

LA BOUSSOLE

INTERNE

by Sunshine
Conseil ~ Coaching

**13 AXES POUR RÉVEILLER
SON ÉTINCELLE DE VIE ET
RETROUVER SA JUSTE
PLACE DANS LE MONDE**

Par Raluca Vataseanu - Coach et Mentor du vivant
Leadership aligné et transformation humaine
Créatrice de la_bulle_des_atypiques sur Instagram

Sunshine
Conseil ~ Coaching



Bienvenue à vous qui êtes en quête...

✦ La Boussole Interne by Sunshine

Un chemin pour se retrouver, décider juste et agir sans se trahir.

Il arrive un moment où les solutions extérieures ne suffisent plus.
Où les méthodes, les conseils, les stratégies - pourtant pertinentes - n'apportent plus la clarté attendue.

Ce moment, beaucoup le connaissent :

- quand on se sent fatigué de s'adapter,
- quand les décisions deviennent lourdes,
- quand le corps parle plus fort que la tête,
- quand quelque chose en soi demande à être écouté autrement.

La Boussole Interne est née de cet endroit-là.

✦ Une approche du vivant, incarnée et profondément humaine

La Boussole Interne n'est pas un programme de développement personnel au sens classique.

C'est un outil de souveraineté intérieure, pensé pour celles et ceux qui veulent :

- retrouver de la justesse dans leurs choix,
- apaiser leur relation à eux-mêmes,
- réconcilier sensibilité et puissance,
- aligner le corps, le cœur, la tête, les émotions et l'intuition.

Ici, on ne cherche pas à se transformer en quelqu'un d'autre.

On apprend à revenir à soi, à faire confiance à ses signaux, à habiter pleinement qui l'on est.



🕒 Les 13 axes : une cartographie intérieure

Les 13 axes de la Boussole Interne constituent une cartographie complète du vivant en soi.

Chaque axe vient explorer une dimension essentielle :

- le corps comme socle,
- l'histoire comme ressource,
- les émotions comme boussole,
- la puissance, la paix, la confiance,
- l'intuition, la vérité, l'amour,
- le rayonnement, le plaisir,
- et enfin l'unité : faire du ET, pas du OU.

Ces axes ne sont pas des cases à cocher.

Ils forment un chemin progressif, respectueux des rythmes, des sensibilités et des parcours de chacun.

! ? Pour qui est La Boussole Interne ?

La Boussole Interne s'adresse particulièrement :

- aux esprits sensibles, profonds ou atypiques,
- aux personnes en transition personnelle ou professionnelle,
- aux dirigeants, managers, leaders en perte de sens ou en quête d'alignement,
- à celles et ceux qui ressentent le besoin de ralentir pour mieux décider,
- à toute personne qui souhaite avancer sans se trahir.

Que votre question soit personnelle ou professionnelle, le travail intérieur reste le même.



Un univers cohérent, au service du vivant

La Boussole Interne est le socle de l'univers Sunshine.

Elle s'inscrit dans une approche globale qui relie :

- le travail intérieur profond,
- la sensibilité assumée,
- l'impact dans le monde,
- et un leadership incarné et humain.

Elle dialogue naturellement avec :

- La Bulle des Atypiques, espace de résonance, de partage et de lien,
- les accompagnements autour du leadership vivant,
- et des approfondissements ciblés pour intégrer durablement les prises de conscience.

Tout part du même de la même intention : Remettre du vivant là où il s'est parfois éteint.

Les résultats attendus du programme :

- ✓ Apaisement intérieur
- ✓ Vision claire
- ✓ Meilleures décisions
- ✓ Relation plus saine à soi et aux autres
- ✓ Limites posées
- ✓ Émotions comprises
- ✓ Puissance retrouvée
- ✓ Étincelle de vie ravivée
- ✓ Unité intérieure



13 modules – 1 par axe

Chaque module comprend :

- 🌿 Un enseignement profond
- 🧠 Une explication simple + neurosciences ou psychologie entrepreneuriale
- 💛 Une exploration émotionnelle
- 🧘 Un retour au corps (respiration / ancrage)
- ✨ Un rituel ou une pratique d'intégration
- 📅 Un exercice concret pour la semaine
- 👁️ Un espace de partage / questions

LES 13 AXES

1. CORPS : Le socle du Vivant

Objectif : Habiter son corps, écouter ses signaux, construire sa sécurité intérieure.
Compétences gagnées : régulation émotionnelle, intuition corporelle, ancrage.
Outils : scan corporel, respiration, somatique, micro-pauses.

2. ORIGINE : Se relier à son histoire

Objectif : Transformer son parcours et ses lignées en force.
Compétences : apaisement, sens, valeurs profondes.
Outils : ligne de vie, héritages, relecture des forces.

3. ÉMOTIONS : Comprendre et piloter

Objectif : Ressentir, décoder, exprimer sans déborder.
Compétences : intelligence émotionnelle, CNV, discernement.
Outils : météo intérieure, charte émotionnelle, DESC doux.



4. PUISSANCE : Reprendre son territoire intérieur

Objectif : Sortir des schémas de domination, comportements automatiques, drivers.

Compétences : limites, posture, souveraineté personnelle.

Outils : “non joyeux”, cartographie des jeux de pouvoir.

5. PAIX : Apaiser l'intérieur

Objectif : Réconcilier l'histoire, dissoudre la charge émotionnelle.

Compétences : résilience, stabilité intérieure.

Outils : rituel de réconciliation, reparentage symbolique.

6. CONFIANCE : Marcher avec foi en soi

Objectif : S'appuyer sur ses ressentis même sans garantie.

Compétences : courage, choix alignés.

Outils : décision intuitive + validation corporelle.

7. FORCES : Reconnaître sa magie

Objectif : Identifier ses talents intrinsèques et arrêter de se diminuer.

Compétences : estime, affirmation.

Outils : cartographie des forces, feedback miroir.

8. INTUITION : Écouter la sagesse du cœur

Objectif : Distinguer l'intuition des peurs ou schémas.

Compétences : discernement, prise de décision.

Outils : dialogue intérieur, test corps-esprit, pratique silencieuse.

9. VÉRITÉ : S'aligner à son intégrité

Objectif : Dire vrai, prendre position sans violence.

Compétences : assertivité, authenticité.

Outils : expression juste, vérité relationnelle, pratiquer sur des cas concrets.



10. AMOUR – Ouvrir un lien juste à soi et aux autres

Objectif : Sortir des schémas de dépendance, de fermeture ou de sur-adaptation affective.

Apprendre à aimer sans se perdre.

Compétences : sécurité affective, capacité à recevoir, relation juste à soi et aux autres.

Outils : écoute du besoin affectif, régulation émotionnelle, pratiques de reliance cœur-corps

11. RAYONNEMENT – Prendre sa place sans se justifier

Objectif : Assumer qui l'on est, sans se diminuer ni se cacher.

Sortir de la honte, du syndrome de l'imposteur ou de l'effacement.

Compétences : présence, affirmation de soi, expression alignée.

Outils : travail sur la posture, désactivation des freins internes, alignement tête-cœur-corps.

12. PLAISIR – Réhabiliter le vivant dans le corps et les choix

Objectif : Reconnecter au plaisir sain comme boussole de vie.

Sortir du pilotage par l'effort, le contrôle ou la culpabilité.

Compétences : écoute corporelle, discernement, joie incarnée.

Outils : lecture des signaux du corps, pratiques de régulation, choix guidés par le vivant.

13. UNITÉ – Faire du « ET », pas du « OU »

Objectif : Réunifier toutes les parts de soi.

Cesser de se fragmenter entre pro/perso, force/sensibilité, performance/douceur.

Compétences : cohérence interne, stabilité identitaire, souveraineté

Outils : intégration des axes, clarification de la boussole personnelle, ancrage durable





**La Boussole Interne n'est pas une promesse de performance.
C'est une invitation à plus de clarté, de paix et de cohérence.**

Si en lisant ces lignes, quelque chose a résonné en vous, si vous sentez que ce chemin pourrait être le vôtre, alors le plus juste est simplement d'en parler.

Prenons contact. Un échange, sans engagement, pour voir si cette approche est celle dont vous avez besoin aujourd'hui.

 raluvata.sunshine@gmail.com

ou

Réservez un créneau de 30min directement sur mon agenda :
<https://sunshinecoaching.fr/contactez-moi/>



Pour aller plus loin...

Suivez moi sur les réseaux :

Sur LinkedIn, un espace pour les pro



Sur Instagram, rejoignez la bulle des atypiques



Consultez mon site et mes services > <https://sunshinecoaching.fr/>

Ma mission.

🌿 Raluca Vataseanu - Coach et Mentor du vivant

J'accompagne les êtres - et particulièrement les esprits sensibles, profonds ou atypiques - à remettre de la justesse et du vivant dans leurs relations, leurs décisions et leur leadership.

✨ *Pour que chacun retrouve son étincelle de vie et sa juste place dans le monde.*

Un monde où bien-être, performance et lumière coexistent en harmonie.

💛 Rejoignez La Bulle des Atypiques sur Instagram, un espace pour les âmes en mouvement.

📝 Je lance bientôt ma newsletter Sunshine vous éclaire ☀️ pour remettre du sens, du souffle et du vivant dans vos journées. Prenez ce rdv mensuel avec vous-même :

Abonnez-vous.

