cette faiblesse. Les actualités alarmistes, les annonces anxiogènes, les graphiques baissiers, tout est conçu pour hyperactiver ton amygdale. Le marché n'est pas neutre : il est **un miroir amplifié de la psyché collective en panique**.

L'économie ne t'est pas étrangère. Elle est toi, démultipliée par 8 milliards d'êtres humains. Celui qui aspire à maîtriser le marché doit d'abord se maîtriser lui-même. Ce fut ma plus grande révélation dans le trading, et c'est pourquoi j'ai créé Astra fx et Psychoboost. Ensemble, ces entités visent non seulement à t'enseigner le trading, quel que soit ton niveau, mais aussi à te fournir une compréhension approfondie du monde dans lequel nous vivons. Car en suivant l'argent, tu réaliseras que nous sommes souvent des marionnettes dans un système subtilement défini. Quand tu en prends conscience, tu deviens "incontrôlable", et c'est précisément cela, l'Astra Mindset.

Chapitre 3 – Shaolin Journey

Nous pensons souvent que notre corps n'est qu'une simple enveloppe, une machine biologique limitée. Pourtant, les moines Shaolin, à l'image des mystiques anciens, ont percé une vérité plus profonde : ton corps est un véritable réseau énergétique et astral.

 Les neurosciences m'ont offert une clé pour comprendre le langage caché de ton système nerveux.

Le système nerveux fonctionne sur un mode binaire, ne connaissant que deux états fondamentaux :

- **Survie** : régit la fuite, la lutte ou l'immobilisation (caractérisé par le stress, la peur et le repli sur soi).
- **Création** : favorise l'expansion, l'apprentissage et la croissance (synonyme de clarté, de vision et de puissance intérieure).

La majorité des gens passent leur vie entière en mode survie.

Ils consomment, obéissent et réagissent aux impulsions extérieures.

Mais en activant le mode création, tu réécrites les fondations de ton propre code intérieur.

 Hidden knowledge

Ton cœur, bien plus qu'un simple organe, possède son propre système neuronal, capable de générer des décisions indépendamment du cerveau.

Ce que les sages nommaient *intuition* n'est autre qu'une cohérence cardiaque mesurable.

✔ **Real-Life Success** : Lorsque tu apprends à transmuter la douleur qu'elle soit émotionnelle, physique ou mentale tu deviens un véritable alchimiste de toi-même. C'est dans ces moments-clés que tu te révéles pleinement en tant que créateur conscient de ta nouvelle réalité.

Au temple, le moine répète un geste des milliers de fois.

Non pas pour une perfection mécanique du mouvement, mais pour **apaiser le mental** et permettre au corps de devenir un pur canal d'énergie.

Chaque coup de poing se transforme en méditation profonde.

Chaque pas devient une prière silencieuse.

Progressivement, le corps cesse d'être une prison pour devenir une véritable **porte vers l'infini**.



Chapitre 4 – Philosophie Shaolin & Stoïcienne

Le monde moderne t'apprend à courir après tout : plus d'argent, plus de vitesse, plus de bruit. Les réseaux sociaux te vendent du rêve en un seul post.

Le Shaolin et le stoïcien, eux, t'apprennent une vérité inverse : **la force ne se trouve pas dans ce que tu poursuis, mais dans ce que tu es capable d'endurer sans perdre ton centre.**



Un moine Shaolin ne fuit pas la douleur.

Il la traverse, comme une rivière glacée, pour découvrir qu'au-delà du froid il y a la clarté.



Marc Aurèle écrivait

Si tu es affligé par quelque chose d'extérieur, la douleur n'est pas due à la chose elle-même, mais à ton jugement sur celle-ci.



Morale

Cela signifie qu'aucun événement n'a de valeur en soi.
C'est ton interprétation qui crée la souffrance ou la paix.

la maîtrise de soi est la seule vraie liberté.



Chapitre 5 – Neurosciences tips

👉 Chaque fois qu'un événement t'agace ou te perturbe (un retard, une critique, une perte) :

1. Inspire profondément 4 secondes.
2. Retiens 2 secondes.
3. Expire 6 secondes.
4. Demande-toi : « *Cet événement aura-t-il encore de l'importance dans 5 ans ?* »

Si la réponse est non, libère-le immédiatement.

Ton cerveau est programmé pour chercher la récompense immédiate. Mais la pratique répétée de la patience – par la méditation, le sport ou la discipline – renforce le cortex préfrontal, le siège de la maîtrise.

👉 Plus tu apprends à différer une gratification, plus tu construis ta liberté intérieure.



La conscience de soi avant tout

Identifiez quelle partie de vous-même réagit dans les moments difficiles.



La pause consciente

Créez un espace entre le déclencheur et la réponse pour faire des choix plus judicieux.



Construire des ponts

Réagissez à partir de votre moi sage plutôt que selon des schémas réactifs.

Chapitre 6— Lois universelles

Plus tu cours après quelque chose, plus il fuit.

C'est une loi universelle : l'attachement crée une tension qui repousse ce que tu veux attirer.

95% de tes pensées sont les mêmes que la veille. Tu es un programme qui s'exécute en boucle.

👉 Le Shaolin médite. Le stoïcien accepte. Le trader conscient laisse venir.

Déclic : Tu attires ce que tu incarnes, pas ce que tu poursuis.

Nos actions ne sont pas dictées par nos désirs, mais par notre perception de nous-mêmes. Si ton identité est "je suis quelqu'un qui échoue", ton cerveau cherchera des preuves pour confirmer cette croyance.

Déclic : Tu ne changes pas ta vie en forçant des actions. Tu la changes en devenant quelqu'un d'autre.

- ❏ Cette compréhension révolutionnaire constitue le fondement de l'approche transformatrice d'Astra mindset en matière de développement personnel et de maîtrise relationnelle.



Les anciens disaient : “Celui qui comprend les lois universelles n’est plus une victime de la vie, mais un architecte.”

Ces lois sont invisibles, mais elles gouvernent absolument tout : la nature, ton corps, tes pensées, l’économie, les relations, et même le marché.

Quand tu commences à les intégrer, ta vie cesse d’être un chaos et devient une symphonie harmonieuse.

- 1

La Loi de Vibration



“Rien ne repose, tout bouge, tout vibre.”

Ton corps est énergie, ton argent est énergie, tes relations sont énergie. Tu attires ce que tu émet.

👉 Vibrations hautes = opportunités. 👉 Vibrations basses = stagnation, peur, manque.

⚡ Exercice : Note chaque soir ton “niveau de vibration” (0 = épuisé, 10 = expansif). Observe le lien avec tes résultats.
- 2

La Loi de Polarité



“Tout est double ; tout a deux pôles.”

L’échec contient déjà la réussite. La douleur contient déjà la guérison. Le marché haussier contient déjà la graine du krach.

👉 Ta mission n’est pas d’éviter les extrêmes, mais d’apprendre à les traverser.

⚡ Exercice : Quand tu vis un “négatif”, écris : “Quel positif est déjà en train de naître ici ?”
- 3

La Loi du Rythme



“Tout s’écoule, tout a sa durée, tout évolue selon un balancement.”

La vie est un cycle. Jour et nuit. Expansion et contraction. Gains et pertes.

👉 Tu souffres parce que tu refuses les saisons.

⚡ Exercice : Repère aujourd’hui dans quelle “saison intérieure” tu es (hiver = repos, printemps = création, été = abondance, automne = lâcher-prise). Agis en accord avec elle.
- 4

La Loi de Cause et Effet



“Rien n’arrive par hasard.”

Chaque pensée, chaque action, chaque mot est une graine. Tu récoltes exactement ce que tu as semé.

👉 Si tu veux changer ton futur, change tes micro-actions maintenant.

⚡ Exercice : Écris les 3 petites actions quotidiennes qui, répétées 90 jours, changeront ta vie.
- 5

La Loi du Genre



“Le masculin et le féminin se trouvent en toute chose.”

En toi cohabitent deux forces :

Masculine : discipline, structure, logique.

Féminine : intuition, créativité, fluidité.

👉 Si tu trades seulement avec ton masculin, tu deviens rigide.

👉 Si tu vis seulement dans ton féminin, tu deviens dispersé(e). La puissance naît de l’union des deux.

⚡ Exercice : Dans ton prochain projet, demande-toi : “Qu’est-ce que j’y mets de structure ? Qu’est-ce que j’y mets de fluidité ?”
- 6

La Loi du Mentalisme



“Tout est esprit, l’univers est mental.”

Ce que tu crois devient réel. Ton cerveau ne distingue pas une expérience vécue d’une expérience imaginée.

👉 C’est pourquoi la visualisation modifie ta biologie et ta réalité.

⚡ Exercice : Visualise chaque matin la personne que tu veux être. Pas dans 10 ans. Maintenant.
- 7

La Loi de Correspondance



“Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas. Ce qui est en dedans est comme ce qui est au dehors.”

Ton monde extérieur reflète ton monde intérieur. Tu es en chaos ? Ton environnement sera en chaos.

⚡ Exercice : Observe ton environnement aujourd’hui. Qu’est-ce qu’il reflète de toi ?



Chapitre 7 – Incarne ton moi supérieur



Exercice – Crée ton déclic

👉 Prends ton carnet et écris :

1. Quelle croyance limitante te freine depuis des années ?
2. Qui t'a transmis cette croyance (famille, école, société) ?
3. Si tu pouvais effacer cette croyance et la remplacer par une nouvelle, quelle serait-elle ?

Puis affirme à haute voix ta nouvelle identité :

"Je suis..." (et non *"Je veux être"*).



Observe tes schémas réactifs

Identifie les moments où tu agis sous l'emprise de tes anciennes habitudes ou peurs.



Ancre-toi dans ton centre

Connecte-toi à ton espace neutre, au-delà des tiraillements intérieurs.



Agis en pleine conscience

Choisis tes actions avec clarté, plutôt que par impulsion.

Chaque déclic n'est pas un simple hasard, mais un véritable portail.

Chaque fois que tu en traverses un, une part de l'illusion s'effondre.

Et en choisissant d'incarner ce nouveau savoir, tu expands ta propre lumière.

Parce qu'au fond, tu ne cherches pas à devenir quelqu'un ; tu cherches à **te souvenir de qui tu es vraiment.**

Chapitre 8 – Le vrai secret

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, c'est que tu n'es pas comme les autres. La majorité des gens décrochent au premier paragraphe. Toi, tu es resté(e). Tu as lu. Tu as senti que ce livre n'était pas un simple assemblage de mots, mais un ****code****, une clé. Alors, laisse-moi être clair(e) : ce que tu as lu n'est qu'une initiation. Les vrais secrets ne s'écrivent pas dans un livre. Ils se vivent. Ils se découvrent. Ils s'ancrent dans ton corps et dans ton esprit.



Un travail de fond

Depuis plus de 5 ans, j'étudie les pratiques et les connaissances les plus avancées.



Science & Conscience

Mes recherches s'appuient sur des bases scientifiques solides. Plus on explore les lois fondamentales de l'univers, plus on comprend comment réussir dans la vie et s'aligner avec ces principes.



Une communauté grandissante

Chaque jour, notre communauté s'agrandit. Tu ne t'abonnes pas pour simplement consommer, mais pour t'élever vers une compréhension plus profonde de la vérité.

📌 Prêt(e) à commencer ? Ton parcours de transformation débute par la compréhension et l'intégration de tes multiples facettes, guidé(e) par les principes de l'Astra mindset. Reste connecté(e) et comme j'aime à le dire : Que la force soit avec toi.

Le vrai secret : Au-delà de la perception

Il existe deux mondes : celui qu'on te montre et celui qu'on te cache. Comme Elon Musk l'a suggéré, notre réalité pourrait bien être une simulation. Ce n'est pas une métaphore, mais une hypothèse scientifique sérieuse. Les lois de l'univers les nombres premiers, les constantes tout semble écrit par une main invisible, comme un code complexe.

Si la vie est un jeu, alors demande-toi : veux-tu rester un simple figurant programmé, ou devenir le joueur qui découvre les raccourcis ?

Hollywood, depuis toujours, fait plus que divertir. Il transmet des messages codés, révélant à travers les images ce que personne n'ose dire ouvertement :

- **Matrix** a exposé le système comme une prison invisible.
- **Inception** a montré que tes rêves peuvent être manipulés.
- **Interstellar** a révélé que l'amour et la conscience traversent le temps et l'espace.

Tu les regardes comme de la fiction, mais ce sont peut-être des manuels déguisés, des clés offertes à ceux qui savent lire entre les lignes.

Ton cerveau ne capte qu'une fraction infime du réel, à peine une étincelle d'un spectre infini. Tu perçois 1% et tu crois connaître 100%. Tout ce que tu nommes "réalité" n'est qu'un filtre de survie posé sur tes yeux, t'empêchant d'être écrasé(e) par l'immensité.

Pendant que tu restes figé(e) dans cette version limitée, l'invisible danse autour de toi, les synchronicités t'appellent. Mais tu ne les entends pas, trop occupé(e) à croire au décor. Ce que tu prends pour du hasard est en réalité une ingénierie sociale : les news, les pubs, les algorithmes, tout est conçu pour conditionner ta perception. Tu penses choisir, mais tu ne fais que réagir.

Ceux qui contrôlent l'ont dit : tout ce que tu veux savoir est caché à la vue de tous. Alors, regarde mieux : les films, les chansons, les symboles tout est là, déguisé, offert, mais codé. Le véritable "hidden knowledge" ne se trouve pas dans les rituels occultes ou les bibliothèques secrètes. Il réside dans la conscience que ce que tu vis est déjà un film, et que tu as le choix d'être un spectateur hypnotisé ou un créateur éveillé...



Ton Prochain Pas : Active l'Astra Mindset.

Libère ton plein potentiel en embrassant et en intégrant chaque facette de ton être. Cesse de fuir tes parts d'ombre : apprends à les transmuter en lumière.

Construis des relations qui t'élèvent, nourrissent ton âme et te poussent à dépasser tes propres limites. Reconnecte-toi à cette force intérieure, celle qui n'a besoin d'aucune validation externe pour rayonner.

Ce parcours est une transformation. N'hésite pas à partager tes réflexions, car ce n'est que le début de ton chemin vers l'épanouissement. Que la force soit avec toi !