

*CONFÉRENCE*  
**HORA**  
*5 octobre*



# WORKBOOK

## *Conférence Hora*

Prénom :

Date :

---

### BIENVENUE DANS TON WORKBOOK DE LA CONFÉRENCE HORA 🌟

Ce carnet n'est pas un simple support : c'est ton espace de réflexion, de prise de conscience et de transformation.

La plupart des programmes commencent par le haut de l'iceberg : sport et nutrition. Ici, nous allons plus loin. Nous allons travailler sur ce qui soutient tout changement durable : ton mental, ta discipline et ta capacité à créer une routine qui tient vraiment dans le temps.

---

### COMMENT UTILISER CE WORKBOOK ?

- 🌟 Les exercices sont à réaliser avant la conférence de ce dimanche.
- 🌟 Prends le temps de répondre sincèrement, avec bienveillance envers toi-même.
- 🌟 Et surtout, n'oublie pas : si tu as la moindre question, ton coach référent est là pour toi à chaque étape.
- 👉 Si tu suis le planning, réalise un exercice par jour. Mais si tu nous as rejoints plus tard, avance à ton rythme.

*Ce workbook est ton outil pour bâtir les fondations de ta transformation.  
**Accorde-toi ce temps, tu le mérites.***

# WORKBOOK

*Conférence Hora*

Les ressources  
indispensables

---

## LE GROUPE WHATSAPP

Scanne le QR code avec ton téléphone  
ou clique sur le lien pour accéder à la  
communauté whatsapp.



[Clique ici](#)



[Clique ici](#)

## TON COACH RÉFÉRENT

Scanne le QR code avec ton téléphone  
ou clique sur le lien pour contacter ton  
coach sur whatsapp.

## ACCÈS AU LIVE

Scanne le QR code avec ton téléphone  
ou clique sur le lien pour accéder a la  
conférence.



[Clique ici](#)

# JOUR 1

*Lundi 29 Septembre*

Les bases d'une  
transformation féminine

---

## Reprogrammer ton cerveau pour le déclic

---

Le cerveau adore la routine et déteste le changement → il faut l'amener à créer un nouveau circuit de motivation. Quand tu écris et répètes tes "pourquoi", tu actives ton cortex préfrontal (zone des décisions conscientes) et tu "court-circuities" l'autopilote des excuses.

### EXERCICE N°1: LES 5 POURQUOI PROFONDS

---

→ écrire 5 fois de suite : "Je veux me transformer parce que..." en allant chercher derrière le superficiel. Le 5e pourquoi est souvent le vrai déclencheur émotionnel.

1

---

---

---

2

---

---

---

3

---

---

---

4

---

---

---

5

---

---

---

# JOUR 2

*Mardi 30 Septembre*

Les bases d'une  
transformation féminine

---

## EXERCICE 2 : PROJECTION NEURONALE

---

→ écrire 3 phrases au présent comme si c'était déjà fait. Exemple : "Je me regarde dans le miroir et je sens la fierté...", "Mon énergie me permet de..."

1

---

---

---

2

---

---

---

3

---

---

---

**Ton cerveau ne fait pas la différence entre réel et imaginé**



**Plus tu l'entraînes, plus tu crées un "ancrage de réussite".**

# JOUR 3

*Mercredi 1 Octobre*

Les bases d'une  
transformation féminine

---

## Identifier et hacker tes saboteurs

---

Quand tu craques, ce n'est pas un manque de volonté → c'est ton système limbique (émotions) qui prend le dessus. En le conscientisant, tu redonnes du pouvoir à ton cortex préfrontal.

### EXERCICE 1: MON SCANNER DE SABOTAGES

---

→ Écrire 3 moments récents où tu as abandonné/repoussé/compensé par la nourriture + noter l'émotion présente (fatigue, stress, frustration).

1

---

---

---

ÉMOTION PRÉSENTE

---

---

---

2

---

---

---

ÉMOTION PRÉSENTE

---

---

---

3

---

---

---

ÉMOTION PRÉSENTE

---

---

---

# JOUR 4

*Jeudi 2 Octobre*

Les bases d'une  
transformation féminine

---

## EXERCICE 2 : RÉÉCRITURE NEURONALE

---

→ Pour un de ces moments, écrire une réponse alternative (exemple : "Quand je suis stressée, au lieu de manger, je marche 5 minutes et je respire").

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**En écrivant une nouvelle réponse, tu actives la plasticité cérébrale**



**Tu commences à créer une nouvelle habitude neuronale**

# JOUR 5

*Vendredi 3 Octobre*

Les bases d'une  
transformation féminine

---

## Installer ton premier "micro-wiring" de discipline

---

Le cerveau adore les petites victoires → elles libèrent de la dopamine, renforcent la motivation et construisent la discipline plus vite qu'un grand objectif trop lourd.

### EXERCICE 1: MON MICRO-ENGAGEMENT

---

→ Choisir UNE action quotidienne minuscule mais non négociable (ex : boire 1,5L d'eau, marcher 5000 pas, écrire 3 phrases de gratitude le soir).

### Mon action quotidienne non négociable

---

---

---

# JOUR 6

*Samedi 4 Octobre*

## Les bases d'une transformation féminine

## EXERCICE 2 : LETTRE NEURONALE À MOI-MÊME

→ Écrire une courte lettre de soi à soi en commençant par : "Je m'engage à..." et "Je mérite de..."

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

## Tu associes ton engagement à une émotion



**Plus l'émotion est forte, plus l'engramme (circuit cérébral) se grave.**

# CONFÉRENCE

*LE JOUR J*

## Les bases d'une transformation féminine

**LE 5 OCTOBRE À 18H**

Scanne le QR code avec ton  
téléphone ou clique sur le lien pour  
accéder au live.



**Clique ici**

## PRISE DE NOTE

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

# FÉLICITATIONS D'AVOIR PARTICIPÉ À LA CONFÉRENCE !

Tu viens de poser les premières pierres de ta transformation, et ce n'est que le début.

Souviens-toi : le mental est la base de tout changement.

Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est que tu as déjà la détermination nécessaire pour avancer encore plus loin.

**Tu peux être fière de toi 🧡**

