

Immersion LibèreToi



3 jours pour vous libérer de vos blocages, retrouver confiance en vous et poser les fondations d'une activité alignée qui vous respecte et commence à vous rapporter

WORKBOOK - JOUR 3



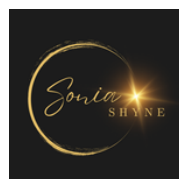
Sonia SHYNE

JOUR 3

POSEZ LES FONDATIONS POUR VIVRE DE VOTRE ACTIVITÉ

1. PILIER N°1 : _____

1. Qu'est-ce que j'ai profondément envie de transmettre à travers mon activité ?
2. Quelles valeurs je veux faire vivre dans ma manière d'accompagner ?
3. Qu'est-ce qui est non négociable pour moi ?



JOUR 3

POSEZ LES FONDATIONS POUR VIVRE DE VOTRE ACTIVITÉ

2. PILIER N°2 : _____

Complétez cette phrase :

J'aide principalement [client idéal] ...

qui vivent [difficultés, douleurs rencontrées] ...

Et qui désirent profondément [résultat désiré] ...



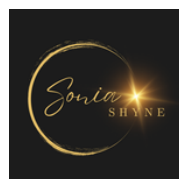
JOUR 3

POSEZ LES FONDATIONS POUR VIVRE DE VOTRE ACTIVITÉ

3. PILIER N°3 : _____

Votre offre aide votre cliente à passer de quoi à quoi et comment ?

1. Situation actuelle : ...
2. Là où vous pouvez l'amener : ...
3. Quels sont vos outils : ...



JOUR 3

POSEZ LES FONDATIONS POUR VIVRE DE VOTRE ACTIVITÉ

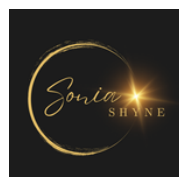
4. PILIER N°4 : _____

Qu'est-ce qui est le plus naturel pour moi aujourd'hui ?

Écrire ? Parler ? Créer du visuel ? Être en lien direct ? Animer un groupe ?
Transmettre en audio ? Rencontrer en local ? Collaborer avec d'autres
personnes ?...

Puis complétez :

Aujourd'hui, je pourrais commencer à être plus visible en m'appuyant sur : ...



JOUR 3

POSEZ LES FONDATIONS POUR VIVRE DE VOTRE ACTIVITÉ

5. PILIER N°5 : _____

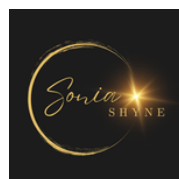
Complétez cette phrase :

Quand je dois vendre, j'ai tendance à...

- me justifier
- trop expliquer
- minimiser mes résultats
- baisser mon prix
- éviter de proposer
- attendre que l'autre fasse le premier pas
- donner beaucoup gratuitement
- me sentir coupable de demander de l'argent

Puis demandez-vous :

Qu'est-ce que j'essaie de protéger en faisant ça ?



JOUR 3

POSEZ LES FONDATIONS POUR VIVRE DE VOTRE ACTIVITÉ

5. PILIER 5 - SUITE

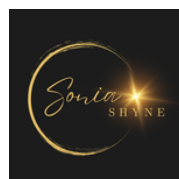
Vendre depuis un espace plus aligné, c'est revenir à cette vérité :

- Je ne force personne.
- Je ne manipule personne.
- Je ne supplie personne.
- Je présente une possibilité de transformation à une personne qui en a peut-être besoin.

Complétez :

1. Mon offre peut aider une personne à : ...
2. Si je ne la propose pas, cette personne risque de rester dans : ...

**Donc vendre mon offre, ce n'est pas déranger.
C'est ouvrir une porte.**



JOUR 3

POSEZ LES FONDATIONS POUR VIVRE DE VOTRE ACTIVITÉ

6. PILIER N°6 : _____

Est-ce que mon activité respecte vraiment mon énergie ?

Prenez un instant pour observer votre activité actuelle :

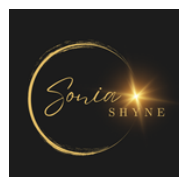
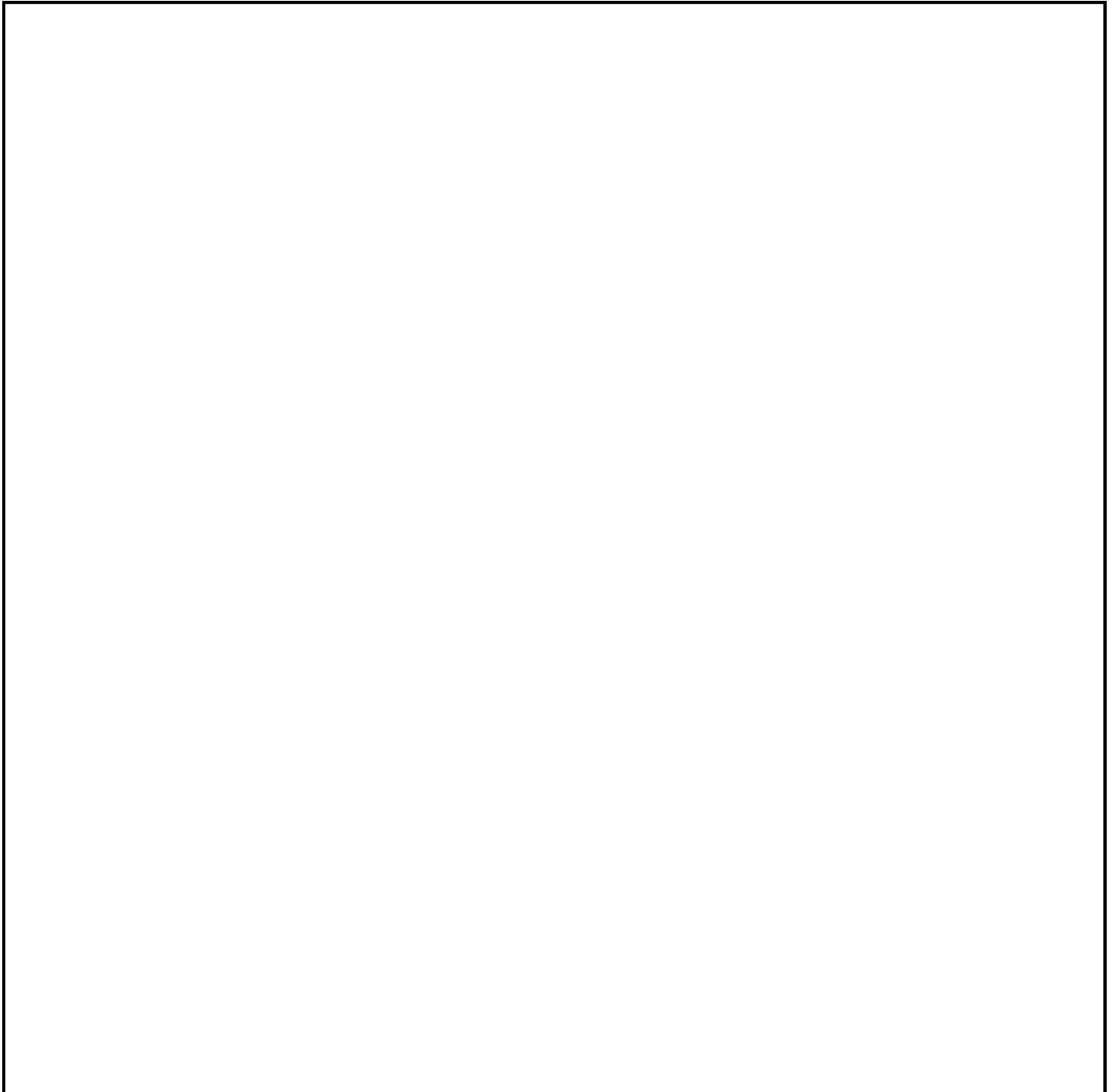
1. Est-ce que mon rythme de travail est tenable sur plusieurs mois ?
2. Est-ce que je laisse de vrais espaces de récupération dans ma semaine ?
3. Est-ce que je construis mon activité autour de ma vraie vie... ou autour d'un idéal impossible ?
4. Est-ce que je me sens souvent obligée de répondre, produire ou être disponible tout le temps ?
5. Est-ce que mon modèle actuel me demande toujours plus de temps pour gagner plus d'argent ?
6. Est-ce que je respecte mes pics d'énergie, ou est-ce que je me force à fonctionner contre moi ?
7. Est-ce que mon activité me donne de l'élan... ou est-ce qu'elle me vide progressivement ?



JOUR 3

POSEZ LES FONDATIONS POUR VIVRE DE VOTRE ACTIVITÉ

6. PILIER N°6 SUITE :



JOUR 3

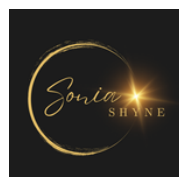
POSEZ LES FONDATIONS POUR VIVRE DE VOTRE ACTIVITÉ

BILAN DES 6 PILIERS :

Notez chaque pilier de 1 à 10 (1 = pas clair du tout / 10 = tout est parfait) :

1. Mon socle intérieur est clair et incarné.
2. Je sais précisément à qui je parle.
3. Mon offre vend une transformation claire.
4. Je suis visible sans me mettre en mode survie.
5. Je sais vendre sans me justifier.
6. Mon activité respecte mon énergie et ma vie personnelle.

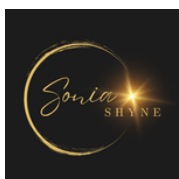
Test complémentaire à faire en ligne : <https://www.soniashyne.com/roue-entrepreneure>



JOUR 3

POSEZ LES FONDATIONS POUR VIVRE DE VOTRE ACTIVITÉ

NOTES PERSONNELLES



JOUR 3

POSEZ LES FONDATIONS POUR VIVRE DE VOTRE ACTIVITÉ

NOTES PERSONNELLES

