

# 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 3



*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

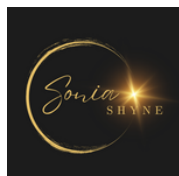
Je suis là pour vous accompagner à chaque étape, en live, avec des échanges, des exercices et ma propre énergie. ✨

**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.

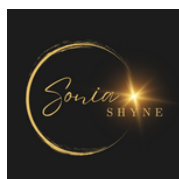
## Rejoignez ma communauté Whatsapp

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>

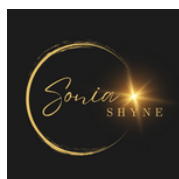
Ou scannez ce QR code :



# 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 LIBÈRETOI

## 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**.

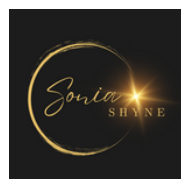
---

## 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 3

## CRÉEZ UNE ORGANISATION QUI VOUS SOUTIENT

Lors de ce troisième jour, vous allez **apprendre à travailler avec votre énergie** (et non contre elle) pour avancer **avec clarté et fluidité, sans vous épuiser**.

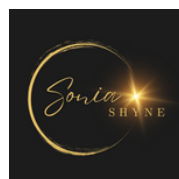
Le but ? Vous aider à poser les bases d'une **organisation alignée** avec vos besoins réels et votre système nerveux.

Concrètement, vous allez :

- **Identifier vos rythmes naturels** et vos pics d'énergie pour adapter vos tâches
- Découvrir comment **éviter la surcharge mentale** en structurant vos journées
- **Clarifier ce qui est prioritaire** et ce qui peut être simplifié ou délégué
- Expérimenter **un mini-atelier pratique** pour construire votre planning "soutenant"
- Apprendre à utiliser **des micro-pauses et rituels** pour rester dans votre zone de sécurité



*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 3

# CRÉEZ UNE ORGANISATION QUI VOUS SOUTIENT

## 1. VISUALISATION

1. Qu'avez-vous vu pendant la visualisation ? (images, scènes, sensations, détails...)
2. Qu'avez-vous ressenti dans votre corps et dans vos émotions ? (apaisement, motivation, excitation, confiance...)
3. Quelle est l'idée ou le désir le plus fort qui est ressorti ? (ce que vous aimeriez vraiment concrétiser en priorité)
4. Quelle est la première petite action que vous pourriez poser dès aujourd'hui pour aller dans ce sens ?



# JOUR 3      CRÉEZ UNE ORGANISATION QUI VOUS SOUTIENT

## 2. MES 3 CLÉS POUR M'ORGANISER AUTREMENT

Clé 1 : \_\_\_\_\_

Clé 2 : \_\_\_\_\_



# JOUR 3

# CRÉEZ UNE ORGANISATION QUI VOUS SOUTIENT

Clé 3 : \_\_\_\_\_

Clé 4 : \_\_\_\_\_



# JOUR 3

# CRÉEZ UNE ORGANISATION QUI VOUS SOUTIENT

## NOTES PERSONNELLES

