

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 5



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

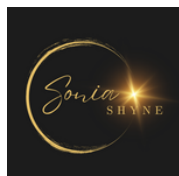
Je suis là pour vous accompagner à chaque étape, en live, avec des échanges, des exercices et ma propre énergie. ✨

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.

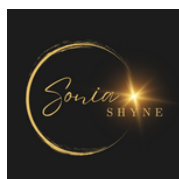
Rejoignez ma communauté Whatsapp

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>

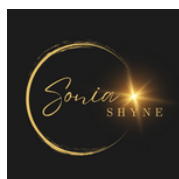
Ou scannez ce QR code :



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** ✦

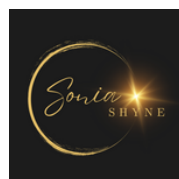
Exprimez votre message avec authenticité et confiance. Commencez à **vendre** de manière **naturelle, alignée et sans culpabilité**.

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 5

ANCREZ ET AVANCEZ PLUS LOIN

Lors de ce cinquième et dernier jour, vous allez intégrer vos prises de conscience et transformer tout ce que vous avez découvert cette semaine en actions concrètes.

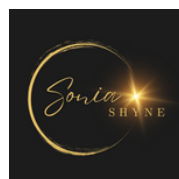
Le but ? Vous aider à ancrer durablement vos transformations, clarifier vos priorités et construire un plan d'action aligné qui vous soutiendra dans votre activité.

Concrètement, vous allez :

- Faire le point sur vos apprentissages des 4 premiers jours
- Identifier les nouvelles habitudes et réflexes que vous choisirez de garder
- Repérer ce que vous décidez d'arrêter ou de lâcher
- Définir vos prochaines actions concrètes pour avancer sans vous épuiser
- Créer un mini-plan d'action aligné avec votre énergie et vos objectifs



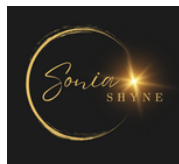
Félicitations de vous accorder ce temps aujourd'hui : c'est le premier pas vers plus de clarté, d'énergie et d'impact dans votre activité.



JOUR 5 ANCREZ ET AVANCEZ PLUS LOIN

1. RETOUR SUR LE JOUR 1 - COMPRENDRE VOS ÉTATS INTERNES

1. Qu'avez-vous ressenti ce jour-là ?
2. Quelles prises de conscience avez-vous eue ?
3. Qu'avez-vous déjà commencé à tester ?



JOUR 5 ANCREZ ET AVANCEZ PLUS LOIN

2. RETOUR SUR LE JOUR 2 - DÉJOUER VOS BLOCAGES

1. Quel blocage vous a le plus parlé ?
2. Quels déclencheurs avez-vous repéré ?
3. Qu'avez-vous tenté pour y répondre ?



JOUR 5 ANCREZ ET AVANCEZ PLUS LOIN

3. RETOUR SUR LE JOUR 3 - S'ORGANISER SELON VOTRE ÉNERGIE

1. Quelles pratiques ou ajustements avez-vous déjà essayés ?
2. Qu'est-ce qui vous a donné le plus de clarté ou de sérénité ?



JOUR 5

ANCREZ ET AVANCEZ PLUS LOIN

4. RETOUR SUR LE JOUR 4 - LA POSTURE ET LA VENTE ALIGNÉE

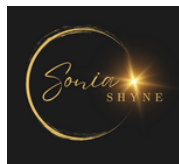
1. Quelle idée ou exercice a le plus résonné ?
2. Qu'est-ce que vous avez testé ou osé depuis hier ?

Jours	Ce que vous avez appris / exploré	Ce que vous avez ressenti / pris conscience	Ce que vous avez déjà testé / mis en pratique
JOUR 1	Vous avez découvert vos états internes et pris conscience que vos blocages ne sont pas un manque de volonté mais une réaction du système nerveux.		
JOUR 2	Vous avez identifié les 3 racines invisibles (doute, peur, sur-contrôle) qui sabotent vos actions et vos résultats.		
JOUR 3	Vous avez appris à organiser votre activité en fonction de votre énergie et posé les bases d'une productivité plus fluide.		
JOUR 4	Vous avez commencé à reconnecter votre posture, votre message et votre visibilité pour vendre sans peur ni masque.		

JOUR 5 ANCREZ ET AVANCEZ PLUS LOIN

5. CE QUE VOUS GARDEZ

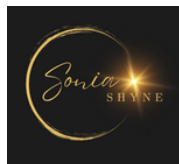
1. Quelles 2-3 prises de conscience / pratiques du challenge voulez-vous garder dans votre quotidien ?
2. Comment allez-vous les maintenir (rituel, horaire précis, rappel sur le téléphone...)?



JOUR 5 ANCREZ ET AVANCEZ PLUS LOIN

6. CE QUE VOUS STOPPEZ

1. Quels comportements ou réflexes décidez-vous de ne plus alimenter ?
2. Comment allez-vous vous en rappeler et réagir différemment quand ça revient ?



JOUR 5 ANCREZ ET AVANCEZ PLUS LOIN

7. CE QUE VOUS METTEZ EN PLACE

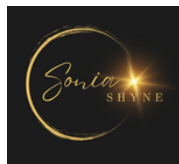
1. Quelle petite action concrète pouvez-vous mettre en place dès cette semaine ?
2. Comment allez-vous vous y prendre (quand, où, avec qui, avec quel soutien) ?



JOUR 5 ANCREZ ET AVANCEZ PLUS LOIN

8. PROJETTEZ ET PLANIFIEZ

1. Si vous appliquez tout ça dans 3 mois, qu'est-ce qui a changé ?
2. Quel premier petit pas planifiez-vous dès aujourd'hui pour enclencher ce futur ?



JOUR 5

ANCREZ ET AVANCEZ PLUS LOIN

9. VOTRE PARCOURS EN 4 JOURS

Jours	Ce que vous avez appris / exploré	Ce que je retiens / choisis	Comment je vais l'ancrer concrètement
JOUR 1	Vous avez découvert vos états internes et pris conscience que vos blocages ne sont pas un manque de volonté mais une réaction du système nerveux.		
JOUR 2	Vous avez identifié les 3 racines invisibles (doute, peur, sur-contrôle) qui sabotent vos actions et vos résultats.		
JOUR 3	Vous avez appris à organiser votre activité en fonction de votre énergie et posé les bases d'une productivité plus fluide.		
JOUR 4	Vous avez commencé à reconnecter votre posture, votre message et votre visibilité pour vendre sans peur ni masque.		



JOUR 5 ANCREZ ET AVANCEZ PLUS LOIN

NOTES PERSONNELLES

