

# LE STARTER GLOW UP

7 jours pour réinitialiser ton  
mindset et attirer ta meilleure vie



*ParVéa*

# INTRODUCTION

## Pourquoi t'offrir ce guide ?

Il existe un tas de guides en tout genre qui t'expliquent comment glow up, etcc. Mais tout ces guides oublient l'essentiel, ce qui fera toute ta réussite : ton mindset. J'ai crée ce guide pour toutes celles qui veulent s'aligner avec la version 2.0 d'elles-mêmes.

Si tu as obtenu ce guide, ce n'est pas par hasard.

Tu es probablement dans une phase où tu sens qu'il est temps de changer ton énergie, de reprendre le contrôle de ton mental, et d'incarner la version de toi que tu sais exister quelque part — celle qui rayonne, s'aligne et attire ce qu'elle mérite.

Ce guide n'est pas une simple lecture.

C'est une invitation à réinitialiser ton mindset, à observer tes pensées avec plus de douceur, et à poser les fondations d'un glow up profond : mental, physique et même financier.

Tu n'as pas besoin de tout recommencer.

Tu as juste besoin de décider que tu mérites mieux et que tu es capable de te transformer à ton rythme.

Au fil de ces pages, je vais t'aider à :

comprendre le vrai glow up mental,

changer ton discours intérieur,

créer des routines alignées,

et poser des actions simples qui feront toute la différence.

Respire. Bois un verre d'eau. Et prépare-toi à reconnecter avec la version lumineuse de toi-même.

Celle qui est déjà là, quelque part en toi — il suffit juste de la réveiller. ce guide s'adresse aux femmes en quête d'évolution, prêtes à transformer leur vie. Contrairement aux guides classiques, celui-ci met l'accent sur l'essentiel : ton mindset. Ce guide t'aidera à adopter la bonne mentalité pour glow up.

# CHAPITRE I : GLOW UP MENTAL

## Comprendre le Glow Up Mental

Avant de changer ta vie, change ton discours intérieur.

Le glow up mental, c'est bien plus qu'une phase de motivation. C'est un réaligement intérieur — une décision consciente de penser différemment, d'agir avec intention et d'incarner la version 2.0 de toi-même.

Tu vois, la plupart des transformations visibles commencent par une chose invisible : le dialogue que tu entretiens avec toi-même. Les mots que tu te répètes chaque jour deviennent ta réalité. C'est pourquoi le glow up ne commence pas dans le miroir... mais dans ton esprit.

Changer ton mindset, c'est passer de :

**“Je ne peux pas.”**  
à  
**“Je choisis d'apprendre comment.”**



C'est refuser de te définir par ton passé et commencer à te comporter comme la femme que tu veux devenir — même avant d'y croire totalement.

Et c'est justement ça, le glow up mental : un mélange de conscience, de douceur et de discipline.

Chaque pensée devient une graine. Et chaque jour, tu choisis lesquelles tu veux arroser.



**Sois la femme que ton moi passé aurait admirée.**



# CHAPITRE I : GLOW UP MENTAL

## Pilier 1 : Ton Self-Talk

Tes pensées façonnent ton monde intérieur. Chaque jour, des centaines de pensées traversent ton esprit — et sans t'en rendre compte, elles sculptent ta confiance, ton énergie et tes décisions.

Un self-talk négatif répète :	Mais un self-talk conscient murmure :
"Je ne suis pas assez." "Je n'ai pas de chance." "C'est trop tard pour moi."	"Je mérite une belle vie." "J'ai le droit de changer." "Je choisis de croire en moi, même un peu plus qu'hier."

Identifier tes pensées limitantes :

Commence par observer ton langage intérieur. Quels mots reviens-tu souvent ? Quelles phrases t'empêchent d'agir ? Ce que tu dis en silence à ton sujet n'est jamais neutre — c'est soit une graine de croissance, soit une graine de doute.

Exercice simple :

Pendant une journée, note les phrases que tu te répètes. Puis, reformule-les avec plus de bienveillance.

Ex : 1) "Je ne suis pas faite pour ça." → "J'apprends à devenir meilleure chaque jour."

Transformer ton discours intérieur :

Le glow up mental commence quand tu décides d'être ta propre alliée. Chaque pensée positive, même minuscule, est une micro-victoire.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite — juste intentionnelle.

Répète-toi souvent : "Je suis en train de devenir la femme que j'ai toujours voulu être."

 **Parle-toi comme à quelqu'un que tu aimes.** 

# CHAPITRE I : GLOW UP MENTAL

## Pilier 2 : Ta Discipline Douce

Routines réalistes, pas perfectionnistes.

Le vrai *glow up* ne vient pas des grands changements soudains, mais des petits engagements répétés avec douceur et constance.

La discipline douce, c'est apprendre à tenir tes promesses envers toi-même, sans te juger quand tu trébuches. C'est remplacer la pression par la présence. C'est comprendre que la régularité vaut mieux que la perfection.

Crée ta morning routine mindset (3 étapes simples)

1) Silence & intention (2 minutes)

→ Respire profondément. Demande-toi : "Quelle énergie je veux incarner aujourd'hui ?" (Ex : calme, confiance, concentration, légèreté...)

2) Affirmation du jour (1 minute)

→ Choisis une phrase que tu veux ancrer. Exemple : "Je fais confiance à mon timing et à mon évolution."

3) Mini-action alignée (5 minutes)

→ Une seule action qui te rapproche de la version de toi que tu veux devenir. (Ex : ranger un coin, boire de l'eau, écrire trois gratitudes, répondre à un mail que tu repousses.)

Ces gestes simples créent une énergie d'intention qui se répercute sur toute ta journée.

Astuce du jour : "Fais une promesse à toi-même chaque matin. Et tiens-la, même si elle est minuscule." Ta discipline n'est pas une punition, c'est une preuve d'amour. C'est dire à ton futur toi : "Tu peux compter sur moi."

# CHAPITRE I : GLOW UP MENTAL

## Pilier 3 : Ton Énergie

Ce que tu laisses entrer dans ta vie devient ta vibration.

Ton énergie est ta ressource la plus précieuse. Tu peux avoir les meilleures intentions du monde, mais si ton énergie est dispersée, fatiguée ou entourée de chaos, tu auras du mal à manifester ce que tu mérites vraiment. Protéger ton énergie, ce n'est pas être froide ou distante - c'est apprendre à te choisir en priorité.

Apprends à protéger ton énergie

1) Les personnes que tu fréquentes : Certaines t'élèvent, d'autres t'épuisent. Observe sans juger. Demande-toi : "Comment je me sens après avoir passé du temps avec elle/lui ?"

2) Les contenus que tu consommes : Ce que tu regardes, écoutes ou lis influence ton mental. Tu n'as pas à t'exposer à des choses qui te font douter de toi. Choisis des contenus qui t'inspirent, pas qui te comparent.

3) Tes habitudes quotidiennes : Ton énergie dépend aussi de ce que tu manges, de ton sommeil, de ton environnement. Les petites choses répétées chaque jour deviennent ton aura.

Exercice : Ton audit d'énergie. Crée 2 colonnes et sois honnête avec toi-même.

<b>Ce qui me vide</b> (Ex. : scroller sans but, discussions négatives, dormir tard)	<b>Ce qui me nourrit</b> (Ex.: lire avant de dormir, silence, promenade, Pinterest inspirant)

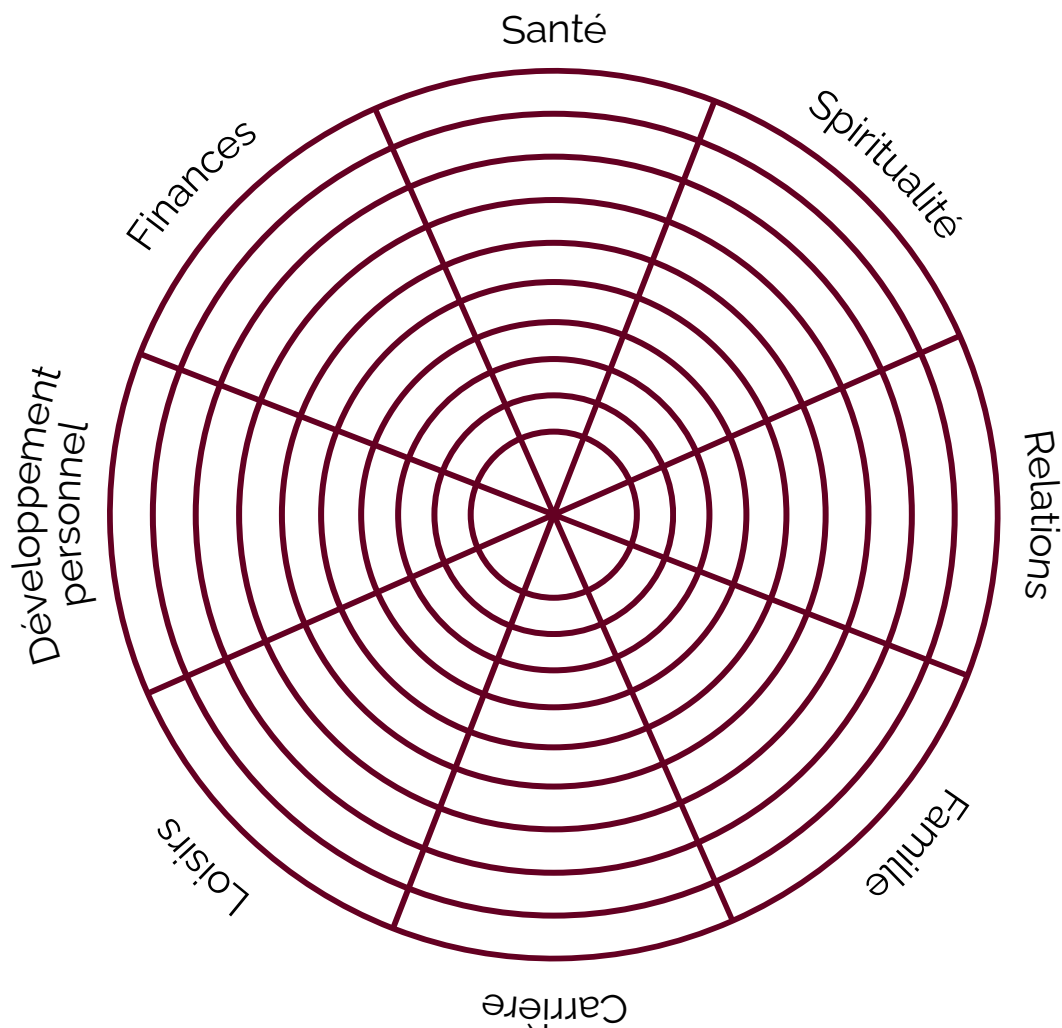
# BONUS I : L'AUDIT DE TA VIE

## Exercice

La Roue de la Vie est un exercice qui t'aide à ramener de l'équilibre dans ta vie.

- Identifie les domaines clés de ta vie qui comptent le plus pour toi.
- Note ton niveau de satisfaction pour chaque domaine, de 1 (pas satisfaite) à 10 (très satisfaite).
- Colorie le nombre de cercles correspondant dans chaque section pour représenter ta note.

Sois honnête avec tes scores. Le but n'est pas la perfection, mais d'identifier les domaines qui ont besoin de plus d'attention.



Date : ..... / ..... / .....

# BONUS II : TON GLOW UP PHYSIQUE

## 4 conseils pour un glow up sain et durable

1. L'eau : ton premier rituel d'énergie

Hydrate-toi comme un luxe. Bois avec conscience, comme si chaque gorgée rechargeait ton glow.

2. Le sommeil : ton reset naturel

Ton mental, ta peau et ton humeur ont tous besoin d'un vrai repos. Va dormir avant minuit, sans écran, avec intention.

3. La tenue : ta signature énergétique

Habille-toi pour la femme que tu deviens, pas pour celle que tu étais hier. Même seule à la maison, choisis une tenue qui t'élève.

4. Le mouvement : ton ancrage

Marche, danse, étire-toi — ton corps adore bouger. Le mouvement libère ce que ton esprit garde en tension.

Tes 3 nouvelles habitudes bien-être

(Écris-les ici et engage-toi à les maintenir pendant 7 jours)

Habitude	Pourquoi je la choisis	Jour de mise en place

Astuce : Commence petit. L'important n'est pas de tout changer, mais de te reconnecter à ton corps comme à ton allié — pas ton ennemi.

 **mens sana in corpore sano**   
**(Un esprit sain dans un corps sain)**



# BONUS III : TON GLOW UP FINANCIER

## Pour un glow up complet

Ton *glow up* ne serait pas complet sans une nouvelle relation à l'argent. Parce qu'au fond, l'abondance n'est pas qu'une question de chiffres — c'est une question d'énergie, d'estime et d'intention.

L'argent ne fuit pas les femmes. Il fuit la confusion, la peur et le manque de foi en soi. Quand tu deviens claire sur ce que tu veux, et confiante dans ta valeur, tu commences à attirer naturellement les opportunités, les idées et les ressources.

Mini-challenge : 10€ par jour pendant 7 jours

Pendant une semaine, engage-toi à épargner 10€ par jour — ou tout autre montant symbolique pour toi. Ce n'est pas la somme qui compte, c'est l'intention énergétique derrière ton geste. Chaque fois que tu poses ces 10€, dis-toi : "J'attire l'abondance parce que je sais la gérer." Tu verras qu'à la fin de la semaine, ce petit rituel t'aura reconnectée à ton pouvoir de création financière. Le but n'est pas de te priver, mais de te prouver que tu es capable de constance et de clarté.

Inspiration douce à consommer

Pour aller plus loin, découvre un contenu simple et inspirant sur l'abondance féminine et l'argent :

"Tu vas tout déchirer" – Jen Sincero



"La psychologie de l'argent" - Morgan Housel



# PASSER À L'ACTION

## Ton plan 7 jours Glow Up

Chaque jour compte. Commence petit, mais commence.

Le glow up mental ne se fait pas en un jour — mais il commence dès aujourd'hui. L'idée n'est pas d'être parfaite, mais cohérente. Chaque matin, pose une intention, une affirmation et une petite action alignée avec la femme que tu veux devenir. Tu n'as pas besoin de changer toute ta vie. Tu as juste besoin de faire un pas conscient chaque jour.

Ton tableau Glow Up – 7 jours pour rayonner

Jour	Focus du jour	Affirmation	Action clé
Jour 1	Self-talk	"Je parle de moi avec douceur."	Reformule 3 pensées négatives.
Jour 2	Discipline douce	"Je tiens mes promesses envers moi-même."	Choisis une mini-action et fais-la.
Jour 3	Énergie	"Je protège ma paix avant tout."	Fais ton audit d'énergie.
Jour 4	Physique	"Je prends soin de mon corps avec amour."	Bois 2L d'eau, dors tôt, marche 15 min.
Jour 5	Abondance	"Je suis ouverte à recevoir."	Mets 10€ de côté.
Jour 6	Gratitude	"Je choisis de voir le positif."	Note 3 choses dont tu es reconnaissante.
Jour 7	Vision	"Je deviens la femme que j'ai toujours voulu être."	Visualise ta version 2.0 pendant 5 minutes.

Petit rituel de clôture

Le 7e jour, prends quelques minutes pour écrire dans ton carnet : Ce que tu as appris sur toi, Ce que tu veux continuer, Ce que tu veux laisser partir.

 **Chaque jour où tu choisis d'évoluer, tu honores**   
**la femme que tu es en train de devenir.**



# CONCLUSION

## Ton Glow Up a déjà commencé

Si tu lis ces lignes, c'est que tu as déjà fait le premier pas : celui de la conscience. Tu n'es plus en mode "je subis", tu es en mode "je choisis". Et c'est exactement là que commence le vrai glow up.

Ce guide t'a montré les fondations. Tu as pu identifier tes blocages, relancer ton énergie et reposer les bases d'une transformation durable — mais ta transformation ne s'arrête pas ici.

Continue à nourrir ton mental, à prendre soin de ton énergie, à faire de ton corps ton allié et à cultiver ton abondance. Ce n'est que le début ! Chaque pensée douce, chaque action alignée, chaque petit pas compte. La femme que tu veux devenir existe déjà. Elle t'attend juste de l'autre côté de la constance.

Le Starter Glow Up t'aide à relancer la machine. Le guide complet t'aide à changer durablement. Continue ton glow up avec moi

Tu veux aller plus loin ? Découvre mes ressources pour t'accompagner dans la suite de ton évolution sur [www.thatgirl-glowup.com](http://www.thatgirl-glowup.com) :

Mon guide complet : Glow Up 2.0 — Le manuel de la version alignée de toi-même

→ Apprends à réécrire ton histoire, créer ta routine de réussite et manifester ta vie idéale.

Ma newsletter "Glow Notes" :

→ Reçois chaque semaine une dose de mindset, d'énergie féminine et d'inspiration pour maintenir ton glow.

Suis-moi sur Pinterest :

→ Des routines, affirmations et conseils pour ta version la plus confiante.

 **Ce n'est que le début ...** 