

WORKBOOK du DEFI

« Hypersensible EPUISEE à Hypersensible EQUILIBREE »

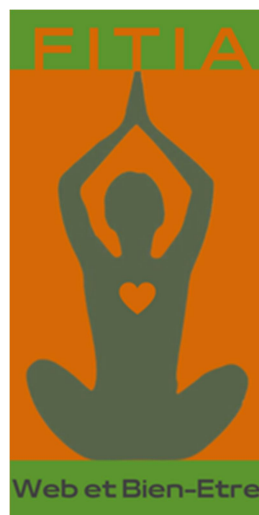
Du 10 Juillet au 14 Juillet

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

Organisée par

NADIA RAVELONANDRO

FITIA WEB et BIEN-ETRE





Bienvenue dans le défi

« Hypersensible EPUISÉE à Hypersensible EQUILIBRÉE »

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 en tant qu'hypersensible.

JOUR 1 – HYPERSENSIBLE EN 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 défi 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.

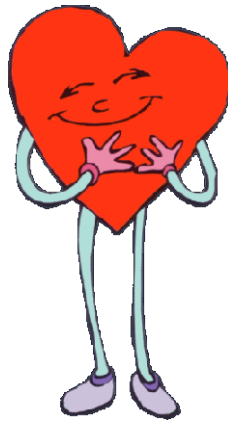
Actions ou intentions pour la mise en pratique :

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 – HYPERSENSIBLE SEREINE

Gérer l'hypersensibilité et cultiver l'équilibre émotionnel



Bienvenue dans le jour 2 de notre défi 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 défi 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 :

- Identifiez les facteurs qui peuvent déclencher votre stress et vos émotions :
 - 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

JOUR 3 – HYPERSENSIBLE CONFIANTE

Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi pour une meilleure résilience



Bienvenue dans le jour 3 de notre défi pour les femmes hypersensibles ! Aujourd'hui, nous allons explorer les facteurs qui peuvent affecter votre estime de soi et votre confiance en vous. Vous recevrez des exercices pratiques et des conseils pour développer une estime de soi saine, renforcer votre confiance en vous et cultiver une attitude bienveillante envers vous-même.

**Participez au défi 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 facteurs qui affectent l'estime de soi et la confiance en soi

Prenez quelques instants pour réfléchir aux facteurs suivants qui peuvent influencer votre estime de soi et votre confiance en vous. Notez vos réflexions ci-dessous :

- Perfectionnisme : Comment le perfectionnisme peut-il impacter votre estime de soi et votre confiance en vous ?
- Comparaisons : En quoi les comparaisons avec les autres peuvent-elles affecter votre estime de soi et votre confiance en vous ?

- 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.

Renforcer la confiance en soi

La confiance en soi est un élément essentiel pour une meilleure résilience. Voici quelques conseils pour renforcer votre confiance en vous. Prenez des notes pour chaque conseil :

- Sortir de votre zone de confort : Identifiez une situation où vous pouvez sortir de votre zone de confort et relever un défi. Cela peut être quelque chose de petit ou de plus significatif, mais l'important est de vous prouver à vous-même que vous pouvez le faire.
- Célébrer vos réussites : Prenez le temps de célébrer vos réussites, aussi petites soient-elles. Faites une liste de vos réalisations récentes et exprimez votre fierté à leur sujet.
- Entourez-vous de soutien : Identifiez les personnes positives et bienveillantes dans votre vie et partagez vos objectifs et vos aspirations avec elles. Leur soutien vous aidera à renforcer votre confiance en vous.

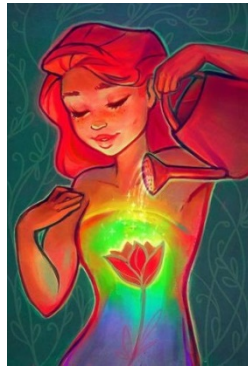
Réflexions et apprentissages

Réfléchissez à vos apprentissages et découvertes au cours de cette journée. Quels aspects de l'estime de soi et de la confiance en soi souhaitez-vous approfondir davantage ? Notez vos réflexions ci-dessous :



JOUR 4 – HYPERSENSIBLE INSPIREE

Alignement avec vos valeurs et votre mission personnelle



Bienvenue dans le jour 4 de notre défi 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 défi 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 – HYPERSENSIBLE ENGAGEE et EQUILIBREE

S'engager envers soi-même pour garder son équilibre DURABLEMENT



Bienvenue dans le jour 5 de notre défi pour les femmes hypersensibles ! Aujourd'hui, nous allons plonger dans l'importance de l'engagement envers soi. Vous découvrirez des techniques et des conseils pratiques pour développer un équilibre durable et définitif qui ne dépendra que de vous.

"L'engagement envers soi-même est un acte de foi en sa propre valeur, en sa propre capacité à grandir et à s'épanouir. C'est une promesse que l'on se fait à soi-même de toujours se choisir, de prendre soin de son bien-être et de suivre la voie qui résonne le plus profondément avec notre cœur. C'est une reconnaissance que notre bonheur et notre épanouissement sont entre nos propres mains, et que nous avons le pouvoir de créer la vie que nous désirons. C'est un engagement à ne jamais abandonner sur nous-mêmes, même lorsque les défis se présentent sur notre chemin. En nous engageant envers nous-mêmes, nous devenons les auteurs de notre propre destin et nous libérons notre plein potentiel. Alors, engageons-nous pleinement envers nous-mêmes et permettons à notre lumière de briller intensément dans ce monde." - Marianne Williamson - Auteure et Conférencière renommée dans le domaine du développement personnel et spirituel

Réflexions et apprentissages

1. Qu'est-ce que cet extrait de Marianne Williamson évoque en vous ? Comment cela résonne-t-il avec votre propre expérience d'engagement envers vous-même ?

JOUR 5 - QUESTIONS & REPONSES



Dans cette section, vous avez l'opportunité de poser des questions sur l'ensemble du défi. 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 Défi

« **Hypersensible EPUISÉE à Hypersensible EQUILIBRÉE** »

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 et équilibrée en tant qu'hypersensible.

Rejoignez-moi pour une séance d'entretien personnalisé afin de discuter de vos besoins et objectifs. Entretien 100% GRATUIT et sans engagement.

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

