

JOURNALING

30 QUESTIONS D'INTROSPECTION

FEMMES REMARQUABLES

HELLO,

Je suis Soumiya , entrepreneure passionnée depuis 8 ans, formatrice et fondatrice de Femmes Remarquables, j'ai créé cette entreprise avec une mission claire : aider les femmes à s'épanouir pleinement en se reconnectant à elles-mêmes et à leur vérité intérieure.

En tant que femme et entrepreneure, je connais les défis que nous rencontrons au quotidien. C'est pourquoi j'ai conçu des ateliers et des rencontres spécialement dédiés à toutes les femmes, entrepreneures ou non, qui souhaitent surmonter leurs blocages, se redécouvrir et avancer dans leur évolution personnelle et professionnelle.

Mon approche s'appuie sur des outils concrets et puissants, comme la régulation du système nerveux et la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), pour t'aider à mieux te comprendre, à décrypter tes émotions et à avancer vers tes désirs. À travers Femmes Remarquables, j'offre un espace bienveillant, sans jugement, où chaque femme peut être pleinement elle-même, en renouant avec sa singularité et sa force intérieure.

Je suis une grande amoureuse du journaling. Pourtant, quand j'ai commencé, j'étais incapable d'écrire une seule phrase. Aujourd'hui, je remplis des pages entières et trouve une véritable libération à travers cet outil. Mon souhait le plus sincère est que toi aussi, tu puisses ressentir cette légèreté et cette clarté qui naissent lorsque tu prends le temps d'écrire et de t'écouter.



Les bienfaits du journaling sont nombreux .

Il permet de libérer l'esprit, d'apaiser les émotions, de clarifier ses objectifs et de renforcer la confiance en soi. C'est une pratique simple, mais tellement profonde, qui peut vraiment transformer notre quotidien. En prenant le temps d'écrire régulièrement, nous cultivons un espace de calme et de réflexion dans nos vies souvent chargées.

Pourquoi prendre ce temps pour toi ?

Les questions que tu trouveras dans ce PDF sont conçues pour t'aider à t'arrêter, respirer et plonger à l'intérieur de toi. Elles t'invitent à réfléchir sur qui tu es vraiment, ce que tu désires et ce que tu veux laisser derrière toi.

Répondre à ces questions avec sincérité et ouverture te permettra non seulement de mieux te connaître, mais aussi de renforcer ta connexion à toi-même. Ces moments d'introspection sont précieux, car ils t'offrent la possibilité de ralentir, de sortir du tourbillon de la vie quotidienne et de retrouver ton centre.

Comment répondre aux questions ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'idée est de laisser les mots couler librement, sans jugement. Prends le temps d'écrire ce qui te vient à l'esprit, même si cela te semble flou ou incohérent.

L'important est de rester honnête avec toi-même et de t'accorder ce moment, sans pression ni contraintes. Écris à ton rythme et souviens-toi que ce processus est un cadeau que tu t'offres.

Je t'invite à t'installer confortablement, à respirer profondément et à commencer cette exploration intérieure.

Prête ?

30 QUESTIONS D'INTROSPECTION

FEMMES REMARQUABLES

- Quelle est la dernière fois ou j'ai fais quelque chose qui m'as fait me sentir profondément heureuse ?
Et qu'est ce que c'était ?
- Quels sont les souvenirs ou expériences qui m'ont fait me sentir importante ou valorisée ?
- Quand une émotion forte me traverse, quelle est ma première réaction ?
- Si je pouvais tout changer demain, quelle serait la première chose que je transformerais dans ma vie ?
- À quoi ressemblerait une version épanouie et confiante de moi-même ?
- Quelles peurs m'empêchent de passer à l'action dans ma vie aujourd'hui ?
- Quels sont les cycles ou habitudes dans ma vie qui semblent se répéter encore et encore ?
- Où est-ce que je cherche encore l'approbation des autres, et comment puis-je m'en détacher ?
- À quel moment ai-je pris soin de moi récemment, et comment cela m'a-t-il fait me sentir ?



30 QUESTIONS D'INTROSPECTION

FEMMES REMARQUABLES

- Quels sont les endroits ou les activités qui m'aident à me sentir apaisée ?
- Qu'est-ce que je pourrais lâcher aujourd'hui pour me sentir plus légère ?
- Si je pouvais m'aimer aussi profondément que je le souhaite, que changerait cela dans ma vie ?
- Dans quelles situations je ressens du stress ou de l'inconfort dans mon corps ? Comment pourrais-je réagir différemment ?
- Est-ce que les tensions ou douleurs dans mon corps pourraient être liées à des émotions que je n'ai pas exprimées ?
- Quels sont les rêves que je n'ose pas encore m'avouer ?
- Où est-ce que je me mets en dernier dans mes priorités, et pourquoi ?
- Si je pouvais choisir une seule chose qui me ferait me sentir mieux aujourd'hui, quelle serait-elle ?



30 QUESTIONS D'INTROSPECTION

FEMMES REMARQUABLES

- Quelles croyances limitantes me retiennent encore, et d'où viennent-elles ?
- Où est-ce que je cherche encore l'approbation des autres, et comment puis-je m'en détacher ?
- Si je n'avais aucune limite ni aucune peur, qu'est-ce que je rêverais de créer dans ma vie ?
- À quoi ressemblerait une journée idéale pour moi, sans aucune obligation ?
- Si je devais décrire une chose que j'aime chez moi, quelle serait-elle ?
- Qu'est-ce qui m'apporte de la joie, même dans les plus petites choses du quotidien ?
- Comment puis-je créer plus d'espace en moi pour accueillir ce que je veux vraiment ?
- Quels événements marquants ont façonné ma vision de moi-même ?
- Quels désirs je réprime parce que je pense qu'ils sont impossibles ou irréalistes ?



30 QUESTIONS D'INTROSPECTION

FEMMES REMARQUABLES

- Si je décidais de me choisir aujourd'hui, quelle serait la première action que je poserais ?
- Comment puis-je commencer à incarner la femme que je rêve d'être, dès maintenant ?
- Quelles sont les choses que je fais aujourd'hui par habitude, mais qui ne me nourrissent plus ?
- Si je devais décrire mes émotions actuelles avec quelques mots simples, lesquels choisirais-je ?

Prendre le temps de répondre à ces questions est déjà une belle preuve de courage et d'amour envers toi-même.

Chaque réponse est une clé, une lumière qui te rapproche de ta vérité et de ce qui te fait vibrer.

Reviens-y autant de fois que tu en ressens le besoin, prends ton temps, et sois douce avec toi-même dans cette exploration.



L'introspection est puissante, mais ce sont les actions qui suivent qui transforment réellement.

Chaque pas compte.

Si tu ressens l'envie d'aller encore plus loin, de te reconnecter à toi-même en profondeur et de libérer tout ce qui t'empêche d'avancer, je t'invite à rejoindre la liste d'attente de la prochaine cohorte de LIBÉRATION.

C'est un programme en 3 modules conçu pour te guider, étape par étape, dans un voyage de transformation :

- ✦ Te reconnecter à toi-même profondément.
- ✦ Découvrir des outils concrets pour avancer.
- ✦ Être accompagnée par des expertes pour ancrer et amplifier ta transformation.

En rejoignant la liste d'attente sur Instagram, tu pourras découvrir en avant-première l'ouverture de la cohorte et accéder à des offres exclusives.

Le lien est disponible dans ma bio Instagram.

Prends soin de toi, et souviens-toi : tout commence à l'intérieur.

A still life composition with a warm, reddish-brown color palette. In the center, a thick, lit candle stands on a wooden surface. To its left is a large, textured red apple. To its right is a bouquet of pink flowers. In the foreground, a spiral-bound notebook with a dark cover and a pencil lies on the wooden surface. The text "FEMMES REMARQUABLES" is overlaid in the center in a white, serif font.

FEMMES REMARQUABLES