

**WORKBOOK du CHALLENGE**

**« ENERGIE et CONFIANCE :**

***Se Relever d'un Burn-out avec Sagesse et Hypersensibilité »***

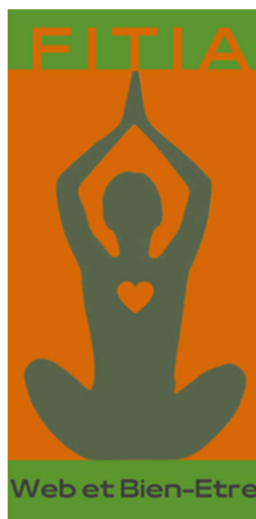
**Du 12 Juin au 16 Juin**

**13H - dans le groupe privé des femmes de cœur épanouies**

**Organisée par**

**NADIA RAVELONANDRO**

**FITIA WEB et BIEN-ETRE**





*Bienvenue dans le Challenge "**Énergie et Confiance : Se Relever d'un Burn-out avec Sagesse et Hypersensibilité**" !*

*Utilisez ce workbook pour vous guider dans votre parcours de guérison et de transformation.*

*Rejoignez la communauté du groupe privé pour trouver un soutien mutuel.*

*Imprimez le workbook, engagez-vous pleinement dans les exercices et préparez-vous à une aventure de renouveau.*

***Ensemble, nous pouvons surmonter le burn-out et révéler votre plein potentiel.***

## JOUR 1 – LE BURN-OUT

### Comprendre les signes et les causes du burn-out



Bienvenue dans votre journée 1 de notre programme de soutien pour les femmes hypersensibles. Nous vous remercions de votre présence et de votre engagement envers votre bien-être.

*\*Participez au challenge en répondant à la question du jour dans le groupe privé et ayez une chance de gagner des cadeaux ! Votre voix compte, rejoignez-nous, partagez votre expérience et avançons ensemble vers une vie équilibrée et épanouissante.*

### **Comprendre les erreurs communes des femmes hypersensibles**

Le burn-out n'est pas une simple fatigue passagère. C'est un état d'épuisement émotionnel, mental et physique qui survient lorsque nous négligeons nos besoins fondamentaux et que nous nous surinvestissons dans nos responsabilités.

Prenez des notes sur les erreurs communes que les femmes hypersensibles peuvent faire et qui les maintiennent dans le cycle du burn-out :

### **Exploration des cinq stressors internes des femmes hypersensibles**

Les causes profondes de l'épuisement résident souvent en nous, dans nos schémas de pensées et de comportements. Prenez le temps d'explorer mentalement chaque stressor interne et notez vos observations, pensées, émotions et sensations corporelles qui émergent :

Stresseur interne : "Sois forte" Observations :

---

Stresseur interne : "Fais des efforts" Observations :

---

Stresseur interne : "Sois parfaite" Observations :

---

Stresseur interne : "Fais plaisir aux autres" Observations :

---

Stresseur interne : "Dépêche-toi" Observations :

---

### **Réflexion personnelle et partage**

Prenez un moment pour réfléchir à vos observations, insights et expériences liés à l'exploration des stresseurs internes. Vous êtes invitées à partager vos expériences et vos insights si vous vous sentez à l'aise de le faire.

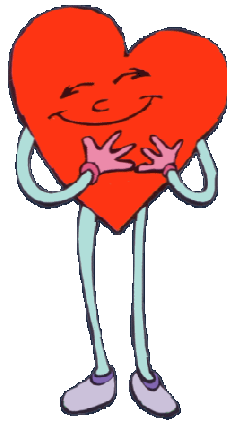
Actions ou intentions pour la mise en pratique :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Je vous encourage à poursuivre votre réflexion et à mettre en pratique les enseignements pour vous libérer du burn-out. Nous nous retrouverons bientôt pour la suite de notre exploration transformative.

## JOUR 2 – L'HYPERSENSIBILITE

### Gérer l'hypersensibilité et cultiver l'équilibre émotionnel



Bienvenue dans le jour 2 de notre challenge pour les femmes hypersensibles ! Aujourd'hui, nous allons explorer les caractéristiques de l'hypersensibilité et comprendre comment elles peuvent influencer votre bien-être émotionnel et mental. Vous recevrez également des techniques et des outils pratiques pour gérer votre hypersensibilité au quotidien, y compris la régulation des émotions, la gestion du stress et la surcharge mentale.

*\*Participez au challenge en répondant à la question du jour dans le groupe privé et ayez une chance de gagner des cadeaux ! Votre voix compte, rejoignez-nous, partagez votre expérience et avançons ensemble vers une vie équilibrée et épanouissante.*

#### **Comprendre votre hypersensibilité**

- Caractéristiques de l'hypersensibilité : Prenez quelques instants pour réfléchir aux traits d'hypersensibilité que vous observez en vous. Notez ces caractéristiques ci-dessous :
  - 1.
  - 2.
  - 3.
- L'impact de l'hypersensibilité : Réfléchissez aux façons dont votre hypersensibilité influence votre bien-être émotionnel et mental. Notez vos réflexions ci-dessous :

- Les stresseurs internes : Identifiez les facteurs internes qui peuvent déclencher votre stress et votre épuisement. Notez ces stresseurs ci-dessous :

1.

2.

3.

### **Gérer votre hypersensibilité au quotidien**

- Régulation émotionnelle : Explorez différentes techniques pour réguler vos émotions et vous reconnecter à votre équilibre intérieur. Essayez l'une de ces techniques et notez votre expérience ci-dessous :
- Gestion du stress : Découvrez des stratégies efficaces pour faire face au stress et lâcher prise. Identifiez une technique de gestion du stress que vous souhaitez essayer et notez-la ci-dessous :
- Surcharge mentale : Explorez des méthodes pour gérer la surcharge mentale et créer de l'espace pour vous ressourcer. Notez vos idées pour soulager la surcharge mentale ci-dessous :

### **Réflexions et apprentissages**

- Réflexions personnelles : Prenez le temps de réfléchir à vos apprentissages et découvertes au cours de cette journée. Quels aspects de la gestion de votre hypersensibilité souhaitez-vous approfondir davantage ? Notez vos réflexions ci-dessous :
- Actions à mettre en place : Identifiez une action concrète que vous allez entreprendre pour gérer votre hypersensibilité et cultiver un équilibre émotionnel sain. Notez cette action et la date prévue pour sa réalisation ci-dessous :

Prenez le temps de compléter les exercices et les réflexions proposés dans ce workbook.

Votre cheminement personnel est essentiel



- Critiques internes : Quels types de critiques ou de voix intérieures négatives pouvez-vous identifier en vous-même ? Comment cela influence-t-il votre estime de soi et votre confiance en vous ?

### **Développer une estime de soi saine**

Il est temps de développer une estime de soi saine et bienveillante envers vous-même. Voici quelques exercices pratiques à essayer. Prenez des notes pour chaque exercice :

- Les affirmations positives : Écrivez trois affirmations positives sur vous-même et lisez-les chaque jour pour renforcer votre estime de soi.

1.

2.

3.

- La gratitude envers soi-même : Notez trois choses dont vous êtes reconnaissante envers vous-même chaque jour. Cela peut être lié à vos actions, vos qualités ou vos accomplissements.

1.

2.

- Identifier vos forces : Faites une liste de vos forces personnelles, de vos talents et de vos qualités. Reconnaissez ces atouts et pensez à des façons de les mettre en valeur dans votre vie quotidienne.

1.

2.

3.



## JOUR 4 – L'ALIGNEMENT AU COEUR

### Alignement avec vos valeurs et votre mission personnelle



Bienvenue dans le jour 4 de notre challenge pour les femmes hypersensibles ! Aujourd'hui, nous allons explorer l'importance de l'alignement avec vos valeurs et votre mission personnelle. Vous découvrirez comment vivre une vie plus épanouissante et alignée avec ce qui compte vraiment pour vous.

*\*Participez au challenge en répondant à la question du jour dans le groupe privé et ayez une chance de gagner des cadeaux ! Votre voix compte, rejoignez-nous, partagez votre expérience et avançons ensemble vers une vie équilibrée et épanouissante.*

#### **Identifier vos valeurs**

Prenez le temps de réfléchir et d'identifier vos valeurs personnelles. Quelles sont les valeurs qui sont les plus importantes pour vous dans votre vie ? Notez vos valeurs ci-dessous :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

#### **La mission personnelle**

Votre mission personnelle est le fondement de votre parcours de vie. Quelle est votre mission personnelle ? Quelle contribution souhaitez-vous apporter au monde ? Notez votre mission personnelle ci-dessous :

## **Aligner votre vie avec vos valeurs et votre mission**

Maintenant que vous avez identifié vos valeurs et votre mission personnelle, réfléchissez à la manière dont vous pouvez aligner votre vie quotidienne avec ces éléments importants. Voici quelques questions pour vous guider :

- Comment pouvez-vous intégrer vos valeurs dans vos choix et décisions quotidiennes ?
  
- Quelles actions pouvez-vous entreprendre pour vous rapprocher de votre mission personnelle ?
  
- Quels changements pouvez-vous apporter dans votre vie pour être plus alignée avec vos valeurs et votre mission ?

Prenez des notes et établissez un plan d'action pour aligner votre vie avec vos valeurs et votre mission personnelle.

## **Réflexions et apprentissages**

Réfléchissez à vos apprentissages et découvertes au cours de cette journée. Comment pouvez-vous mettre en pratique l'alignement avec vos valeurs et votre mission dans votre vie quotidienne ? Notez vos réflexions et intentions ci-dessous :

## JOUR 5 – GESTION des RELATIONS et CONFLITS

### Communication bienveillante et gestion des relations



Bienvenue dans le jour 5 de notre challenge pour les femmes hypersensibles ! Aujourd'hui, nous allons plonger dans l'importance de la communication bienveillante et de la gestion des relations. Vous découvrirez des techniques et des conseils pratiques pour développer des interactions positives et harmonieuses avec les autres.

#### **Les bases de la communication bienveillante**

Apprenez les principes fondamentaux de la communication bienveillante et découvrez comment cela peut favoriser des relations plus saines et épanouissantes. Prenez des notes sur les éléments clés de la communication bienveillante ci-dessous :

- L'écoute active : être attentif et présent lors des échanges.
- L'empathie : comprendre et ressentir les émotions des autres
- La bienveillance : exprimer vos pensées et sentiments de manière respectueuse.
- La non-violence : éviter les jugements et les critiques.

## **Exprimer vos limites et vos besoins**

La communication bienveillante implique également l'expression de vos limites et de vos besoins. Réfléchissez aux limites que vous souhaitez établir dans vos relations et notez-les ci-dessous. Ensuite, identifiez vos besoins et comment vous pouvez les communiquer efficacement :

Limites :

- 1.
- 2.
- 3.

Besoins :

- 1.
- 2.
- 3.

## **Réflexions et apprentissages**

Prenez le temps de réfléchir à vos apprentissages et découvertes concernant la communication bienveillante et la gestion des relations. Comment pouvez-vous appliquer ces principes et techniques dans votre vie quotidienne ? Notez vos réflexions et intentions ci-dessous :

## JOUR 5 - QUESTIONS & REPONSES



Dans cette section, vous avez l'opportunité de poser des questions sur l'ensemble du challenge. Que ce soit des questions spécifiques sur les différentes thématiques abordées ou des interrogations générales, n'hésitez pas à les poser dans le groupe privé ou durant le live. Je suis là pour vous aider et vous guider tout au long de votre parcours.

Question 1 :

Réponse :

Question 2 :

Réponse :

Question 3 :

Réponse :

Question 4 :

Réponse :

Cela vous permettra d'obtenir des réponses personnalisées et de bénéficier du soutien de la communauté. Ensemble, nous allons avancer vers votre bien-être et votre épanouissement personnel.



*Félicitations pour avoir terminé le Challenge "**Énergie et Confiance : Se Relever d'un Burn-out avec Sagesse et Hypersensibilité**" !*

*Je vous présente maintenant mon offre spéciale "Renaissance Intérieure". Cette offre est unique, limitée dans le temps et réservée à quelques femmes seulement. "Renaissance Intérieure" vous offre l'opportunité de vous reconnecter avec votre essence profonde, de vous libérer des schémas négatifs et de créer une vie épanouissante.*

*Rejoignez-moi pour une séance d'entretien personnalisé afin de discuter de vos besoins et objectifs.*

*Ne laissez pas le burn-out vous définir, réservez dès maintenant votre séance d'entretien pour découvrir comment "Renaissance Intérieure" peut vous soutenir dans votre cheminement.*

*Cette offre et les super bonus sont limités, ne manquez pas cette occasion de transformer votre vie. Toutes les informations seront partagées dans le groupe privé. Avec gratitude et meilleurs vœux pour votre réussite.*

**Nadia RAVELONANDRO**

**Mentor et coach des femmes hypersensibles épuisées et stressées**

**FITIA WEB e BIEN-ETRE**

