

Challenge LibèreToi



5 jours pour **sortir de la paralysie**, retrouver **confiance** et poser
les **fondations d'une activité alignée...**
Qui **attire des clients** et commence (enfin) à **vous rapporter !**

WORKBOOK JOUR 2



Sonia SHYNE

BRAVO POUR VOTRE PARTICIPATION AU CHALLENGE!

Bienvenue à vous !

Moi, c'est Sonia Shyne ✨

Je suis tellement heureuse de vous accueillir dans ce challenge **LibèreToi** ! 😊

Mon intention pour ces 5 jours est simple et puissante :

Vous aider à comprendre **pourquoi vous bloquez parfois alors que vous avez tant envie d'avancer**, et surtout vous donner les premières clés pour retrouver clarté, confiance et sérénité dans votre activité d'entrepreneure.

Ce que vous allez découvrir ici va bien plus loin que des conseils ou des stratégies.

Pendant ces 5 jours, vous allez **expérimenter**, dans votre corps et votre esprit, comment votre système nerveux influence vos actions, vos décisions et vos résultats. Et vous allez repartir avec des **outils simples pour sortir du stress, dépasser vos blocages et poser des actions alignées** pour développer votre activité.

Chaque jour, nous irons à l'essentiel :

- Comprendre les mécanismes invisibles qui sabotent vos efforts
- Observer vos propres états internes et apprendre à les réguler
- Passer de la théorie à la pratique grâce à des exercices concrets et des mini-visualisations.

À la fin de ces 5 jours, vous aurez :

- Une **vision** beaucoup plus **claire** de votre fonctionnement
- Des **outils** pratiques pour rester dans votre **zone de sécurité et d'efficacité**
- Et surtout, la **confiance** et l'**énergie** nécessaires pour faire décoller votre activité sans vous épuiser

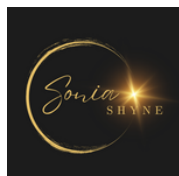
Je suis là pour vous accompagner à chaque étape, en live, avec des échanges, des exercices et ma propre énergie. ✨

Préparez-vous, car ces 5 jours peuvent être le point de départ d'une nouvelle façon d'entreprendre : plus sereine, plus alignée, plus efficace.

Prête à libérer votre potentiel ?

C'est parti ! 🚀

Sonia SHYNE



ACTIONS A RÉALISER AVANT LE TOP DEPART !

Ajoutez mon email en liste blanche

Chaque jour durant le challenge, je vais vous envoyer des emails pour vous communiquer :

- **votre lien d'accès** au live du jour ;
- les **workbook** du jour ;
- les **exercices bonus** ;
- et d'autres surprises :)

Assurez-vous donc d'ajouter l'adresse **contact@soniashyne.com** à votre liste de contacts.

Imprimez ce support de formation

Ce document est votre support de formation !
Imprimez-le afin de l'avoir avec vous lors du challenge.

Vous y trouverez des zones laissées vierges afin de vous permettre de noter les éléments importants.

Vous trouverez également des zones « **Mes notes personnelles** » pour conserver les idées complémentaires que vous souhaitez retenir.

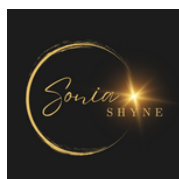
Rejoignez ma communauté Whatsapp

Si ce n'est pas encore fait, je vous invite à rejoindre ma communauté sur WhatsApp.

C'est là que vous accéderez à **mon énergie en direct** entre les lives, à des **partages bonus** et à des **infos pratiques** pour suivre le challenge dans les meilleures conditions. Vous pouvez même **me parler en direct**, avec grand plaisir ! 🥰 (Parce que l'humain et l'accessibilité manquent souvent dans ce type d'événement.)

👉 **Pour rejoindre le groupe**, cliquez sur ce lien : <https://chat.whatsapp.com>

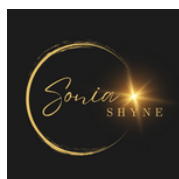
Ou scannez ce QR code :



QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR TIRER LE MAXIMUM DE CE CHALLENGE

Pour profiter pleinement de ces 5 jours et intégrer ce qu'on va voir ensemble :

- ✦ **Installez-vous dans un endroit calme et confortable** : créez votre petit cocon pour être pleinement présente et absorber ce qui va vous aider à avancer.
- ✦ **Prévoyez un carnet et un stylo** : notez vos prises de conscience, vos ressentis et vos idées d'action pour les ancrer dans votre quotidien.
- ✦ **Fermez toutes les applications et onglets inutiles** : Messenger, réseaux sociaux, emails... offrez-vous ce moment rien qu'à vous.
- ✦ **Gardez de quoi vous hydrater** : eau, infusion... votre cerveau fonctionne mieux quand il est hydraté.
- ✦ **Mettez votre téléphone en silencieux** : les notifications peuvent attendre, votre transformation non 😊
- ✦ **Entrez dans le live avec curiosité et enthousiasme** : c'est votre moment, prenez-le à fond.
- ✦ **Passez à l'action dès que possible après chaque live** : appliquez tout de suite les petits exercices et outils, c'est là que la magie opère.



PROGRAMME DU CHALLENGE LIBÉRETOI

JOUR 1

✦ **Sortez de la paralysie sans vous forcer** ✦

Découvrez **pourquoi vous bloquez**, même quand vous voulez avancer. Comprenez enfin ce qu'il se passe en vous pour **sortir de la paralysie**.

JOUR 2

✦ **Déjouez vos blocages invisibles** ✦

Explorez les **3 racines inconscientes** qui **sabotent** vos actions. Comprenez comment elles créent procrastination, peur de vendre, comparaison...et **comment en sortir**.

JOUR 3

✦ **Créez une organisation qui vous soutient** ✦

Apprenez à **travailler avec votre énergie** (et non contre elle) et comment avancez avec **clarté et fluidité, sans vous épuiser**.

JOUR 4

✦ **Osez être visible et vendre sans peur** ✦

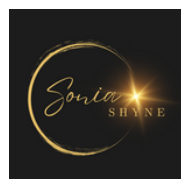
Exprimez votre message avec authenticité et confiance. Commencez à **vendre** de manière **naturelle, alignée et sans culpabilité**.

JOUR 5

✦ **Ancrez et avancez plus loin** ✦

Intégrez vos prises de conscience et vos transformations pour **aller plus loin**.

Repartez avec **un plan clair** pour continuer ce chemin... et **une belle surprise**. 📁



JOUR 2

DÉJOUÉZ VOS BLOCAGES INVISIBLES

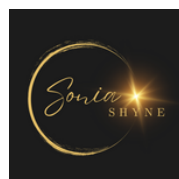
Lors de ce deuxième jour, nous allons **plonger dans les 3 racines inconscientes qui sabotent vos actions**. Vous allez comprendre pourquoi, malgré vos efforts, vous procrastinez, vous doutez ou vous auto-sabotez au moment de vendre, de communiquer ou d'avancer sur vos projets.

Le but ? Vous montrer que ces blocages ne sont **pas un manque de discipline mais un mécanisme de votre système nerveux...** et surtout comment commencer à en sortir. Vous allez :

- Identifier les **déclencheurs** qui activent vos schémas
- Découvrir **ce qui se cache derrière** la peur de vendre, le syndrome de l'imposteur et la comparaison...
- Expérimenter des **exercices corporels simples** pour retrouver du calme et remettre du mouvement quand votre énergie se fige



Félicitations de vous accorder ce temps aujourd'hui : c'est le premier pas vers plus de clarté, d'énergie et d'impact dans votre activité.



JOUR 2

DÉJOUÉZ VOS BLOCAGES INVISIBLES

1. RACINE N°1 : _____

1. Notez une action visible que vous avez repoussée cette semaine en faisant 'autre chose de plus confortable'
2. Quelle action concrète dans mon activité j'ai évitée à cause de ça ?
3. Qu'est-ce que ça m'a coûté (clients, visibilité, énergie...)?



JOUR 2

DÉJOUÉZ VOS BLOCAGES INVISIBLES

2. RACINE N°2 : _____

1. Pensez à un moment où vous avez parlé de votre offre : est-ce que votre voix, vos mots étaient clairs et assumés ou un peu 'en retrait' ?
2. Quelle action concrète dans mon activité j'ai évitée à cause de ça ?
3. Qu'est-ce que ça m'a coûté (clients, visibilité, énergie...)?



JOUR 2

DÉJOUÉZ VOS BLOCAGES INVISIBLES

3. RACINE N°3 : _____

1. Notez une décision que vous repoussez ou que vous avez changée plusieurs fois. Qu'est-ce que ça vous coûte en énergie et en clarté ?
2. Quelle action concrète dans mon activité j'ai évitée à cause de ça ?
Qu'est-ce que ça m'a coûté (clients, visibilité, énergie...) ?

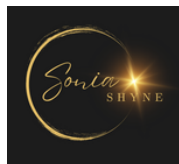


JOUR 2

DÉJOUÉZ VOS BLOCAGES INVISIBLES

4. TABLEAU RÉCAP : VOS STRATÉGIES INCONSCIENTES

Racine / Stratégie inconsciente	Dans quels exemples concrets je me reconnais ?	Impact sur mon business (ce que ça m'empêche de faire / d'obtenir	Nouvelle attitude que je veux tester
Racine 1			
Racine 2			
Racine 3			



JOUR 2

DÉJOUÉZ VOS BLOCAGES INVISIBLES

5. EXERCICE 1 - "SORTIR DU FIGEMENT"

1. Qu'avez-vous ressenti dans votre corps avant l'exercice ?
2. Qu'avez-vous ressenti juste après ? (tension, chaleur, détente, rythme cardiaque, pensées...)
3. Cochez ce qui correspond (ou ajouter) :

Plus calme

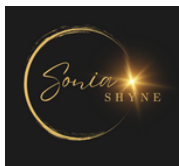
Plus présente

.....

Plus d'énergie

Pas de changement

.....



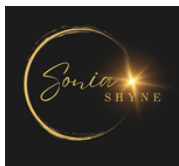
JOUR 2

DÉJOUÉZ VOS BLOCAGES INVISIBLES

6. EXERCICE 2 - CALMER LE SYMPATHIQUE AGRESSIF/FUYANT

1. Qu'avez-vous ressenti dans votre corps avant l'exercice ?
2. Qu'avez-vous ressenti juste après ? (tension, chaleur, détente, rythme cardiaque, pensées...)
3. Cochez ce qui correspond (ou ajouter) :

- | | | |
|---|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Plus détendue | <input type="checkbox"/> Moins de crispation | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Respiration + fluide | <input type="checkbox"/> Pas de changement | <input type="checkbox"/> |



JOUR 2

**DÉJOUÉZ VOS BLOCAGES
INVISIBLES**

NOTES PERSONNELLES

Large empty rectangular box for personal notes.

