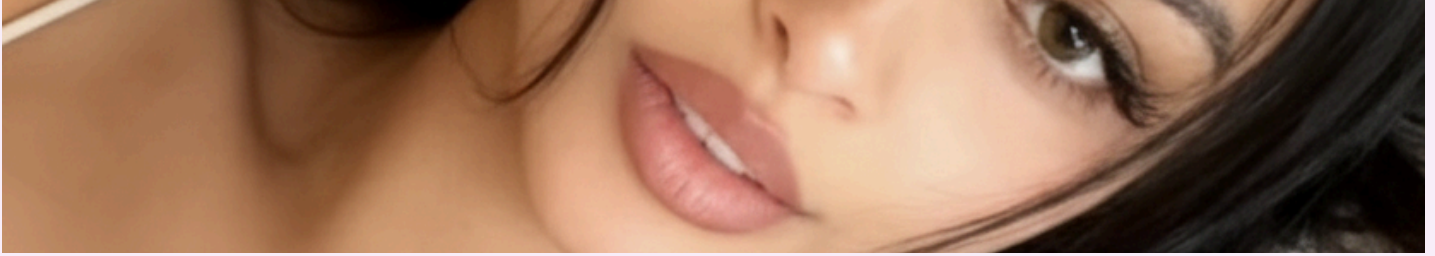


WORKBOOK EXIT L'INVISIBILITÉ



Le workbook pour sortir de l'ombre
& cesser de s'effacer.

By Shaae



BIENVENUE

Si tu es ici, c'est que tu ressens quelque chose.

Tu t'es **oubliée**.

Tu te **négliges**.

Tu traverses ta vie au lieu de la **vivre**.

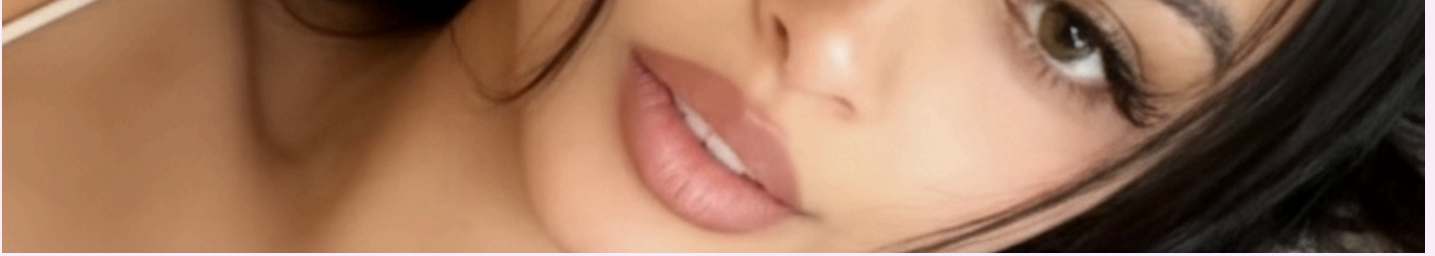
Et aujourd'hui, tu dis **STOP**.

Ce workbook, c'est ton premier pas vers ta renaissance.

Un pas vers TOI.

“

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



COMMENT UTILISER CE WORKBOOK

Ce workbook est divisé en 3 parties :

1. **DIAGNOSTIC** » Identifier pourquoi tu t'es éteinte
2. **LIBÉRATION** » Te libérer de l'invisibilité
3. **RECONSTRUCTION** » Reconstruire ta confiance intérieure

IMPORTANT :

Ne te contente pas de LIRE.

ÉCRIS.

RESSENS.

APPLIQUE.

C'est comme ça que la transformation commence.

“

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

01

DIAGNOSTIC

COMPRENDRE POURQUOI TU T'ES ÉTEINTE

EXERCICE 1 : LES 7 SIGNES QUE TU T'ES ÉTEINTE

Coche les cases qui te parlent :

- ☐ Tu te regardes dans le miroir et tu ne te reconnais plus
- ☐ Tu te négliges physiquement (vêtements, maquillage, soins)
- ☐ Tu te sens invisible, même dans une pièce remplie de gens
- ☐ Tu passes après tout le monde (toujours)
- ☐ Tu n'oses plus briller de peur d'être jugée
- ☐ Tu te justifies constamment
- ☐ Tu pleures souvent sans vraiment comprendre pourquoi

COMBIEN AS-TU COCHÉ ?

0-2 : Tu commences à t'effacer, mais tu peux encore inverser rapidement.

3-5 : Tu t'es éteinte. Il est temps de te rallumer.

6-7 : Tu t'es complètement oubliée. Mais tu peux revenir.

Et ce workbook est ton premier pas.

"MANTRA :

« *Je ne me compare plus.
Je me choisis.* »



01

DIAGNOSTIC

COMPRENDRE POURQUOI TU T'ES ÉTEINTE

EXERCICE 2 : IDENTIFIER LE CYCLE DE L'INVISIBILITÉ

Le cycle de l'invisibilité, c'est un cercle vicieux :

1. **Tu te négliges** » Tu ne prends plus soin de toi
2. **Tu te sens invisible** » Personne ne te voit
3. **Tu te caches encore plus** » Tu t'effaces davantage
4. **Tu te négliges encore plus** » Le cycle recommence

À quel moment es-tu entrée dans ce cycle ?

Repense à ta vie. À quel moment as-tu commencé à t'oublier ?

Écris ci-dessous :

Le moment où j'ai commencé à m'oublier :

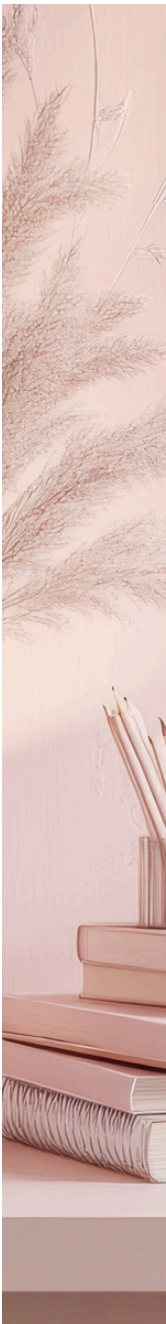
.....
.....
.....

Ce qui s'est passé à ce moment-là :

.....
.....
.....

Comment je me sentais :

.....
.....
.....



01

DIAGNOSTIC

COMPRENDRE POURQUOI TU T'ES ÉTEINTE

EXERCICE 3 : IDENTIFIER TES BASCULES

Une bascule, c'est un moment où tu t'es effacée.

Où tu as choisi de te mettre en dernier.

Où tu as accepté d'être invisible.

Identifie 3 bascules dans ta vie :

BASCULE 1 :

Moment :

Ce que j'ai fait :

Ce que j'aurais DÛ faire :

BASCULE 2 :

Moment :

Ce que j'ai fait :

Ce que j'aurais DÛ faire :

BASCULE 3 :

Moment :

Ce que j'ai fait :

Ce que j'aurais DÛ faire :

PRISE DE CONSCIENCE

Maintenant que tu as identifié tes bascules...

Tu comprends **POURQUOI** tu t'es éteinte.

Et ça, c'est déjà un **ÉNORME** pas.



02 LIBÉRATION

TE LIBÉRER DE L'INVISIBILITÉ

EXERCICE 4 : RÉÉCRIRE TON IDENTITÉ INTERNE

Ton identité interne, c'est ce que tu crois sur toi.

Et si tu t'es éteinte, c'est parce que ton identité interne est CASSÉE.

Aujourd'hui, on la réécrit.

QUI TU ÉTAIS (l'ancienne identité) :

Complète ces phrases :

Je croyais que je ne méritais pas...

.....

Je croyais que j'étais...

.....

Je croyais que je devais toujours...

.....

QUI TU VEUX DEVENIR (la nouvelle identité) :

Complète ces phrases :

Maintenant, je choisis de croire que je mérite...

.....

Maintenant, je choisis de croire que je suis...

.....

Maintenant, je choisis de croire que je peux...

.....

AFFIRMATION

Relis ces phrases tous les matins pendant 7 jours.

À voix haute. Devant ton miroir. **Jusqu'à ce que tu les CROIES.**

02 LIBÉRATION

TE LIBÉRER DE L'INVISIBILITÉ

EXERCICE 5 : RITUEL SYMBOLIQUE : DIRE ADIEU À QUI TU ÉTAIS

Ce rituel, c'est un adieu symbolique à l'**ancienne toi**.

Celle qui **s'effaçait**.

Celle qui **se négligeait**.

Celle qui acceptait **les miettes**.

COMMENT FAIRE LE RITUEL :

1. Prends une feuille de papier
2. Écris tout ce que tu veux **LAISSER** derrière toi :
 - "Je laisse derrière moi la peur d'être vue"
 - "Je laisse derrière moi le besoin de validation"
 - "Je laisse derrière moi la négligence de moi-même"

1. Déchire la feuille (ou brûle-la en sécurité)
2. Dis à voix haute : "Je ne suis plus cette femme. Je renaiss."
- 3.

CE QUE JE LAISSE DERRIÈRE MOI :

.....

.....

.....

.....

.....

CÉLÉBRATION

Prends un moment pour respirer.

Tu viens de dire adieu à l'ancienne toi.

Bienvenue dans ta renaissance.

02 LIBÉRATION

TE LIBÉRER DE L'INVISIBILITÉ

EXERCICE 6 : LES 3 RAISONS DE L'EFFACEMENT FÉMININ

Voici les 3 raisons principales pour lesquelles les femmes s'effacent :

RAISON 1 : LA PEUR DU JUGEMENT

"Si je brille, les gens vont me juger."

Vrai ou faux ?

- ☐ Vrai - C'est une de MES raisons
- ☐ Faux - Ce n'est pas pour moi

RAISON 2 : LE SYNDROME DE LA BONNE FILLE

"Je dois être gentille, discrète, ne pas déranger."

Vrai ou faux ?

- ☐ Vrai - C'est une de MES raisons
- ☐ Faux - Ce n'est pas pour moi

RAISON 3 : LE MANQUE DE CONFIANCE

"Je ne mérite pas de briller."

Vrai ou faux ?

- ☐ Vrai - C'est une de MES raisons
- ☐ Faux - Ce n'est pas pour moi

MAINTENANT QUE TU CONNAIS TES RAISONS...

Tu peux les COMBATTRE.

Parce que tu sais d'où ça vient.



03

RECONSTRUCTION

RECONSTRUIRE TA CONFIANCE INTÉRIEURE

EXERCICE 7 : LES 7 FORMES D'AUTOSABOTAGE FÉMININ

Coche celles que **TU** fais :

- ☐ **La minimisation** » "C'est rien, c'est pas important"
- ☐ **La justification** » Tu t'expliques tout le temps
- ☐ **L'effacement** » Tu te caches, tu ne prends pas ta place
- ☐ **Le perfectionnisme** » Tu attends d'être "parfaite" pour agir
- ☐ **La comparaison** » Tu te compares aux autres (et tu perds toujours)
- ☐ **La validation externe** » Tu as besoin de l'approbation des autres
- ☐ **L'auto-sabotage** » Tu sabotes tes propres réussites

COMBIEN AS-TU COCHÉ ?

1-2 : Tu as quelques blocages, mais tu peux les dépasser rapidement.

3-5 : Tu te sabotes souvent. Il est temps de changer ça.

6-7 : Tu es ton pire ennemi. Mais ça s'arrête aujourd'hui.



03

RECONSTRUCTION

RECONSTRUIRE TA CONFIANCE INTÉRIEURE

EXERCICE 8 : IDENTIFIER TES AUTOSABOTAGES

Choisis **1 autosabotage** que tu fais le plus souvent.

Écris ci-dessous :

Mon autosabotage principal :

.....

Pourquoi je fais ça :

.....

.....

Ce que ça me coûte :

.....

.....

Ce que je vais faire pour arrêter :

.....

.....



03

RECONSTRUCTION

RECONSTRUIRE TA CONFIANCE INTÉRIEURE

EXERCICE 9 : CHALLENGE 7 JOURS : 1 ACTION PAR JOUR POUR TE LIBÉRER

Pendant **7 jours**, tu vas faire 1 action par jour pour te libérer de l'invisibilité.

JOUR 1 : TIENS TON REGARD

Aujourd'hui, quand quelqu'un te parle, tiens son regard.

Ne baisse pas les yeux.

☐ **Fait**

JOUR 2 : ARRÊTE DE T'EXCUSER

Aujourd'hui, ne dis PAS "désolée" (sauf si tu as vraiment fait une erreur).

☐ **Fait**

JOUR 3 : PORTE UNE COULEUR

Aujourd'hui, porte une couleur vive.

Pas de noir, pas de gris, pas de beige.

☐ **Fait**

JOUR 4 : PRENDS 10 MINUTES POUR TOI

Aujourd'hui, prends 10 minutes pour toi.

Juste pour toi. Pas pour les autres.

☐ **Fait**



03

RECONSTRUCTION

RECONSTRUIRE TA CONFIANCE INTÉRIEURE

SUITE EXERCICE 9 : CHALLENGE 7 JOURS

JOUR 5 : DIS CE QUE TU PENSES

Aujourd'hui, dis ce que tu penses (au moins 1 fois).

Sans te justifier.

☐ **Fait**

JOUR 6 : REGARDE-TOI DANS LE MIROIR

Aujourd'hui, regarde-toi dans le miroir pendant 2 minutes.

Et dis-toi : "Je mérite mieux."

☐ **Fait**

JOUR 7 : FAIS QUELQUE CHOSE POUR TOI

Aujourd'hui, fais quelque chose QUE POUR TOI.

Quelque chose qui TE fait du bien.

☐ **Fait**

FÉLICITATIONS

Tu as fait **7 jours**.

7 actions pour te libérer.

Tu as commencé à revenir à toi.

ET MAINTENANT ?

ET MAINTENANT ?

Prends un instant. Respire.

Tu viens de faire quelque chose que beaucoup de femmes ne font jamais :

Te regarder en face.

Identifier pourquoi tu t'es éteinte.

Commencer à te rallumer.

Ce que tu ressens maintenant est précieux.

Ne le banalise pas.

Peut-être que :

- Tu te sens plus consciente
- Plus alignée
- Plus vivante

Ou peut-être que tu ressens encore des résistances.

C'est normal.



CE TRAVAIL, C'EST UNE FONDATION

Une renaissance commence toujours comme ça :
À l'intérieur.

Tu as travaillé sur ton intérieur.
Tu as compris **POURQUOI** tu t'es éteinte.
Tu as commencé à te libérer.
C'est déjà **ÉNORME**.

ET SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN..

Si un jour tu ressens le besoin :

- D'aller plus loin
- D'incarner cette transformation dans ton extérieur
- De travailler ton magnétisme, ta posture, ton glow

Sache qu'un chemin existe. Il s'appelle **Glow Renaissance**.

Tu as **allumé** l'étincelle. Ne la laisse pas **s'éteindre**.

Si tu sens que c'est le moment de passer de l'ombre à la lumière totale,
ton programme *Glow Renaissance* t'attend.

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.

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

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.**

[!\[\]\(1e785a35c87067562e5eed96a1b6021d_img.jpg\) \[Découvre le programme Glow Renaissance\]](#)

Ton voyage ne fait que commencer.

AVEC TOUT MON AMOUR,

Shaae