

GUIDE LE MANIFESTE GLOW



6 Clés Pour Reprendre Confiance,
Cesser de te Négliger
& Redevenir Magnétique

By Shaae



TON GLOW, C'EST TON POUVOIR

Il faut que je te dise une vérité que personne n'ose te dire :

Tu t'es perdue en route.

Pas parce que tu n'es "pas assez".

Pas parce que tu n'as "pas le temps".

Pas parce que tu "n'as pas confiance".

Mais parce que tu t'es oubliée.

Tu t'es occupée de tout le monde.

Tu t'es mise en dernier.

Tu as laissé ton glow se fatiguer, se ternir, se cacher.

Et maintenant tu te regardes dans le miroir et tu te demandes :

"Pourquoi j'ai l'impression d'être éteinte.. alors qu'au fond, je sais que je vaudrais tellement plus ?"

Ce guide existe pour une seule raison :

te ramener à toi.

À ta beauté.

À ta puissance.

À ton allure.

À ton rayonnement.

À ta présence.

À la femme que tu aurais été... si personne ne t'avait éteinte.

Bienvenue dans le Manifeste Glow.

Ouvre ton cœur. Laisse tomber les protections. Prépare toi à te révéler.

Sache que..



Aujourd'hui, la majorité des femmes vivent en mode survie sans même s'en rendre compte.

- 70% disent manquer de confiance.
- 60% avouent ne plus se reconnaître dans leur image.
- 80% se comparent, se jugent, se retiennent, au lieu d'incarner qui elles sont vraiment.

(Source : Enquêtes psychologie & bien-être, 2023)

Et toi..

Tu veux continuer à t'oublier ?

Shaae

LES 6 CLÉS DU MANIFESTE GLOW

Clé 1 Arrêter de te comparer & redevenir toi

Clé 2 Le Glow commence par ton image

Clé 3 Reprendre confiance dans ton corps
& ton énergie

Clé 4 Arrêter de te négliger

Clé 5 Redevenir magnétique

Clé 6 Ta relation à toi = ton rayonnement

+ *Bonus*

Combien de temps pour reprendre ton Glow ?



01 ARRÊTER DE TE COMPARER & REDEVENIR TOI

Tu vois cette fille sur Instagram, parfaite, bien coiffée, rayonnante, productive..

Tu te dis : “Elle, elle gère. Moi, j’ai perdu le contrôle.”

Stop.

La comparaison, c’est la plus grande voleuse d’énergie et d’estime.

Ce qui change tout :

1. Fais une pause des réseaux quand tu doutes.

Ce n’est pas là que tu vas retrouver ton glow.

2. Reviens à ton propre rythme.

Tu n’as pas besoin d’aller vite. Tu as besoin d’aller vrai.

3. Célèbre chaque petit pas.

Une coiffure faite.

Un mascara posé.

Un look soigné.

Un sourire sincère.

C’est comme ça que tu rallumes ta lumière.

“MANTRA :

« Je ne me compare plus.

Je me choisis. »



02

LE GLOW COMMENCE PAR TON IMAGE

Ton image n'est pas superficielle.

Elle est symbolique.

Elle montre au monde comment tu t'honores.

Quand tu t'habilles, te coiffes, prends soin de toi...

Ton énergie change.

Ta présence change.

Ton magnétisme change.

Ce qui change tout :

1. Le rituel miroir

Chaque matin :

» tu te regardes

» tu respires

» tu te demandes :

“Qu'est-ce que j'ai envie de renvoyer aujourd'hui ?”

2. Un “uniforme de puissance”

Une tenue dans laquelle tu te sens bandante, femme, forte.

3. Entretiens ton glow

Un visage frais.

Une coiffure simple mais clean.

Un maquillage léger mais lumineux.

MANTRA :

« *Mon image n'est pas une option.*

C'est ma première déclaration. »





03 **REPRENDRE CONFIANCE DANS TON CORPS & TON ÉNERGIE**

Ce n'est pas ton visage qui manque de beauté.

C'est ton énergie qui manque de place.

Tu t'es oubliée, négligée, mise de côté.

Ton corps a besoin d'être considéré, pas trouvé "trop ceci" ou "pas assez cela".

Ce qui change tout :

1. Remets du mouvement dans ta vie

Pas du sport compliqué.

Juste : marcher, étirer, bouger.

Ton énergie suit ton corps.

2. Nourris-toi pour briller

Ton glow dépend de ton énergie physique.

3. Repose-toi

Une femme fatiguée ne peut pas rayonner.

MANTRA :

« Mon corps est mon allié.

Je le traite comme tel. »

04

ARRÊTER DE TE NÉGLIGER

Chaque fois que tu repousses le moment de t'occuper de toi :

- » tu éteins un peu plus ton estime
- » tu renforces ton doute
- » tu perds ton glow

Ce qui change tout :

1. 10 minutes par jour rien que pour toi

Skincare, coiffure, tenue, respiration.

2. Arrête de dire “j’ai pas le temps”

C’est faux. Tu n’es juste plus prioritaire pour toi-même.
Ça s’apprend. Et ça se récupère.

3. Honore la femme que tu es en train de devenir

Chaque fois que tu te fais belle pour TOI,
tu reprends du pouvoir.

MANTRA :

*« Je ne me néglige plus.
Je me choisis chaque jour. »*



05

REDEVENIR MAGNÉTIQUE

Le magnétisme, ce n'est pas la beauté parfaite.

C'est la présence.

Le regard.

La lenteur.

Le calme.

La confiance.

Ce qui change tout :

1. Parle moins, incarne plus

La femme magnétique ne prouve rien. Elle EST.

2. Concentre ton énergie

Quand tu entres dans une pièce, décide de ton énergie avant d'entrer.

3. Laisse ton glow parler

Un sourire.

Un maintien.

Une allure assurée.

MANTRA :

« Je deviens impossible à ignorer. »





06

TA RELATION À TOI = TON RAYONNEMENT

Quand tu te parles mal, quand tu doutes de tout, quand tu te critiques, tu détruis ton magnétisme.

Ce qui change tout :

1. Parle-toi avec douceur

Tu mérites ton respect autant que les autres.

2. Pardonne-toi

Pour les années où tu t'es oubliée.

Tu fais de ton mieux.

3. Choisis une nouvelle version de toi

Avec plus d'estime.

Plus de glow.

Plus de présence.

MANTRA :

« *Je suis une œuvre en transformation.*

Et je brille de plus en plus. »

Bonus

COMBIEN DE TEMPS POUR REPRENDRE TON GLOW ?

3 semaines :

- » tu te regardes différemment
- » tu t'habilles avec intention
- » tu te négliges moins

2-3 mois :

- » ton entourage te le dit
- » ton allure change
- » ton énergie devient magnétique

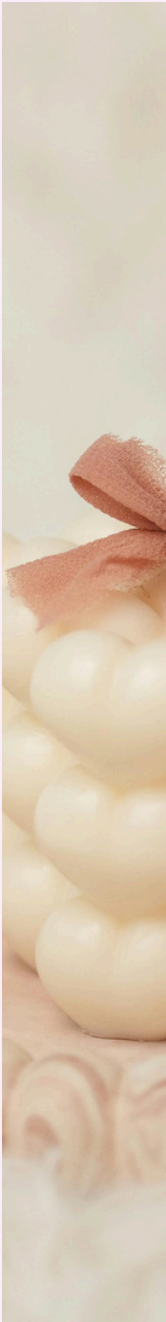
6 mois :

- » tu n'as plus rien à voir avec ton ancienne version

Le glow n'est pas un coup de chance.

C'est un choix quotidien.

« Ta transformation commence le jour
où tu arrête de te cacher »



À PROPOS DE MOI



Il y a quelques années, je me suis perdue..

Je connais cette sensation de se réveiller le matin, de courir pour tout gérer le travail, les enfants, la maison et de s'oublier totalement.

Je me négligeais, non pas par choix, mais par épuisement.

Je me regardais dans le miroir en évitant mon propre regard, parce que la femme que j'y voyais ne ressemblait plus à celle que j'étais à l'intérieur.

J'étais devenue une ombre, efficace pour les autres, mais éteinte pour moi-même.

J'ai touché le fond le jour où je ne me suis plus reconnue sur une photo.

J'ai décidé que je ne pouvais plus subir.

Pour moi, pour l'image que je renvoyais à mes enfants, et pour la femme de puissance qui criait à l'aide en moi.

J'ai repris mon image en main, j'ai reconstruit ma confiance brique par brique, et j'ai enfin rallumé ce "Glow" que je pensais perdu à jamais.

Aujourd'hui, ma mission est de t'éviter ce chemin de solitude.

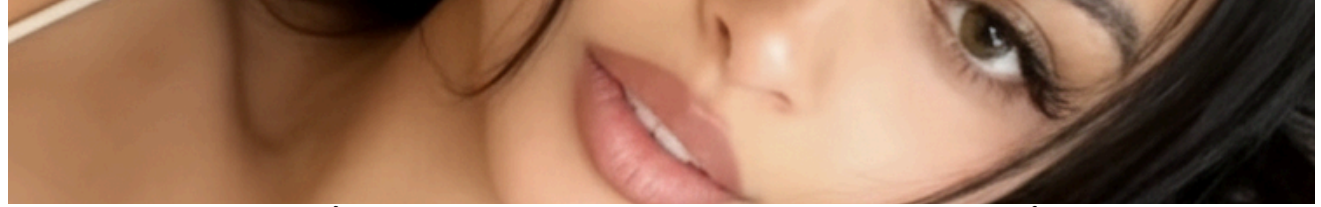
Si tu sens que ce Workbook a réveillé quelque chose en toi et que tu ne veux pas t'arrêter là, **je t'accompagne personnellement dans ta métamorphose complète avec Glow Renaissance.**

[!\[\]\(0df0bdc1e09cbc2587d9dd4511cb0c27_img.jpg\) \[Découvre le programme Glow Renaissance\]](#)

Ton voyage ne fait que commencer.

AVEC TOUT MON AMOUR,

Shaae



PRÊTE À PASSER DE LA THÉORIE À LA RENAISSANCE ?

Tu veux sortir de l'ombre dès aujourd'hui ?

Si tu as l'impression que tu es devenue invisible et que tu ne sais plus comment reprendre ta place,
j'ai créé une méthode actionnable en **7 jours**.

↳ [\[Clique ici pour découvrir la méthode Exit L'invisibilité\]](#)

Tu es prête pour ta véritable Renaissance ?

Mon accompagnement signature de **3 mois**,
GLOW RENAISSANCE, ouvre ses portes.
C'est le chemin complet pour transformer ton image, ton énergie
et ton magnétisme de A à Z.

↳ [\[Découvre le programme Glow Renaissance\]](#)

Avec tout mon amour,

Shaae