

# JOUR 4 OSEZ ÊTRE VISIBLE ET VENDRE SANS PEUR

## EXERCICE DU JOUR

### 1) Choisir un sujet ou une offre

- Prenez une de vos offres ou un message qui vous tient à cœur, même un simple conseil pour votre audience.

### 2) Écrire un mini-message

- En 3 phrases :
  - Ce que vous apportez / votre mission
  - Pour qui
  - Le bénéfice principal (exemple : « J'aide les entrepreneures sensibles à retrouver confiance pour vendre sans stress »)

### 3) Prendre 2 minutes pour vous filmer ou vous enregistrer

- Niveau 1 : Pas besoin de publier ! (l'idée est juste de vous voir ou vous entendre dans cette posture alignée.)
- Niveau 2 : Vous pouvez publier & je vous invite à m'identifier (Instagram : soniashyne\_)

### 4) Observer

- Regardez / écoutez-vous avec bienveillance.
- Notez : qu'est-ce qui sonne juste ? Qu'est-ce qui vous met à l'aise ou mal à l'aise ?
- Qu'avez-vous ressenti dans votre corps en le faisant ?

### 5) Partager

- Poster votre phrase ou vos ressentis dans le groupe WhatsApp pour célébrer le pas franchi.

