



Programme Révélation

Les Fondations Identitaires & l'Image de Soi

Ce premier module vous invite à plonger au cœur de votre structure intérieure pour comprendre l'image que vous projetez, libérer les blocages inconscients qui freinent votre épanouissement et poser des bases solides d'affirmation.

MODULE 1 : Les Fondations Identitaires & l'Image de Soi

Leçon 1 : L'Image de Soi (Vidéo)

Explorez la perception que vous avez de vous-même et apprenez à poser un regard bienveillant, juste et valorisant sur votre propre personne pour initier une transformation profonde.

Leçon 2 : La dévalorisation de soi

Identifiez les mécanismes invisibles et les schémas répétitifs qui vous poussent à vous rabaisser, afin d'interrompre le dialogue intérieur négatif et de restaurer votre valeur.

Leçon 3 : Les blessures identitaires

Mettez en lumière les blessures émotionnelles du passé qui altèrent votre identité actuelle, pour entamer un processus de libération et de reconstruction de vos bases.

MODULE 2 : Confiance & Légitimité

Leçon 4 : Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi

Découvrez des clés concrètes pour solidifier votre socle d'estime personnelle au quotidien et nourrir une confiance en vous inébranlable face aux défis.

Leçon 5 : Briser le syndrome de l'imposteur

Libérez-vous du sentiment d'illégitimité et apprenez à reconnaître enfin la juste valeur de vos compétences, de vos réussites et de votre parcours unique.

Leçon 6 : Incarner sa place

Assumez pleinement qui vous êtes sans excuses ni compromis, et apprenez à vous positionner avec assurance et alignement dans votre vie personnelle et professionnelle.

MODULE 3 : Briser les Résistances

Leçon 7 : Comprendre pourquoi le mental bloque

Décryptez le fonctionnement de votre cerveau et de ses mécanismes de défense afin de comprendre pourquoi la peur et le mental tentent de vous maintenir dans votre zone de confort.

Leçon 8 : Le passage à l'action

Transformez la théorie en mouvement grâce à une méthode pas-à-pas pour oser agir malgré les doutes, dépasser la procrastination et avancer concrètement vers vos objectifs.

Leçon 9 : Désamorcer les résistances au changement

Apprenez à accueillir et à lever en douceur les dernières barrières inconscientes pour ancrer durablement votre nouvelle posture et accueillir pleinement votre évolution.



« Le plus grand voyage que l'on puisse entreprendre est de s'aligner avec sa véritable nature. »