

AYA KADJO

LIBÈRE TA PUISSANCE

DEVIENS LA PERSONNE
CONFIANTE QUE TU ADMIRES ET
MANIFESTE



Table des matières

Introduction

Chapitre 1: La confiance - le point de départ

Chapitre 2 Quand tes pensées deviennent ta réalité

Chapitre 3 La scene, le stress et moi

Chapitre 4 Ce que tu te dis compte

Chapitre 5 Vibrez haut et attirer mieux

Chapitre 6 Ton guide pour des objectifs magnétiques

Chapitre 7 A toi de jouer, passe à l'action

Chapitre 8 : Garde l'énergie au max

Conclusion

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Salut ! Moi, c'est Aya. Coach en confiance en soi

J'ai eu l'occasion de participer à plusieurs concours de Miss, un parcours intense qui m'a poussée à me redécouvrir sans cesse et à relever des défis, à chaque fois un peu plus grands. Je reviens tout juste d'une expérience unique : Miss Grand International, l'un des plus prestigieux concours au monde. Une aventure pleine de challenges, de découvertes, et de leçons puissantes sur moi-même, la confiance en soi et la manifestation.

Au cours de cette expérience, j'ai vécu des moments forts, parfois déroutants, qui m'ont permis d'apprendre à mieux me connaître et à comprendre l'impact de mes pensées sur mes résultats. Comme beaucoup, j'ai eu des phases de doute et de négativité, qui, malgré tous mes efforts, ont influencé mon état d'esprit et, sans doute, mon classement. Mais au lieu de me laisser abattre, j'ai choisi de transformer cette expérience en une source d'inspiration et d'apprentissage.

Cet eBook, c'est l'aboutissement de ces leçons et d'un parcours rempli d'émotions, de hauts et de bas. Mon objectif ici est simple : partager avec toi ces clés de la confiance en soi et de la manifestation, pour que tu puisses, toi aussi, puiser dans ton potentiel et te rapprocher de la version la plus confiante et alignée de toi-même. Ce guide est là pour t'aider à croire en toi, à transformer ton discours intérieur et à poser des actions concrètes pour attirer ce que tu désires vraiment dans ta vie.



Prêt.e à passer au niveau supérieur et à te surprendre ? Alors, embarquons ensemble dans cette aventure de transformation !

Aya Kadjo

CHAPITRE 1

LA CONFIANCE - LE POINT DE DÉPART



CHAPITRE 1

La confiance en soi, c'est bien plus qu'une simple qualité. C'est l'élément qui détermine comment on se présente au monde, comment on réagit aux défis et comment on se positionne face aux autres. Dans le monde des concours de Miss, où chaque détail est scruté et où la comparaison est constante, la confiance en soi est l'armure essentielle pour avancer, briller, et rester fidèle à soi-même.

Quand je me suis retrouvée sur la scène de Miss Grand International, seule face à 70 femmes venues des quatre coins du monde, chaque candidate incroyablement belle et unique, c'est la que tu sais vraiment si tu as confiance en toi ou si tu vas te laisser impressionner. Le simple fait de monter sur scène, sous les projecteurs, dans une tenue de gala ou en maillot de bain, perchée sur des talons de 20 cm, était un acte de courage. Pourquoi des talons si hauts ? Eh bien, n'étant pas très grande, j'ai choisi des talons de "strip-teaseuse" pour gagner quelques centimètres supplémentaires. Mais au-delà des apparences et de ces petits "trucs" pour se mettre en valeur, la véritable confiance en soi vient de l'intérieur, de cette certitude que peu importe l'apparence des autres ou les jugements extérieurs, c'est notre propre perception de nous-même qui doit dominer.



CHAPITRE 1

Dans cet environnement, il est si facile de se perdre et de se laisser envahir par des doutes. Je dois admettre que j'ai moi-même ressenti ces moments d'incertitude, dès le départ, avant même d'arriver. Des doutes par rapport à ma taille, car je savais qu'il y aurait des filles de plus de 1m80, et aussi à cause de certains défis extérieurs qui sont venus perturber mon état d'esprit. Je n'étais pas toujours dans la meilleure énergie, et ces distractions m'ont parfois éloignée de mon objectif principal. Avec le recul, j'ai compris que ces doutes m'ont coûté cher, car j'aurais dû me recentrer et rester fidèle à ma propre vision de moi-même.

Ce chapitre est là pour te rappeler que la confiance en soi, c'est bien plus que ce que les autres voient. Elle réside dans ta capacité à croire en toi, à rester solide face aux comparaisons, et à te rappeler que c'est ta réalité intérieure qui compte avant tout. La confiance est le socle de tout ce que tu entreprendras, que ce soit dans un concours de Miss, un projet professionnel ou tout autre objectif de vie.



Exercice : "Évalue ta Confiance"

Pour commencer ce voyage vers une confiance solide, prenons un moment pour évaluer où tu en es aujourd'hui. Réponds à ces quelques questions honnêtement pour mieux comprendre les aspects de toi-même qui méritent d'être renforcés :

- 1. Quand tu es face à une situation qui te met en lumière, comment te sens-tu ?**
- 2. Te compares-tu souvent aux autres, et si oui, comment cela affecte-t-il ton moral ?**
- 3. Quelle est ta réaction face aux critiques ou aux jugements extérieurs ?**
- 4. Quelles sont les qualités en toi dont tu es le plus fier.ère ?**

En prenant conscience de tes réponses, tu pourras identifier des pistes à explorer pour développer ta confiance en toi et ancrer cette certitude intérieure qui t'accompagnera à chaque étape de ta vie.

CHAPITRE 2

QUAND TES PENSÉES
DEVIENNENT RÉALITÉ



CHAPITRE 2

La manifestation, c'est ce pouvoir un peu magique qui permet de transformer ses pensées en réalité. Mais soyons honnêtes : ce n'est pas aussi simple que de rêver à ce qu'on souhaite et d'attendre que cela apparaisse. C'est un processus qui demande de la constance, de la foi, et surtout un alignement entre ce qu'on pense, ce qu'on ressent, et ce qu'on fait.

COMMENT TOUT A COMMENCÉ POUR MOI

Je suis passée par plusieurs étapes de scepticisme avant de vraiment y croire. Il y a quelques années, en lisant un livre sur la manifestation, je suis tombée sur une anecdote plutôt marrante : l'auteure expliquait qu'elle utilisait la manifestation pour... trouver des places de parking. Elle se persuadait d'avance qu'elle allait trouver une place, et devinez quoi ? Elle trouvait toujours une place. Ça m'a fait sourire, mais ça m'a aussi intriguée. J'ai essayé la même technique pour le parking bondé devant chez moi, et depuis ce jour, j'arrive pratiquement toujours à trouver une place, même quand le parking est plein à craquer. C'était une petite victoire, mais c'était aussi le début de ma foi en la manifestation.

DES PETITS SIGNES DE L'UNIVERS

Ce genre de synchronicités s'est ensuite multiplié, parfois de manière presque incroyable. Une fois, par exemple, à l'aéroport, j'ai rencontré une dame et son fils. Quelques jours après mon retour, j'ai eu envie de la retrouver, mais impossible de trouver un moyen de la contacter. J'ai laissé tomber, et le soir même, je reçois une demande d'amie... de cette même dame ! Elle venait de poster une photo de nous deux. Elle aurait pu le faire n'importe quand, mais c'est précisément le jour où je pensais à elle qu'elle m'a retrouvée. Ça, c'est l'une des merveilles de la manifestation : attirer dans notre vie les personnes et les événements auxquels on pense, souvent d'une manière qu'on n'aurait pas pu prévoir.

Ces synchronicités, on les a tous expérimentées, même inconsciemment, quand on pense à quelqu'un et que cette personne nous envoie un message, ou qu'un objet que l'on cherche réapparaît presque comme par magie. Ce sont des petites preuves que nos pensées ne sont pas isolées, mais connectées à quelque chose de plus grand.

LA CLÉ DE LA MANIFESTATION : ÊTRE ALIGNÉ.E

L'une des choses les plus importantes que j'ai apprises, c'est que pour que la manifestation fonctionne, il faut être aligné.e avec ce que l'on veut vraiment. Il ne suffit pas de vouloir quelque chose. Il faut être aligné.e émotionnellement, spirituellement et mentalement. Se sentir comme un aimant prêt à attirer ce que l'on souhaite. Cette harmonie est essentielle pour que les manifestations se réalisent.

Pendant toute mon expérience à Miss Grand International, cet alignement n'était pas là. J'étais pleine de doutes et de pensées négatives dues à des situations qui m'ont bouleversée avant même de partir. En étant nerveuse, en colère et constamment dans des pensées sombres, j'ai créé une énergie qui n'était pas favorable à ce que je voulais accomplir. Ce manque d'alignement a probablement affecté mes résultats. Quand on n'est pas aligné.e, on attire le même type d'énergie que celle que l'on émet.

REVENIR À SOI POUR MIEUX MANIFESTER

Depuis mon retour, j'ai pris du temps pour me recentrer et me réaligner. J'ai retrouvé mes habitudes de méditation et de visualisation, et j'ai remis mon esprit dans un état positif et réceptif. Manifester, c'est un peu comme accorder sa fréquence sur une station de radio spécifique. Si notre fréquence intérieure est perturbée, le message passe mal. En revanche, quand on prend le temps de cultiver une énergie calme, positive et confiante, on devient magnétique, prêt.e à attirer ce qu'on désire.

EXERCICE : DEVIENS UN AIMANT POUR TES DÉSIRES

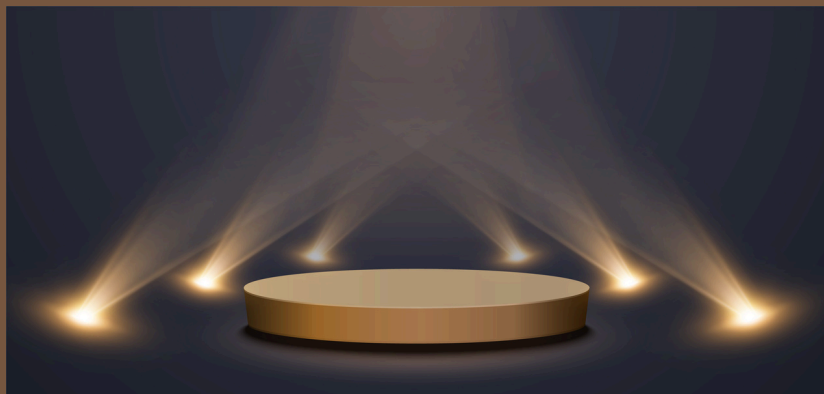
Pour débiter la manifestation de manière pratique, je te propose un exercice. Chaque jour, pense à quelque chose de précis que tu aimerais attirer, mais commence par quelque chose de simple, comme un compliment ou une opportunité positive dans ta journée. Note cette intention quelque part le matin, puis laisse-la vivre en toi sans te focaliser dessus. Vis ta journée avec confiance, en laissant cette pensée s'intégrer naturellement. Le soir, prends un moment pour noter si tu as ressenti une synchronicité ou une petite surprise qui t'a rapproché.e de cette intention.

La manifestation, c'est une pratique. En t'alignant avec ce que tu veux vraiment, en cultivant de la constance et de la patience, tu apprendras à attirer vers toi les personnes, les opportunités et les situations qui te rapprocheront de tes rêves les plus fous.



CHAPITRE 3

LA SCÈNE, LE STRESS ET MOI



CHAPITRE 3

Dans une compétition de l'ampleur de Miss Grand International, être confiante et concentrée n'est pas une option, c'est une nécessité absolue. Malgré mon état d'esprit qui était parfois en dents de scie pendant cette aventure, une chose est restée inébranlable : ma confiance en moi, surtout au moment de monter sur scène. La préparation, l'endurance et la maîtrise de soi deviennent des éléments cruciaux quand on se retrouve dans un environnement où l'on est constamment observée et jugée.

DANS LES COULISSES DE L'ENDURANCE : UN RYTHME INTENSE ET SANS REPOS

Participer à une telle compétition, c'est vivre trois semaines intenses, sans aucun répit. Réveil à 6h du matin, coucher à minuit ou parfois même plus tard, il y a eu des journées où l'on ne dormait quasiment pas. Avant la compétition en maillot de bain, par exemple, le départ était à 4h du matin. Malgré cette fatigue, la pression d'être parfaite ne faiblit jamais, car on sait que l'on est observée en permanence, chaque jour et chaque heure. On ne peut jamais relâcher. C'est un défi qui exige de maintenir un certain niveau d'endurance et de maîtrise de soi, car, au final, toutes les autres candidates traversent aussi les mêmes épreuves. Dans ce contexte, donner le meilleur de soi-même, peu importe l'épuisement, devient une règle d'or.



CHAPITRE 3

LES TROIS PILIERS DE MA CONCENTRATION SUR SCÈNE

Avant de monter sur scène, j'ai trois rituels essentiels qui m'aident à me recentrer et à donner le maximum :

1. **La Préparation** : Bien que j'aie parfois improvisé lors de mon défilé, je savais exactement comment je voulais me présenter et quels gestes je comptais faire. Cette préparation mentale m'apportait une base solide, une sorte de plan ancré en moi. C'est cette préparation qui me permettait de rester ancrée et confiante dans mes mouvements, même lorsque je devais faire face à l'inconnu.
2. **La Respiration** : Respirer profondément est pour moi l'une des techniques les plus puissantes pour relâcher la pression. Juste avant de monter sur scène, je prends une grande bouffée d'air pour vider mon esprit de tout ce qui pourrait me perturber, apaiser les tensions, et me remettre dans une bulle de calme. Cela crée une pause mentale précieuse qui me permet de me recentrer, loin des attentes extérieures.
3. **Les Affirmations Positives** : Au cœur de ce moment d'intensité, mes affirmations positives deviennent mon ancre. Je me répète des phrases comme « Je vais tout déchirer », « Je suis capable », « Je suis là pour une raison ». Ces mots simples, mais puissants, me rappellent mon potentiel et la raison pour laquelle je suis là. Ils m'aident à retrouver mon calme et ma motivation, même face à la pression d'un public immense et d'un jury exigeant.

CHAPITRE 3

QUAND LE DOUTE S'INVITE : COMMENT SURMONTER LES DISTRACTIONS DE DERNIÈRE MINUTE

Le dernier jour, rester concentrée a été l'un des plus grands défis. Lors des répétitions, ils avaient simulé un faux classement, et contrairement aux autres fois, ce faux top ressemblait beaucoup à ce que pourrait être le vrai. Ne pas en faire partie a été un choc pour moi, un moment où mes pensées se sont bousculées. Mais malgré cela, je me suis recentrée et j'ai choisi de donner le maximum sur scène. À ce stade, peu importait le résultat final, je savais que cela ne définissait pas qui j'étais vraiment. Ce moment sur scène était le résultat de tout mon travail, et j'ai voulu l'honorer en donnant tout ce que j'avais.

Cette expérience m'a aussi appris une leçon précieuse : chaque résultat, qu'il soit positif ou négatif, n'est jamais une fin en soi. C'est une redirection, un pas de plus vers quelque chose de plus grand. Et lorsque l'on garde cette perspective en tête, on réalise que chaque situation, chaque défi est là pour nous aider à grandir, à nous transformer, et à mieux nous préparer pour ce qui nous attend.

Exercice : Renforce ta Concentration et ton Calme Intérieur

Voici un exercice simple pour renforcer ta capacité de concentration et ton calme intérieur avant un moment stressant :

- 1.Prépare ton plan** : Visualise-toi dans la situation qui t'attend. Imagine les gestes que tu veux faire, les mots que tu veux dire, et ressens l'énergie que tu veux apporter. Écris ces éléments pour ancrer ta vision.
- 2.Respire profondément** : Quelques minutes avant de faire face à une situation stressante, prends trois profondes respirations. Inspire par le nez en gonflant bien ton ventre, et expire lentement par la bouche en laissant partir toutes les tensions.
- 3.Affirme ton pouvoir** : Choisis trois affirmations positives qui te parlent, comme « Je suis prêt.e », « Je suis capable », « Je suis là pour une raison ». Répète-les jusqu'à ce qu'elles prennent tout leur sens en toi et remplacent les doutes.

La confiance en soi, surtout dans les moments de pression, est une force intérieure que l'on peut construire avec des rituels simples et un état d'esprit positif. Peu importe l'issue, ce qui compte, c'est d'avancer avec la certitude que chaque pas nous rapproche de ce qui nous est destiné.

CHAPITRE 4

CE QUE TU TE DIS
COMPTE

Durant cette aventure intense et souvent éprouvante émotionnellement, la manière dont je me parlais à moi-même a été ma plus grande force. Représenter mon pays sur une scène internationale m'a demandé beaucoup de détermination et de préparation, et il n'a jamais été question pour moi de baisser les bras, même dans les moments de doute.

LA PUISSANCE DU DISCOURS INTÉRIEUR

Face aux défis et aux obstacles, le discours intérieur devient notre meilleur allié. En me répétant des phrases positives comme « Tu es capable », « Tu as donné le meilleur de toi-même » et « Tu représentes ton pays avec fierté », j'ai pu renforcer ma résilience. Ces mots, même s'ils peuvent sembler simples, m'ont permis de me recentrer sur mes valeurs et mes accomplissements, de me rappeler pourquoi j'étais là et ce que je représentais. Peu importe ce que les autres pensent, peu importe le classement, j'ai travaillé dur pour arriver ici, et rien ni personne ne pouvait enlever cela.

HONORER LE PARCOURS, MALGRÉ LES INÉGALITÉS

Comme beaucoup d'autres candidates, je n'avais pas les mêmes ressources ni le même soutien que certaines participantes, qui avaient derrière elles de puissants sponsors et un encadrement national. J'ai dû apprendre à faire face à ces inégalités, à voir cela non pas comme une faiblesse, mais comme une opportunité pour prouver que la passion, la détermination et le travail acharné peuvent compenser ce que l'on n'a pas matériellement. Ce parcours m'a appris à rester fière de moi, même sans une grande équipe ou un soutien financier important. Chaque effort que j'ai fourni m'a permis de renforcer ma confiance et de me sentir encore plus capable et digne de cet accomplissement.

GARDER LA TÊTE HAUTE FACE AUX DÉFIS

Même dans les moments de fatigue, de doutes ou de frustration, j'ai su maintenir mon intégrité et ma dignité. Ce n'était pas seulement une question de se montrer forte pour le public, mais de m'honorer moi-même, de respecter mes efforts et de rester fidèle à mes valeurs. En persévérant, j'ai appris que la vraie victoire se trouve souvent dans le fait d'être authentique, de rester alignée avec soi-même malgré les pressions extérieures. Cette aventure a renforcé ma conviction que la réussite ne se mesure pas uniquement aux classements, mais aussi à la fierté que l'on ressent quand on sait avoir tout donné.

EXERCICE : CULTIVE TON DISCOURS INTÉRIEUR

Pour renforcer ta propre résilience, je t'invite à essayer cet exercice :

- 1.Écris trois affirmations positives sur tes efforts et tes qualités. Par exemple, « Je suis capable », « Je mérite cette opportunité », « Je suis un.e gagnant.e par le travail que je fournis ».**
- 2.Répète-les chaque matin et dans les moments où tu ressens le doute. Ces affirmations doivent devenir une ancre mentale pour te recentrer et te rappeler ta valeur, indépendamment des résultats extérieurs.**
- 3.Prends du recul sur tes accomplissements en notant tout ce que tu as fait pour en arriver là. Regarde le chemin parcouru et permets-toi de ressentir de la fierté pour chaque étape franchie.**

Ce chapitre est un hommage à la force intérieure que nous développons dans les moments les plus difficiles. Il rappelle que la vraie réussite vient de l'amour et du respect que nous nous portons, et que même si les circonstances ne sont pas toujours idéales, notre capacité à persévérer avec dignité est notre plus grande victoire.

CHAPITRE 5

VIBREZ HAUT ET
ATTIRER MIEUX

On pense souvent qu'une compétition ou un projet majeur va forcément aboutir à une victoire, un succès retentissant. Pourtant, la vie est pleine de surprises, et parfois, ce qu'on perçoit comme un échec ou une déception est en réalité une redirection. Mon expérience à Miss Grand International en est un parfait exemple : je n'ai pas atteint le classement que je visais, mais j'ai gagné quelque chose de bien plus grand. J'ai appris à voir chaque étape de mon parcours comme une nouvelle opportunité de croissance, et à accepter que le résultat immédiat n'est jamais la finalité.

LA PUISSANCE DES REDIRECTIONS

Ce que j'ai réalisé, c'est que la vie nous redirige souvent pour une raison. Parfois, ce qu'on pense être un échec nous pousse à explorer d'autres chemins, à saisir des opportunités auxquelles on n'avait jamais pensé. Dans les moments de doute, rappelle-toi que chaque tournant est une chance pour aller plus loin. C'est souvent dans ces moments que l'on découvre des forces, des ressources et des passions cachées.

FAIRE CONFIANCE AU PROCESSUS

Lorsque l'on travaille avec intensité pour un objectif, on peut parfois s'attendre à un résultat précis, mais la vie a souvent d'autres plans. L'expérience m'a appris que le plus important n'est pas le résultat final, mais la confiance que l'on a dans le processus. Peu importe le dénouement, chaque étape de ce parcours m'a préparée à être plus forte et plus authentique.

EXEMPLE CONCRET : ACCEPTER LE CHEMIN ET LÂCHER PRISE

Pendant la compétition, surtout vers la fin, j'étais très focalisée sur le classement. J'avais en tête cette idée que mon parcours ne serait complet que si j'obtenais un bon classement. Mais en y repensant, je vois maintenant que chaque interaction, chaque journée passée avec des personnes incroyables, et chaque défi m'a offert des leçons qui n'ont pas de prix. En lâchant prise et en acceptant ce qui arrive, j'ai pu prendre du recul et me concentrer sur ce que j'ai appris plutôt que sur ce que j'ai perdu.

Exercice : Repenser un échec comme une redirection

Pour te donner une perspective nouvelle, je te propose cet exercice :

1. Identifie un moment de ta vie où tu as ressenti une déception ou un échec.
2. Note tout ce que cette expérience t'a permis d'apprendre, que ce soit sur toi-même, sur tes capacités, ou sur ta persévérance.
3. Demande-toi ce que cette situation t'a poussé à faire que tu n'aurais peut-être pas fait autrement. Par exemple, cela t'a-t-il orienté vers un autre projet, t'a-t-il permis de rencontrer de nouvelles personnes ou de développer une compétence que tu n'aurais pas acquise autrement ?

Ce chapitre vise à changer notre perception des "échecs" pour en faire des étapes de croissance. La vie nous guide souvent là où nous devons aller, même si, au départ, le chemin peut sembler difficile.

Dans la première partie de ce chapitre, on a exploré comment transformer les moments de doute ou d'échec en redirections positives. Mais pour attirer le meilleur à nous, il ne suffit pas de surmonter les difficultés. Il faut aussi s'efforcer de vibrer à une fréquence plus élevée, d'adopter un état d'esprit positif et de cultiver une attitude d'ouverture et de gratitude.

L'IMPORTANT D'UNE ATTITUDE POSITIVE DANS LA MANIFESTATION

Lorsque tu choisis de rester positive, même si tout autour semble compliqué, tu envoies un message puissant à l'univers. Cette énergie devient comme un aimant, attirant des circonstances, des opportunités et des personnes en harmonie avec cette attitude.

En matière de manifestation, cela signifie être en accord avec ce que tu souhaites attirer. Rappelle-toi : ce que tu ressens profondément à l'intérieur se reflète dans ta réalité extérieure. Par exemple, si tu vis des moments de doute, la meilleure chose à faire est de prendre un moment pour recentrer ton énergie sur des pensées et des visions positives, même si elles te semblent difficiles d'accès au départ.

LA GRATITUDE : LA CLÉ DE LA MANIFESTATION

Si l'attitude positive permet d'attirer de meilleures expériences, la gratitude est la clé qui ouvre véritablement les portes de la manifestation. Dans mon aventure, j'ai réalisé que je me concentrais trop sur ce qui manquait ou sur ce qui ne se déroulait pas comme prévu. J'étais tellement absorbée par mes inquiétudes que je n'ai pas pleinement apprécié cette opportunité extraordinaire. Depuis mon retour, j'ai commencé à pratiquer la gratitude chaque jour, en prenant le temps de noter tout ce qui allait bien et de remercier pour chaque petit progrès.

La gratitude nous connecte au moment présent et nous aide à élever nos vibrations. Plus on en fait l'expérience, plus on attire des circonstances qui nous renforcent et nous remplissent de joie. Ce processus amplifie nos manifestations et nous aide à avancer en confiance.



Exercice : Élever tes vibrations avec la gratitude

Voici un petit exercice pour t'aider à incorporer la gratitude dans ton quotidien et élever tes vibrations :

- Chaque matin ou chaque soir, note trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante. Cela peut être aussi simple que le sourire d'un proche, un moment de calme dans ta journée, ou même le fait de t'être engagée dans ce voyage de transformation personnelle.
- Visualise-toi déjà en train de vivre ce que tu souhaites manifester, avec reconnaissance comme si c'était déjà là. Ressens la joie et la satisfaction comme si ton objectif était déjà accompli.
- Transforme les pensées négatives en gratitude. Chaque fois qu'une pensée de doute ou de peur surgit, prends une grande respiration et cherche un élément positif pour le remplacer. Par exemple, si tu te surprends à penser "Je ne suis pas assez grande pour briller dans ce concours", remplace cela par "Je suis reconnaissante pour ma capacité à défier les attentes et à montrer qu'il n'y a pas de limite à ce que je peux accomplir."

CHAPITRE 6

TON GUIDE POUR DES
OBJECTIFS
MAGNÉTIQUES

Maintenant que nous avons exploré les bases de la confiance en soi, de la manifestation et que nous avons identifié les erreurs courantes qui freinent les progrès, vous êtes prêtes pour la suite : fixer des objectifs clairs, puissants, et magnétiques. Souvent, on me dit : "J'ai tout essayé, mais rien ne marche." Et pourtant, peu importe combien vous répétez vos affirmations, si vous n'y croyez pas réellement, si vous manquez de gratitude, ou si vous êtes constamment frustrée, les manifestations ne se réaliseront jamais comme vous l'espérez.

AVANT DE COMMENCER : REVENIR SUR LES ERREURS POUR AVANCER

Les exemples de mes propres expériences que je vous ai donnés dans les chapitres précédents devraient vous aider à comprendre pourquoi certains de vos efforts ont peut-être échoué. Si, par le passé, vous vous êtes sentie découragée, laissez ce moment être un tournant. L'objectif est de vous recentrer et de vous préparer pour des actions plus intentionnelles, qui vous mèneront à de réelles transformations.

AVOIR DES OBJECTIFS CLAIRS ET ALIGNÉS : LA PREMIÈRE ÉTAPE VERS DES RÉSULTATS CONCRETS

Pour attirer quelque chose de significatif dans votre vie, il est essentiel de fixer des objectifs qui résonnent avec qui vous êtes vraiment. Un objectif magnétique est un objectif qui vous fait vibrer, qui vous donne de l'enthousiasme et qui est aligné avec vos valeurs et vos désirs profonds. Mais il ne suffit pas d'avoir de grandes idées, il faut savoir les préciser pour qu'elles soient atteignables.

POURQUOI FIXER DES OBJECTIFS CLAIRS ?

Un objectif flou ou vague – par exemple "je veux réussir" ou "je veux être heureuse" – est difficile à atteindre. La clarté est essentielle pour orienter vos actions de manière concrète et mesurable. Plus vous êtes précise dans ce que vous désirez, plus vous activez une intention puissante qui peut influencer vos décisions et renforcer votre motivation.

ÉTAPE 1 : DÉFINIR DES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES ET MESURABLES

Pour rendre un objectif puissant, il doit être précis. Par exemple, au lieu de dire "je veux être plus confiante", reformulez-le en "je veux participer à une prise de parole en public d'ici la fin du mois" ou "je veux demander une promotion d'ici six mois". Un objectif mesurable permet de voir vos progrès et de célébrer chaque étape franchie.

Exercice : Prenez un moment pour écrire un objectif précis. Choisissez un domaine de votre vie (par exemple, professionnel, personnel, ou bien-être) et notez ce que vous voulez y accomplir. Ensuite, posez-vous la question suivante : comment saurez-vous que cet objectif est atteint ? Quels signes ou résultats indiqueront que vous avez réussi ?

ÉTAPE 2 : ALIGNER VOS OBJECTIFS AVEC VOS VALEURS PROFONDES

Un objectif puissant doit résonner avec ce qui est vraiment important pour vous, et non avec ce que les autres attendent de vous. Par exemple, si vous fixez un objectif de réussite professionnelle uniquement pour impressionner les autres, il sera plus difficile de rester motivée dans les moments de défi. Au contraire, si cet objectif est aligné avec votre passion ou votre désir d'apprendre et de grandir, il sera beaucoup plus gratifiant et soutenable dans le temps.

Exercice : Écrivez pourquoi cet objectif est important pour vous. Comment correspond-il à vos valeurs personnelles ? En quoi cet objectif vous aidera-t-il à devenir la personne que vous souhaitez être ?

ÉTAPE 3 : ANCRER VOS OBJECTIFS AVEC DES AFFIRMATIONS ET DES VISUALISATIONS

Chaque jour, connectez-vous à votre objectif en utilisant des affirmations et des visualisations. Imaginez que vous avez déjà atteint ce que vous désirez. Si, par exemple, votre objectif est de monter sur scène pour un discours, visualisez le moment où vous êtes sur scène, où vous voyez le public et ressentez votre assurance. Imaginez le déroulement, les émotions positives, les applaudissements, et la fierté que vous ressentez.

Astuce : Adoptez des affirmations positives comme "Je suis prête et capable d'atteindre mes objectifs", "Je mérite le succès", ou "Je suis confiante en mes capacités". Prenez cinq minutes par jour pour visualiser ces moments comme s'ils se produisaient déjà.

ÉTAPE 4 : CULTIVER LA GRATITUDE POUR ATTIRER ENCORE PLUS

La gratitude est essentielle pour élever votre vibration et attirer ce que vous désirez dans votre vie. Quand vous exprimez de la gratitude, vous envoyez un message positif qui attire davantage de bonnes choses vers vous. C'est un peu comme si chaque acte de reconnaissance ouvrait des portes vers des opportunités et des ressources inattendues

EXERCICE DE GRATITUDE :

Chaque soir, prenez un moment pour noter trois choses positives de votre journée, même des petites choses. Cela peut être une interaction agréable, un pas de plus vers votre objectif, ou simplement un moment de bien-être. Ces actes de gratitude changent peu à peu votre état d'esprit et vous ouvrent à recevoir davantage.

ÉTAPE 5 : IGNOREZ LA RÉALITÉ VISIBLE ET RESSENTEZ COMME SI VOUS AVIEZ DÉJÀ CE QUE VOUS SOUHAITEZ

Lorsque vous travaillez sur des objectifs ambitieux et des manifestations, il est essentiel de ne pas vous laisser distraire ou décourager par la réalité extérieure, ce que l'on appelle souvent "la 3D". Parfois, ce que nous voyons autour de nous semble indiquer que notre objectif est loin, voire hors de portée.

Cependant, la manifestation se nourrit de notre capacité à ignorer ces signes visibles et à nourrir la conviction intérieure que nous avons déjà atteint notre but.

Ce concept repose sur l'idée que notre état d'esprit et notre énergie intérieurs créent notre réalité. En cultivant des émotions positives et en ressentant l'enthousiasme et la gratitude comme si votre objectif était déjà atteint, vous vous alignez sur la "fréquence" de ce que vous voulez attirer. Cela signifie qu'au lieu de prêter attention aux éléments externes qui pourraient suggérer l'échec ou le retard, vous continuez à agir, penser et ressentir comme si vous étiez déjà dans la réalité que vous désirez.

Exercice de visualisation avancé

Chaque jour, prenez quelques minutes pour visualiser votre objectif comme s'il était déjà réalisé. Fermez les yeux et plongez-vous dans cette réalité où votre souhait est déjà exaucé. Ressentez la joie, la fierté et la satisfaction. Comment vous comportez-vous ? Quelles émotions vous traversent ? Faites de cette vision une routine quotidienne, et laissez ces émotions guider votre état d'esprit pour la journée.

Répétition des affirmations puissantes : Les affirmations comme "Je vis déjà ma vie idéale" ou "Tout ce que je désire est déjà en moi et autour de moi" permettent de renforcer cette conviction. Chaque fois que vous êtes tenté de douter ou que la réalité visible semble contredire vos aspirations, répétez ces affirmations et recentrez-vous sur votre conviction intérieure.

Astuce : *Si vous remarquez des signes extérieurs qui contredisent votre objectif, voyez-les simplement comme des illusions temporaires. Rappelez-vous que le changement commence toujours dans votre esprit et que votre perception intérieure finit par façonner le monde extérieur.*

CHAPITRE 7

A TOI DE JOUER PASSE
À L'ACTION

Pour attirer ce que tu veux vraiment, il ne suffit pas seulement de croire et d'affirmer : il faut aussi agir. La loi de l'attraction fonctionne main dans la main avec l'action. C'est ce que j'appelle l'étape du "passage à l'acte aligné" – une étape cruciale où tu montres à l'univers que tu es prêt(e) à recevoir ce que tu demandes en posant des actions concrètes.

L'idée est simple : même si l'univers répond à l'énergie et aux intentions, il a besoin de voir un engagement réel. Manifester un objectif, c'est comme planter une graine ; l'arroser avec tes pensées et tes émotions positives est essentiel, mais si tu ne laisses pas entrer la lumière (en prenant des actions concrètes), elle n'aura pas les conditions nécessaires pour germer et pousser.

1. PRENDS DES ACTIONS INSPIRÉES

Agir ne signifie pas foncer dans toutes les directions. Il s'agit de prendre des actions inspirées – ces gestes qui t'alignent encore plus étroitement avec tes objectifs. Par exemple, si tu veux manifester une carrière de rêve, commence par développer tes compétences, bâtir ton réseau, et envoyer des candidatures là où tu souhaites vraiment travailler, même si le poste semble hors de portée.

Exercice pratique : Écris une liste de petites actions concrètes que tu pourrais entreprendre pour t'approcher de ton but. Ces actions doivent te sembler en cohérence avec ce que tu ressens à l'intérieur. Par exemple, si tu souhaites manifester plus de confiance en toi, peut-être que prendre la parole dans un groupe ou t'inscrire à un cours de développement personnel peut être un bon début.

MONTRE DE LA PERSÉVÉRANCE

La persévérance montre ta détermination à obtenir ce que tu désires, même quand les résultats ne sont pas immédiats. Il est important de ne pas te décourager si l'objectif ne se manifeste pas aussi vite que tu l'espérais. La route vers tes rêves peut être semée d'obstacles, mais chaque pas compte. Continue à avancer, même par petites étapes, car chaque action cumulée finit par porter ses fruits.

Astuce de motivation : Crée un tableau de suivi de tes actions. Note chaque geste que tu poses dans la direction de ton objectif et célèbre chaque petite victoire. Même les actions les plus modestes te rapprochent de ta vision. Garde en tête que si tu fais ta part, l'univers fera la sienne pour ouvrir des portes inattendues.

CONCLUSION DE CE CHAPITRE

Manifester, ce n'est pas simplement vouloir, c'est aussi prouver. Agir de manière concrète et alignée sur tes objectifs est la clé pour montrer à l'univers que tu es prêt(e) à recevoir ce que tu désires. En associant cette action inspirée avec ton intention intérieure, tu crées un terrain fertile pour tes manifestations et, surtout, tu fais de toi-même l'architecte de ton propre bonheur.

CHAPITRE 8

GARDE L'ÉNERGIE AU
MAX

Dans ce chapitre, je vais partager mes rituels personnels, qui m'aident à cultiver la confiance en moi et à manifester mes intentions au quotidien. Ces pratiques me permettent de rester ancrée, positive, et focalisée, même quand des moments de doute surgissent. Ces habitudes, simples mais puissantes, peuvent s'intégrer facilement dans ta vie et t'aider à bâtir la confiance et l'alignement que tu recherches.

1. GRATITUDE QUOTIDIENNE

Chaque matin, je prends mon carnet de gratitude et j'écris une liste de dix choses pour lesquelles je suis reconnaissante. C'est un moment de pause qui me permet de démarrer la journée en me focalisant sur les aspects positifs de ma vie, même les plus petits. Reconnaître ce que j'ai déjà m'aide à attirer davantage de bonnes choses.

2. CRÉER UN ENVIRONNEMENT APAISANT

Mon espace personnel est essentiel pour mes rituels. J'allume des bougies, je mets une musique douce, et je prends le temps de créer une ambiance qui m'apaise et m'élève. Cet espace est propice à ma pratique de la gratitude, aux affirmations et aux rituels que j'aime faire pendant les phases lunaires.

Conseil pratique : Aménage un coin chez toi qui t'inspire et te calme. Ce peut être un petit coin de ton bureau, une table de chevet ou une étagère avec quelques objets symboliques (bougies, pierres, plantes). Cet espace deviendra ton refuge pour te recentrer.

3. RITUELS LUNAIRES

Les cycles lunaires, notamment les nouvelles lunes et les pleines lunes, sont des moments que j'aime dédier à des rituels spécifiques. Par exemple, pendant la nouvelle lune, je formule mes intentions pour le mois à venir, tandis que la pleine lune est un moment de libération, où je me détache de ce qui ne me sert plus.

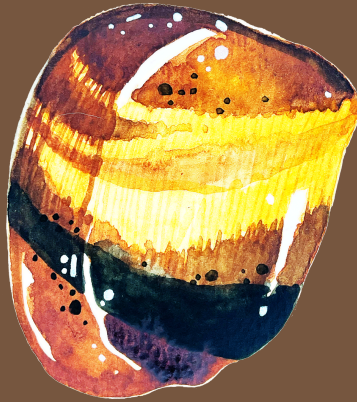
Exemple de rituel : Lors de la nouvelle lune, prends un moment pour écrire ce que tu souhaites manifester dans les semaines suivantes. Formule tes intentions clairement et visualise-les déjà réalisées. À la pleine lune, note les choses que tu souhaites laisser derrière toi (peurs, doutes, échecs) et visualise leur libération.



4.UTILISATION DES PIERRES

Les pierres font aussi partie de mon quotidien. Que ce soit l'améthyste pour la tranquillité ou le quartz rose pour l'amour de soi, je les utilise pour me recentrer. Parfois, je les garde dans mon sac ou sur mon bureau pour m'aider à maintenir des énergies positives.

Conseil : Choisis une ou deux pierres qui résonnent avec tes intentions du moment et garde-les avec toi. Que ce soit pour te sentir plus ancré(e), plus calme, ou plus confiant(e), les pierres peuvent être une belle ancre physique à ton énergie.



5. AFFIRMATIONS POSITIVES POUR LA CONFIANCE EN SOI

Les affirmations sont essentielles pour moi, surtout dans les moments de doute. Je les utilise chaque matin et avant des moments importants, comme lorsque je montais sur scène à Miss Grand. Quand une pensée négative arrive, je fais l'effort de l'observer, de la comprendre, et de la rediriger vers une affirmation positive.

Exercice : Choisis quelques affirmations que tu répéteras chaque jour. Par exemple : "Je suis confiant(e) en mon potentiel", "Je mérite le succès", ou "J'attire des opportunités alignées avec mes valeurs". Fais-en un rituel quotidien, le matin ou le soir.

6. AUTO-ÉVALUATION ET INTROSPECTION

Chaque expérience, même les plus difficiles, m'offre l'opportunité de grandir. Après chaque événement marquant, comme une élection de Miss, je prends du recul et je réfléchis à ce que j'ai appris. Cette évaluation me permet de voir le verre à moitié plein et d'en tirer des leçons constructives.

Astuce : Après chaque expérience marquante, positive ou difficile, prends quelques minutes pour noter ce que tu as appris. Considère cela comme un feedback constructif pour toi-même. Cela t'aidera à renforcer ta résilience et à te préparer encore mieux pour tes futurs objectifs.

CONCLUSION

LA CONFIANCE EN SOI
COMME MODE DE VIE

RESTEZ INSPIRÉE, RESTEZ CONFIANTE, ET CRÉEZ LA VIE QUI VOUS INSPIRE

Voilà, nous sommes arrivées au terme de ce voyage ensemble. Vous avez maintenant entre les mains des outils, des rituels, et une nouvelle façon d'aborder la confiance en soi et la manifestation. Ce n'est pas un chemin linéaire ni un processus magique, mais sachez que chaque petit pas vers l'intérieur vous rapproche de ce que vous désirez au plus profond de vous.

Gardez espoir, même lorsque les choses semblent stagner. Parfois, le simple fait de rester positive dans les moments de doute est la clé qui débloque des portes insoupçonnées. Plus vous intégrerez la positivité, plus vous alimenterez cette flamme intérieure de confiance, et plus vous serez en mesure de transformer vos rêves en réalité. La vie ne cessera jamais de vous mettre à l'épreuve, mais c'est à travers ces défis que vous deviendrez la version la plus forte et la plus épanouie de vous-même.

À chaque obstacle, rappelez-vous : vous êtes capable, vous avez tout ce qu'il faut en vous pour atteindre vos objectifs. Continuez à croire, à persévérer, et à vous célébrer. Chaque sourire que vous vous accordez et chaque affirmation que vous répétez créent un champ magnétique autour de vous, attirant peu à peu ce que vous méritez réellement.

Vous êtes prête. La prochaine étape n'est pas simplement de rêver votre vie, mais de vivre vos rêves avec confiance, courage, et passion. Rappelez-vous : le meilleur reste à venir.

BESOIN D'ALLER PLUS LOIN ? TRANSFORMEZ VOTRE VIE AVEC UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ ✨

Vous avez parcouru cet eBook et plongé dans les bases de la confiance en soi et de la manifestation. Si vous sentez que vous avez besoin d'un coup de pouce pour appliquer ces concepts dans votre quotidien, ou si vous cherchez un accompagnement plus personnalisé pour atteindre vos objectifs, je suis là pour vous aider.

En tant que coach en confiance en soi, mon rôle est de vous guider, de vous inspirer et de vous apporter les outils nécessaires pour que vous puissiez incarner pleinement la meilleure version de vous-même. Mon approche est dynamique et axée sur l'action : ensemble, nous allons travailler sur vos croyances limitantes, définir des objectifs puissants et, surtout, mettre en place un plan concret pour les atteindre. Que ce soit dans le domaine personnel, professionnel, ou relationnel, je vous aiderai à briser les blocages et à trouver en vous les ressources pour réussir.

Le coaching, c'est pour vous si :

- Vous avez du mal à maintenir une confiance en vous stable au quotidien.
- Vous avez des objectifs, mais ne savez pas par où commencer pour les réaliser.
- Vous avez besoin de techniques spécifiques pour manifester vos désirs plus efficacement.
- Vous êtes motivé(e) pour incarner des changements durables et puissants.

Prête à transformer votre vie ?

Contactez-moi pour une première séance découverte. C'est l'opportunité d'échanger sur vos attentes, vos rêves, et de voir comment un coaching peut être l'élément qui propulsera votre parcours vers le succès. Ensemble, faisons de vos rêves une réalité !

Je suis impatiente de vous accompagner dans cette belle aventure ✨

Avec bienveillance et enthousiasme,

Aya