

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 LIVE BONUS



Sonia SHYNE

1. VISUALISATION

SITUATION 1 : VOUS RECEVEZ

1. Quelle somme avez-vous d'abord imaginé ?
2. Qu'avez-vous ressenti dans votre corps ?
3. Qu'avez vous pensé ? Quelle était votre réaction ?



1. VISUALISATION

SITUATION 2 : UNE AUTRE PERSONNE REÇOIT

1. Qu'avez-vous ressenti dans votre corps ?
2. Qu'avez-vous pensé ? Quelle était votre réaction ?



2. RÉPONSES AUX QUESTIONS DES SLIDES

CROYANCES GÉNÉRALES SUR L'ARGENT

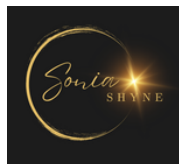
1. "Si je gagne beaucoup d'argent, alors je risque de... ____"
2. "Les gens riches sont... ____"
3. "Dans ma famille, on m'a appris que l'argent... ____"
4. "Ce qui me met mal à l'aise quand je pense à l'argent, c'est... ____"



2. RÉPONSES AUX QUESTIONS DES SLIDES

LIEN AVEC VOTRE ACTIVITÉ/VENTES

1. "Je n'ose pas annoncer mes prix car... ____"
2. "Si je facturais au vrai prix de ma valeur, je... ____"
3. "Vendre mes services, pour moi c'est... ____"
4. "Si je gagnais le double de mes revenus actuels avec mon activité, je deviendrais... ____"
5. Évaluez sur une échelle de 1 à 5 (1 = pas du tout, 5 = totalement) : "Je me sens à l'aise de recevoir de l'argent de mes clientes"



BONUS

OSEZ L'ABONDANCE

2. RÉPONSES AUX QUESTIONS DES SLIDES

REGARD SUR L'ARGENT DES AUTRES

1. "Quand je vois quelqu'un de mon entourage gagner beaucoup d'argent, je ressens... ____"
2. "Si mon amie vendait 10 fois plus que moi, je me sentirais... ____"



3. CROYANCES

CROYANCE N°1 : « L'ARGENT EST SALE / REND MAUVAIS »

Quelles phrases vous parlent ? Vous pouvez les mettre dans l'ordre ou mettre les vôtres.

- 1.« L'argent est sale ou rend mauvais »
- 2.« Vouloir en gagner, c'est être cupide »
- 3.« Les riches sont égoïstes »
- 4.« Plus on a d'argent, plus on est corrompu »
- 5.« L'argent crée des conflits »

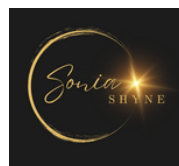


3. CROYANCES

CROYANCE N°2 : « JE NE MÉRITE PAS / CE N'EST PAS POUR MOI »

Quelles phrases vous parlent ? Vous pouvez les mettre dans l'ordre ou mettre les vôtres.

1. « Je ne mérite pas l'argent »
2. « Je ne suis pas "faite" pour ça »
3. « Gagner beaucoup, c'est pour les autres »
4. « Je n'ai pas assez de diplômes / d'expérience »
5. « Qui suis-je pour demander ce tarif ? »



3. CROYANCES

CROYANCE N°3 : "POUR AVOIR DE L'ARGENT, IL FAUT SE SACRIFIER / TRAVAILLER DUR"

Quelles phrases vous parlent ? Vous pouvez les mettre dans l'ordre ou mettre les vôtres.

- 1.« Plus je souffre, plus je mérite »
- 2.« Gagner facilement = tricher »
- 3.« Si c'est facile, c'est suspect »
- 4.« Il faut travailler 10h par jour pour réussir »
- 5.« On ne peut pas gagner sans s'épuiser »



BONUS

OSEZ L'ABONDANCE

3. CROYANCES

1. Quelles croyances vous ont parlé aujourd'hui ?

2. Laquelle choisissez-vous de remplacer dès maintenant par une nouvelle croyance ?

Croyance limitante (ancienne)	Nouvelle croyance (ressource)	Est-ce que cette croyance est présente chez vous ?
L'argent est sale / rend mauvais	L'argent amplifie qui je suis déjà et me permet d'avoir plus d'impact positif	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non
Il faut travailler dur pour mériter l'argent	Je peux recevoir avec fluidité et créer de la valeur sans m'épuiser	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non
Je ne mérite pas d'avoir plus (ou je suis "trop" si j'en ai plus)	Plus je reçois, plus je peux contribuer et soutenir autour de moi	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non



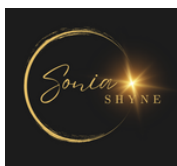
4. ANCREZ VOTRE NOUVELLE CROYANCE

1. Choisissez 1 croyance ressource que vous décidez d'intégrer dès aujourd'hui.
2. Poser la main sur le cœur, inspirer profondément, répéter la phrase choisie.
3. Quelle petite action concrète allez-vous poser aujourd'hui pour incarner cette nouvelle croyance ?



5. VOTRE RAPPORT À L'ARGENT AUJOURD'HUI

1. Quelle croyance sur l'argent m'a été transmise dans mon enfance ?
2. Comment cette croyance influence ma façon de fixer mes prix / recevoir ?
3. Qu'est-ce que j'aimerais croire à la place ?



6. ANCREZ LA SÉCURITÉ DANS LE CORPS

1. Mettez une main sur votre cœur, l'autre sur votre ventre
2. Inspirez profondément en pensant « Je peux recevoir »
3. Expirez doucement en pensant « Je suis en sécurité »
4. Répétez 3 fois



7. VISUALISATION FINALE

1. Comment était cette visualisation ?
2. Qu'avez-vous ressenti ?

