

Sprint d'Été

Floue dans ta vie pro ?

*15 jours pour te
réaligner*

**UN GUIDE DOUX, EXPRESS ET
PUISSANT POUR TE RECENTRER
AVANT LA RENTRÉE**

Typhanie D

Tu ressens le besoin de faire une pause ?

Tu reviens peut-être de vacances... mais mentalement, tu ne te sens pas reposée.

Tu sens un trop-plein. Une envie de changement. Mais tu ne sais pas par où commencer.

Ce mini-guide a été pensé pour t'aider à te recentrer, en douceur.

Chaque jour, un micro-exercice de 10 minutes, pour :



souffler



explorer ce qui se passe en toi



retrouver une direction claire

*Tu peux suivre le rythme quotidien ou piocher les exercices à ton rythme.
L'essentiel, c'est de prendre ce temps pour toi. Juste toi.
Prête à appuyer sur pause pour mieux redémarrer ? On y va !*

COMMENT UTILISER TON SPRINT D'ÉTÉ ?

 Durée : 15 jours

 Temps / jour : 10 min

L'objectif de ce workbook est de profiter de l'été pour revenir à toi, sans pression.

Dans ce workbook tu y trouveras ✨ **3 phases clés** :

- **RESET** — Faire le vide (Jours 1 à 5)
- **RECONNECT** — Revenir à ton essentiel (Jours 6 à 10)
- **REALIGN** — Te réaligner avec ce que tu veux vraiment (Jours 11 à 15)

Tu trouveras un espace d'écriture libre chaque jour. Tu peux aussi écrire dans ton carnet si tu préfères.

PHASE 1 - RESET

Appuyer sur “pause” pour la première fois depuis longtemps. Avant de te réaligner, tu as besoin de créer un espace. Un sas entre ce que tu viens de traverser... et ce que tu veux (re)devenir.

Le rituel du “Je laisse...”

Prends un instant, en silence.

Pose-toi dans un endroit calme. Coupe les notifications. Respire. Ferme les yeux 30 secondes. Observe ce qui vient. Ce qui te pèse. Ce qui est flou. Ce qui t'opprime un peu.

Ouvre ton carnet ou ta feuille, et commence par cette phrase :

 **“Je laisse...”**

Puis écris sans réfléchir pendant 2 minutes.

Et termine par cette affirmation :

“Je crée de l'espace pour moi. Je suis en chemin.”

JOUR 2

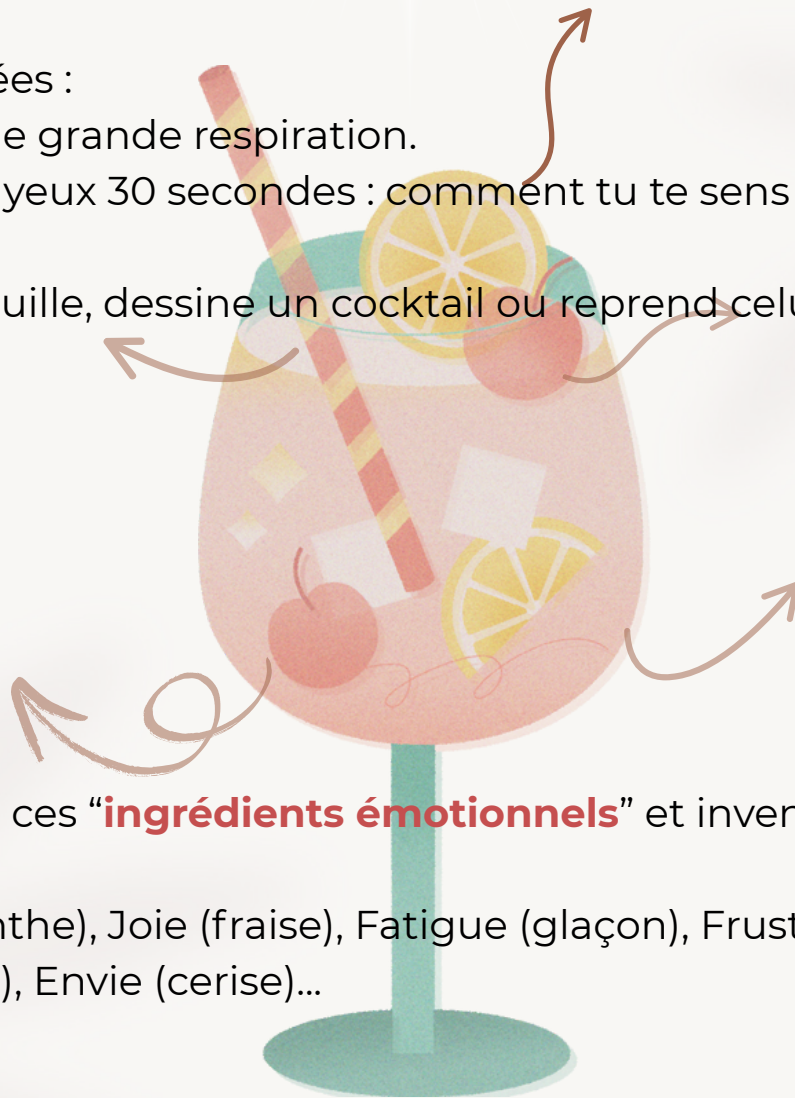
PHASE 1 - RESET

Mon cocktail émotionnel

L'objectif du cocktail émotionnel est de t'aider à te reconnecter à ce qui se passe VRAIMENT en toi, sans jugement.

Étapes guidées :

- 🧠 Prends une grande respiration.
- 🕒 Ferme les yeux 30 secondes : comment tu te sens dans ton corps ?
- 🎨 Sur une feuille, dessine un cocktail ou reprend celui-ci.



Choisis parmi ces “**ingrédients émotionnels**” et invente aussi les tiens !

Sérénité (Menthe), Joie (fraise), Fatigue (glaçon), Frustration (citron), doute (nuage), Envie (cerise)...

Et maintenant compose ton cocktail avec tes ingrédients:

Aujourd'hui je me sens.....

Exemple : 🍋 un zeste de frustration, 🧊 un glaçon de fatigue et 🍒 une pointe d'envie.”

Je reconnais ces émotions. Elles ont toutes une raison d'être là. Je ne suis pas mes émotions, je les traverse.

JOUR 3

PHASE 1 - RESET

Décharge mentale

Ce jour 3 est là pour te libérer des pensées envahissantes, en les déposant.

Je t'invite maintenant à répondre à ces 3 questions. Laisse venir ce qui vient, sans chercher la bonne réponse.

Qu'est-ce qui me stresse le plus aujourd'hui ?

Est-ce que c'est VRAIMENT urgent / important ?

Quelle petite action ou pensée pourrait m'apaiser maintenant ?

JOUR 4

PHASE 1 - RESET

Senteur ressource

Crée ton ancre émotionnelle avec l'olfaction, en te reconnectant à un souvenir positif.

Choisis une senteur : citron 🍊, lavande 🌿, monoï 🌺, vanille 🍦, ou tout autre parfum de ton quotidien.

Respire profondément cette senteur pendant 10 secondes.

Ferme les yeux.

Que ressens tu ? Quelle image ou souvenir remonte ?

- 👉 Cette senteur me rappelle...
- 👉 Elle me fait me sentir...
- 👉 Je pourrais l'utiliser quand je me sens...

🌟 Bonus

Pour aller plus loin, je te propose ton audio guidé pour créer ton ancrage émotionnel avec l'olfaction.



JOUR 5

PHASE 1 - RESET

Célébration & Gratitude

Nourris ton système de récompense interne pour ancrer des émotions positives.

Note 3 choses positives que tu as vécues aujourd'hui, même microscopiques :

(Une bonne tasse de thé, avoir dit non à quelque chose, être allée jusqu'ici dans ce guide)

-
-
-



→ **Choisis un geste de célébration !**

Un pas de danse, un auto-high five, une photo de toi en train de sourire.

“Je choisis de me célébrer, parce que je le mérite.”

Tu peux aussi écrire ici une affirmation douce à relire demain matin.

JOURS
6/7

PHASE 2 - RECONNECT

Mes valeurs vivantes

Note les 5 choses les plus importantes pour toi en ce moment.

“Mes 5 essentiels” :

-
-
-
-
-

Mes forces en actions

Rappelle-toi un moment où tu t'es sentie fière.

Quelle qualité s'est exprimée ?

“Ce jour-là, j'ai montré que je suis...”

JOUR 8

PHASE 2 - RECONNECT

Ce que je ne veux plus

Identifie ce que tu veux vraiment laisser derrière, pas juste ce que tu détestes.

Écris une situation ou un comportement que tu tolères mais qui t'éteint à petit feu.

(Exemple : "Je réponds à mes mails même le soir quand je suis fatiguée.")

En quoi cela t'empêche-t-il d'être toi ?

("Je n'arrive plus à décrocher, je me sens vidée.")

Quelle est la croyance derrière ?

("Je crois que je dois être dispo pour prouver ma valeur.")

Reformule une intention libératrice :

("Je choisis de poser mes limites avec bienveillance.")

JOUR 9

PHASE 2 - RECONNECT

Mon ancrage sensoriel

Crée ton ancre émotionnelle simple à réactiver, grâce à une senteur familière.

Les odeurs sont directement liées à ton cerveau émotionnel (le système limbique).

Une simple senteur peut ramener du calme, du courage ou de la clarté... en moins de 30 secondes.

Choisis une senteur que tu aimes profondément.

Ex : lavande = sérénité ; agrumes = énergie ; vanille = douceur ; eucalyptus = clarté.

Associe cette odeur à une émotion positive que tu veux cultiver :

“Quand je sens la lavande, je me sens apaisée.”

Note cette phrase d'ancrage :

“Je crée une bulle de calme en respirant cette senteur.”

Conserve cette senteur dans un petit flacon ou tissu, à portée de main.

Utilise-la lors d'un moment stressant ou avant une prise de parole importante.

JOUR 10

PHASE 2 - RECONNECT

Mon mantra miroir

L'étape du mantra est là pour renforcer ta confiance en toi par la répétition et l'impact visuel et auditif.

Regarde-toi dans le miroir, dans les yeux.
(Oui, c'est inconfortable au début, mais magique à la fin).

Lis cette phrase à voix haute 3 fois :

"Je mérite une vie qui me ressemble. Je suis prête à avancer pour moi."

Répète ce rituel chaque matin pendant 21 jours.

C'est le temps qu'il faut à ton cerveau pour créer une nouvelle connexion neuronale de renforcement.

💬 Astuce :

Tu peux enregistrer ta propre voix sur ton téléphone et te la faire écouter chaque matin.

📷 Bonus :

Prends une photo de toi avec ton plus beau regard de "je me choisis" et garde-la dans ton téléphone comme fond d'écran du moment

JOURS
11/12

PHASE 3 - RÉALIGN

Vision idéale

Dans 1 an si tu es pleinement alignée. A quoi ressemble cette vie ? Décris la.

 Dans 1 an, je me vois...

Mon objectif du moment

Quel est ton besoin prioritaire ?
Formule un objectif simple.

 "Je veux..."

JOURS
13/14/15

PHASE 3 - RÉALIGN

Mon premier petit pas

Quelle est la plus petite action possible à faire cette semaine ?

“Je vais...”

Lettre à mon futur moi

Écris un petit mot à **toi-même** pour dans **3 mois**.
Commence ta lettre par **“Je veux que tu te rappelles...”**

Célébration

Ressens à nouveau ta senteur d’ancrage.
Ferme les yeux.

Pose une main sur ton cœur.

“Merci à moi-même pour ce moment.”



Et ensuite



Bravo !

Tu viens de faire un pas vers TOI.

Et toi, quelle sera ton histoire?
Prends la décision de révéler ton plein potentiel dès
aujourd'hui



Lyse. P

JE SUIS RAVIE D'AVOIR PU RENCONTRER
TYPHANIE COMME COACH, JE LA RECOMMANDE
+++.

C'EST UNE PERSONNE DOUCE, HUMBLE ET
JOVIALE.

ELLE A ÉTÉ À L'ÉCOUTE DE MES BESOINS, A
S'ASSURER DE BIEN COMPRENDRE LA SITUATION
ET À CHERCHER DES SOLUTIONS ADAPTEES. ELLE
VIENT APPORTER DES REMISES EN QUESTIONS
OU DES TEMPS DE REFLEXION SUR NOUS MEME,
QUI NOUS PERMET DE CONSCIENTISER NOS
PROBLÉMATIQUES, DE CASSER DES FAUSSES
CROYANCES, OU DE VOIR LA SITUATION SOUS UN
AUTRE ANGLE, ET LE RESULTAT EN EST
BÉNÉFIQUE. MERCI POUR CE PETIT BOUT DE
CHEMIN ENSEMBLE.



Tania. G

J'AI PU BÉNÉFICIER D'UN SUPER
ACCOMPAGNEMENT. TYPHANIE A
FAIT PREUVE D'UNE GRANDE
QUALITÉ D'ÉCOUTE, DE
PERTINENCE ET DE
BIENVEILLANCE DANS CET
ACCOMPAGNEMENT QUI A ÉTÉ UNE
VÉRITABLE RÉVÉLATION POUR MOI.



Fais le premier pas vers une carrière sur mesure qui te ressemble



Je réserve mon appel découverte offert

Typhanie D