

Nicole Nérée



ET SI LA CLÉ DE VOTRE **SUCCÈS**  
RÉSIDAIT DANS VOTRE  
*Routine Beauté ?*

## Ladies,

L'e-book que vous tenez entre vos mains marque le début de votre nouvelle vie.

Non. Ce n'est pas une promesse de vente un peu trop racoleuse.

Dans les lignes qui suivent, je vais vous donner toutes les clés pour réveiller la queen qui sommeille en vous. Le plus surprenant, c'est que ces dernières sont déjà à votre portée.

Et là, je sais... Certaines d'entre vous sont sur la défensive. À force d'encaisser les coups, vous avez abaissé vos valeurs et décidé de vous contenter de peu. Sauf qu'au lieu de chanter 🦁 "Hakuna Matata" (clin d'œil au Roi Lion 🦁), c'est affalée sur votre canapé, les yeux embués de larmes, que vous regardez défiler le fil de votre existence.

D'accord, je grossis un peu le trait. Mais dans le fond, vous savez que j'ai raison.

Actuellement, vous vivez en dessous de votre potentiel réel.

Il y a tellement de choses que vous désirez faire, d'expériences que vous souhaitez vivre, de rêves que vous brûlez d'envie d'accomplir. À part que, pour une raison qui vous échappe, vous n'y parvenez pas.



Je vais vous dire pourquoi vous êtes face à ce plafond de verre. Ou plutôt, je vais laisser parler Mike Murdock, un auteur renommé et un pasteur célèbre aux USA :

“ *Le secret de votre succès est caché dans votre routine quotidienne* ”.

Chaque jour, vous répétez des gestes en mode automatique. Même si vous n'en avez pas conscience, de ces derniers, dépend votre succès ou votre échec.

Et dans votre vie de femme, il y a un aspect sur lequel vous devez absolument vous concentrer : votre apparence physique.

N'en déplaise aux on-dit, le physique compte.

En moyenne, une femme considérée comme belle gagne 13 % de plus qu'une personne moins attirante. Même face à un juge, les demoiselles attractives encourrent des peines 20 % moins lourdes.

Au-delà de l'opinion des autres, prendre soin de vous vous fera vous sentir bien dans vos baskets.

Repensez à la dernière fois que vous vous êtes rendue dans un spa. Après avoir reçu un massage relaxant, vous aviez sans doute l'impression de flotter sur un nuage. Tout à coup, le monde vous semblait plus riche, plus lumineux.

Dans cet état de grâce, plus rien ne peut vous empêcher d'atteindre vos objectifs. Vous devenez une vraie Wonder Woman 🙋 .

Sûrement avez-vous déjà ressenti ce flow lors de notre dernier atelier dédié au soin du visage.

Est-ce le cas ? Si oui, vous serez heureuse d'apprendre que cet e-book va vous aider à rendre permanent cette sérénité. Comment ? En vous apprenant à exploiter pleinement la puissance des énergies.



# L'ÉNERGIE : LE FIL INVISIBLE QUI TAPISSE L'UNIVERS

Avez-vous remarqué que...

- ... les femmes bien dans leurs peaux rencontrent des hommes qui les traitent comme des reines ?
- ... les personnes joviales bâtissent des amitiés durables et radieuses ?
- ... les individus ambitieux finissent toujours par devenir copains comme cochons avec d'autres carriéristes ?

Ce n'est pas le fruit du hasard. Pas du tout.

## **Dans la vie, tout est énergie.**

Chacun de vos gestes vibre sur une certaine fréquence vibratoire. Voyez-les comme une radio qui émet un signal sur une bande sonore spécifique.

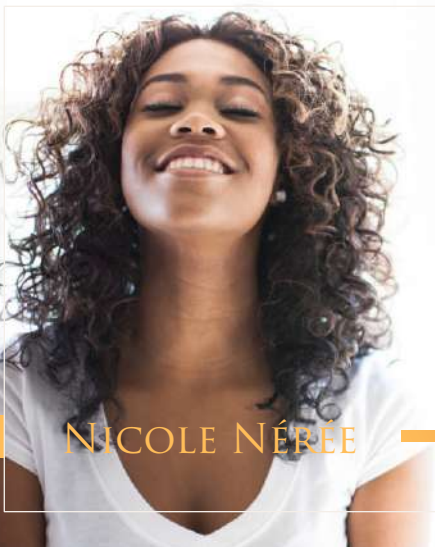
Les seules personnes qui l'entendent et peuvent y répondre sont celles qui sont sur cette fréquence.

En termes simples : si vous portez encore le poids des traumatismes de votre passé, vous attirez des personnes dans la même situation.

Oui, je sais... Plus petite, vos parents vous ont sans doute vendu les histoires féériques à la Disney. Une personne seule, malheureuse, opprimée qui se fait "*réparer*" par un prince charmant ou une bonne fée.

La réalité est tout autre.

Vous attirez ce que vous projetez. C'est ce qu'on appelle la loi de l'attraction.



## UN CONCEPT QUI REMONTE AU XIXE SIÈCLE

La loi de l'attraction n'est pas un concept New-age. Même s'il a été popularisé par *Le Secret* de Rhonda Byrne (2006), il existait bien avant.

La première fois que la loi de l'attraction est mentionnée, c'est dans un ouvrage baptisé *Isis*. Rédigé par la philosophe russe Helena Blavatsky, il est à la croisée du chemin entre l'ésotérisme et le développement personnel.

Dans ce dernier, Helena B. parle déjà de la manière qu'a l'Univers de répondre à vos demandes :



*"Si vous essayez d'embrasser dans l'unité d'une simple loi tous ces corps et leurs mouvements, si vous cherchez le mot qui explique, dans ce vaste panorama de l'univers, cette harmonie prodigieuse, où tout semble obéir à l'empire d'une force unique, vous prononcez une parole pour l'exprimer, et vous dites : attraction !"*

Dix ans plus tard, Prentice Mulford, un journaliste et écrivain, rendra le concept plus digeste. Dans son essai *La loi de la réussite*, il explique le positif attire le positif.

Mais c'est réellement en 2006, avec le best-seller « *Le Secret* » de Rhonda Byrne, que la loi de l'attraction envahit les plateaux de télé.

Aujourd'hui, impossible de suivre un podcast, de regarder une vidéo YouTube ou de bouquiner sans croiser la loi de l'attraction.

# LA LOI DE L'ATTRACTION EXPLIQUÉE EN TERMES SIMPLES

Vu que je ne suis pas encore un gourou ou un chaman de niveau 12, je vais rester le plus simple possible.

La loi de l'attraction fonctionne comme un aimant. Son principe est simple : vous faites venir à vous ce sur quoi vous portez votre attention, et vous attirez à vous ce que vous êtes, ce que vous vibrez.

## **Prenons un cas concret.**

Si vous êtes une femme complexée par son acné, vous aurez l'impression que tout le monde ne voit que ça. Forcément, vous adopterez une posture soumise, fragile et qui hurle *"je n'ai pas confiance en moi"*.

## **Devinez ce qui va se passer ?**

Toutes les personnes que vous croiserez ressentiront votre mal-être. Et celles torturées par leurs démons s'en prendront à vous dans l'espoir de se sentir mieux.

Vous manquez de confiance en vous. À cause de cela, vous attirez des personnes ayant une faible estime d'elles-mêmes. Incapables d'établir des relations saines, ces dernières s'en prennent à vous. Ostracisée, moquée, vous rentrez encore plus dans votre coquille.

## **C'est ça la loi de l'attraction.**

La bonne nouvelle, c'est que cela fonctionne dans les deux sens.

Supposons que vous soyez une demoiselle qui aime se chouchouter.

Tous les soirs, après une dure journée de labeur, vous chantez sous la douche en vous tartinant d'une crème lavante parfumée. Loin de vous arrêter là, vous ne dites jamais non à un masque hydratant et à des gommages exfoliants.



## RÉSULTAT DES COURSES :

**your skin glows**

(votre peau est top ✨).

Et à chaque fois que vous croisez votre reflet dans le miroir, vous souriez. Toute cette confiance se ressent dans votre manière d'agir, de parler ou même d'interagir avec les autres.

Sans prendre le melon, vous avez conscience de votre valeur et n'acceptez pas moins que ce que vous méritez.

Pas besoin de piper mots. Très souvent, les autres le ressentent dans votre gestuelle.

Solaire, vous attirez à vous des personnes bienveillantes et qui ont tellement confiance en elles qu'elles ne ressentent pas le besoin d'écraser les autres.

C'est ainsi que vos relations sont emplies d'honnêteté et de respect.

Sur le papier, cela peut sembler farfelu. Mais croyez-moi quand je vous dis que ça marche. Will Smith, Jim Carrey, Oprah Winfrey, ... les exemples de personnes ayant accompli des choses extraordinaires grâce à la loi de l'attraction sont légion.

# LES TROIS PRINCIPES DE LA LOI DE L'ATTRACTION

La loi de l'attraction peut être implémentée par le biais de différentes méthodes. Je vous les décris plus bas. Cependant, dans tous les cas, le procédé s'appuie sur les trois mêmes piliers : demander, croire et recevoir.

## 1. DEMANDER

“ Demander ne coûte qu'un instant d'embarras. Ne pas demander, c'est être embarrassé toute sa vie ” - Anonyme.

Je vais vous poser une question et j'aimerais que vous y répondiez avec sincérité : vous est-il déjà arrivé d'avoir honte de vos désirs ?

Je vous donne quelques exemples.

Vous avez envie de vous marier mais par peur de sembler nécessiteuse, vous ne formulez pas votre souhait. Non seulement vous n'en parlez mais quand le sujet est abordé, vous feignez l'indifférence.

Autre exemple, cette fois dans le cadre professionnel.

Ambitieuse dans l'âme, vous désirez gravir les échelons. Mais de peur d'être perçue comme une arriviste, vous ne dites rien. Même quand des postes de management sont ouverts, vous ne postulez pas.

Relisez ces deux exemples.

Dans les deux cas, vous avez un désir mais ne le formulez pas.

En ne demandant pas, vous fermez vous-même la porte donnant sur vos rêves.

C'est pour cette raison que le précepte numéro un de la loi de l'attraction est de "demander". Entendez par là que vous devez mettre des mots sur votre désir et le verbaliser.

## 2. CROIRE

“Croire est la seule force qui nous permette d'avancer” – C. S. Lewis.

Le tout n'est pas de formuler vos souhaits, il faut y croire très fort.

En relisant la phrase précédente, j'ai l'impression de lire une ligne de Winnie l'Ourson ou de Peter Pan 😂. Mais que cela ne vous fasse pas penser qu'il s'agit de fadaises car ce n'est pas le cas.

Maintenant que vous savez ce que vous désirez, il est temps de faire sauter le pire obstacle se dressant sur votre chemin : **vos pensées négatives.**

Ne feignez pas l'ignorance.

Je suis sûre qu'il vous est déjà arrivé de vous dire "je n'y arriverai pas", "je ne suis pas douée pour ...", "je ne suis pas assez bien pour...", etc. Toutes ces petites phrases chargées de négativité torpillent votre mental.

C'est pourquoi, alors même que vous avez toutes les clés entre vos mains, vous ne bougez pas.

Ce n'est peut-être pas ce que vous voulez entendre mais dans le fond, vous savez que c'est vrai.

Plus d'une fois, vous avez eu la possibilité d'exaucer vos souhaits mais n'avez pas bougé. À maintes reprises, vos proches, vos amis et votre enfant intérieur vous ont dit "vas-y" et vous ne l'avez pas fait.

Ça, c'est parce que vous ne croyez pas pleinement que vous le méritez.

Aussi surprenant que cela puisse paraître, même si vous en rêvez, vous croyez que ce n'est pas pour vous. Cette pensée limitante vous empêche d'être heureuse.

Débarrassez-vous-en !

### 3. RECEVOIR

“ *“Tout dépend de votre capacité à recevoir et non de ce que l'extérieur vous donne” – Swami Prajnanpad.* ”

Apprenez à recevoir.

Oui, je sais... Ce n'est pas facile.

Habitée à donner, vous avez de la peine quand il s'agit d'accepter l'aide des autres.

Par exemple, quand quelqu'un vous fait un compliment, vous rougissez et le bottez en touche. *“Ce n'est rien”, “tu me flattes”, “tout le monde pourrait le faire”, ...* Et si à la place, vous disiez juste *“merci”* ?

En refusant de recevoir, vous dites non aux bienfaits que vous avez vous-même demandé. Il en est de même quand vous utilisez la loi de l'attraction.

Vous méritez de trouver le bonheur, l'amour, la liberté financière, etc. Arrêtez de vous auto-flageller et embrassez les grâces offertes par l'Univers.



# LOI DE L'ATTRACTION : TROIS EXERCICES POUR S'EN SERVIR

## 1. LES AFFIRMATIONS POSITIVES<sup>1</sup>

Une des manières plus connues d'utiliser la loi de l'attraction consiste à répéter quotidiennement des mantras positifs.

Par exemple, si vous peinez à vous affirmer, vous pouvez dire *"je dis ce à quoi je pense"* tous les matins. Placez-vous face à un miroir et dites-le à haute et intelligible voix.

Au début, vous serez sans doute très mal à l'aise mais continuez. À force de répéter que vous êtes capable de vous exprimer sans crainte, les mots vous viendront naturellement.

Un autre exemple. Matin et soir, dites *"je vis dans l'abondance financière"*.

Je tiens à faire une précision importante : **les affirmations positives ne sont pas des formules magiques.**

Le fait de répéter chaque jour ces phrases vous oblige à garder concentré sur vos objectifs.

Mieux encore : cela vous pousse à travailler comme une bête pour les atteindre. Motivée comme jamais, vous saisissez toutes les opportunités se présentant à vous.

Et surtout, l'Univers entendra vos prières et mettra tout en œuvre pour les concrétiser.

## 2. LA VISUALISATION

William Arthur Ward a très justement dit :

“ Si vous pouvez l'imaginer, vous pouvez y arriver ; si vous pouvez y rêver, vous pouvez le devenir ”.

Chaque jour, durant 5-10 minutes, visualisez mentalement votre situation idéale. S'il s'agit par exemple d'un tour du monde, imaginez-vous dans les lieux que vous allez visiter. La Tour Eiffel, la Tour de Pise, Venise, ... Ressentez la caresse du soleil, la texture des pierres, le goût de la glace à la vanille etc.

L'objectif est de *"reprogrammer"* votre cerveau pour qu'il mette tout en œuvre afin de vous aider à atteindre cet objectif.

### 3. LA GRATITUDE

Dernier exercice relatif à la loi de l'attraction : la gratitude.

Vous rappelez-vous du troisième principe ? Recevoir.

Même si vous aspirez à améliorer différents aspects de votre vie, ne négligez pas ce que vous avez déjà. L'Univers vous a donné plusieurs grâces : une famille aimante, un bon travail, des amis fidèles, etc. En être reconnaissante, c'est se donner la possibilité d'accepter les bénédictions à venir.

Chaque jour, le matin ou le soir, listez les choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Dites-le à haute voix ou écrivez-le sur un carnet.

#### CE QU'IL FAUT RETENIR :

L'Univers vous renvoie exactement l'énergie que vous projetez.

Maintenant que vous le savez, ne pensez-vous pas qu'il faille s'en servir à votre avantage ? En tant que femme, vous êtes la Mère de l'humanité. Et la bonne nouvelle, c'est que la loi de l'attraction épouse pleinement le féminin sacré.



# LE FÉMININ SACRÉ : LA FORCE MOTRICE DE L'HUMANITÉ

Vous êtes née pour accomplir quelque chose de grand.

Quand je dis "*grand*", cela ne signifie pas forcément que vous devez aller sur la lune ou inventer le prochain Google. Il y a beaucoup de grandeur dans le fait d'une employée modèle, une dirigeante de PME artisanale ou une amie aimante.

Et pour y parvenir, en plus de capitaliser sur la loi de l'attraction, il est recommandé de développer votre féminin sacré.

## QU'EST-CE QUE LE FÉMININ SACRÉ ?

Le féminin sacré est une connexion forte reliant les femmes à la Terre-mère.

Pour celles qui décident d'embrasser leur essence primitive, il est question de devenir plus libres, d'écouter son corps et de se laisser guider par son cœur. Et surtout, d'avoir l'audace d'être soi.

Il y a une citation de Cookie Lion dans la série TV « *Empire* » que j'affectionne particulièrement : "*Ne sois pas la femme qui a besoin d'un homme ; sois la femme dont un homme a besoin*".

Le féminin sacré, c'est la force créatrice qui brûle en chacun de nous. C'est une énergie fluide, chaleureuse qui va au-delà du fait de donner la vie.

Si vous avez de la peine à trouver votre place, c'est sans doute que vous êtes déconnectée de votre féminin sacré.

Autrement, vous sauriez exactement quel est votre rôle réel en tant que membre de la gent féminine. Et si vous n'en avez aucune idée, je vous invite à lire [le chapitre 11 de mon livre](#).

Est-ce un programme qui vous semble alléchant ? Très bien. Voici cinq moyens d'éveiller votre féminin sacré.



# CINQ MÉTHODES POUR BOOSTER VOTRE FÉMININ SACRÉ

## 1. SE DÉCONNECTER DU MONDE MODERNE

Enlacer le féminin sacré, c'est se donner le droit d'être libre.

Seulement voilà... dans le monde moderne, il est particulièrement difficile d'être soi.

Parfois, c'est la société qui vous dit que vous n'avez pas un beau physique. Occasionnellement aussi, c'est votre famille qui vous met la pression à cause de la prétendue "*horloge biologique*". Ou alors, ce sont vos amis qui vous poussent à rester dans un rôle qui ne vous plaît pas.

Il est très difficile d'être soi quand on est en permanence au contact des autres.

C'est pourquoi, en tant que femme, vous devez de temps en temps vous couper du reste du monde. Pour ce faire, pas besoin d'aller vivre dans une grotte. Il suffit de s'octroyer des "*me time*" à intervalles réguliers.

Par exemple, une fois par semaine, vous pouvez faire un masque hydratant en buvant une infusion de camomille. Pour compléter le tableau, asseyez-vous sur votre terrasse et bouquinez un bon roman.

## 2. ÉCOUTER VOTRE INTUITION

Votre enfant intérieur sait parfaitement où vous devez vous rendre.

Le hic, c'est que vous avez développé la fâcheuse manie de ne pas l'écouter.

Quand vous avez envisagé de rejoindre cette boîte tyrannique, votre corps vous a dit non. Vous aviez des frissons dans le dos, les mains moites et la gorge nouée. Le pire, c'est que votre petite voix vous suppliait de ne pas y aller. Mais non...

Au lieu d'écouter votre enfant intérieur, vous avez choisi de jouer la carte de la femme rationnelle. Encore aujourd'hui, vous vous rappelez des X raisons que vous aviez énumérées pour pactiser avec le diable. Sauf qu'actuellement, vous vous en mordez les doigts.

De temps en temps, cessez de tout rationaliser et laissez-vous porter par votre énergie sacrée.

### 3. ACCEPTER LES SYNCHRONICITÉS

N'assimilez plus les synchronicités à du simple hasard.

En réalité, il s'agit de messages adressés par l'Univers à votre personne.

Peut-être que cette chanson qui passe à la radio est une invitation à emprunter un chemin. Peut-être aussi que ce graffiti est un signe pour vous aider à prendre une décision.

Chaque jour, l'Univers vous indique la voie la plus à même de combler vos désirs les plus profonds. Tout ce que vous avez à faire, c'est ouvrir les yeux en grand.

### 4. DEVENIR PLUS CRÉATIVE

Vous arrive-t-il de vous sentir bloquée ? D'être en manque complet d'idées ?

Ce sont autant de signes qu'il est temps d'enrichir votre énergie créatrice.

Adonnez-vous à la peinture, à la lecture, à la danse. Tout ce qui vous permet de bouger, crier, rire est bon pour vous.

Non seulement ces activités vous aident à éliminer le stress mais elles vous incitent aussi à dire non aux diktats de la société.

Quand vous êtes dans cet état de grâce, votre esprit est complètement vide. Vous ne pliez plus sous le poids de vos pensées incessantes ou de votre soif de perfection.

### 5. METTRE SUR PIED DES RITUELS SACRÉS

Devenez une sorcière.

Oui, oui, vous avez bien lu.

Sauf qu'au lieu de tomber dans la facilité en assimilant des sorcières à la magie noire, voyez-les autrement.

Une sorcière, c'est avant tout une femme libre.

D'ailleurs, en fouillant les archives historiques, vous réaliserez que les prétendues sorcières n'avaient commises qu'un seul crime : être différentes.

Elles n'étaient pas forcément des fées du logis, s'intéressaient aux sciences, aux arts et aimaient bien passer du temps seules dans les bois.

Au XVe siècle, il n'en fallait pas plus pour finir sur un bûcher.

Aujourd'hui, je vous invite à renouer avec l'art des rituels sacrés. Rassurez-vous : pas besoin de grimoires, de pentacles ou de bougies. À la place, instaurez des routines qui vous font du bien.

Par exemple, chaque dimanche, vous pouvez vous accorder deux heures rien qu'à vous. Sans écrans, dans un bain chaud, détachez-vous de tout le stress accumulé. Profitez-en pour vous bichonner avec un gommage exfoliant suivi d'un masque facial réparateur.

Le bonheur tient à de petites choses. À vous de les trouver 😊.

N'oubliez pas que « *la femme porte l'homme qui porte le monde* ». Comment y parviendrez-vous si vous ne rechargez pas vos batteries de temps en temps ?

Et le plus intéressant, c'est qu'il n'est pas nécessaire de faire des changements drastiques pour devenir la meilleure version de vous-même. Tout ce que vous avez à faire, c'est implémenter de nouvelles habitudes.



# LE POUVOIR DES HABITUDES ENFIN DÉVOILÉ

Supposons que vous ayez envie de perdre trois kilogrammes.

Pour ce faire, vous avez décidé de renouer avec le sport. Sauf que, comme 45 % de la population, vous ne faites pas de sport. Oui... En dépit des croyances populaires, seul un Français sur deux aime bouger de temps en temps. Mais malheureusement, en ce moment, vous n'en faites pas partie.

Pour brûler ces calories, vous avez deux options :

- Faire 45 minutes de cross-fit trois fois par semaine pendant un mois ;
- Prendre les escaliers pour rejoindre votre appartement (3e étage) au lieu d'attendre l'ascenseur.

Étant donné que vous brûlez d'envie d'avoir votre Summer body, sans doute, foncez-vous sur la solution numéro un.

## ***Mauvaise idée !***

Rappelez-vous une chose : vous n'êtes pas une sportive. Pratiquer de l'activité physique de manière régulière et aussi intense ne fait pas partie de votre mode de vie actuel.

Un changement aussi brusque n'est pas tenable sur la durée.

Peut-être respecterez-vous votre programme durant la première semaine. Mais passé cette dernière, il y a de fortes chances pour que vous fassiez preuve de négligence.

Par exemple, au lieu d'aller à trois séances, vous n'assisterez plus qu'à deux. Ou alors, au lieu de faire 45 minutes, vous en ferez 15 de manière intense et 30 en tirant la cheville.

Il n'est même pas sûr que vous tiendrez le rythme durant quatre semaines. Il est possible qu'après deux-trois semaines, vous jetiez complètement l'éponge.

Pire encore : vous pourriez prendre du poids en plus. Pourquoi ? Parce qu'après vous être exténuée mentalement, vous seriez encline à vous faire plaisir avec du fast-food ou de la pâtisserie.

À l'inverse, en optant pour l'alternative numéro deux (prendre les escaliers), vous avez 99 % de chances d'atteindre votre objectif.

Prendre les escaliers est très loin d'être un acte exceptionnel. Cela ne vous demande pas un effort surhumain ou de changer votre mode de vie. Vous prenez déjà les escaliers dans les lieux publics. Le tout est de commencer à le faire chez vous.

Supposons que vous preniez les escaliers deux fois par jour.

À chaque fois, cela vous prend deux minutes, soit quatre par jour. En sept jours, cela fait 28 minutes, lesquels représentent 400 calories brûlées.

En 17 semaines, soit un peu plus de cinq mois, cela représente 7 000 calories fondues, soit 3 kg.

La progression est plus lente. Cependant, vous avez plus de chances d'y parvenir et surtout de maintenir cette silhouette durablement.

Vous venez tout juste de découvrir le pouvoir des habitudes.

## VOUS ÊTES LE RÉSULTAT DE VOS ACTIONS ET NON DE VOS IDÉES

Pendant très longtemps, moi aussi, j'ai cru que la réussite était le fruit de changements spectaculaires. Qu'il fallait aller à l'autre bout du monde pour trouver sa voie ou changer complètement sa personnalité pour être en accord avec soi-même.

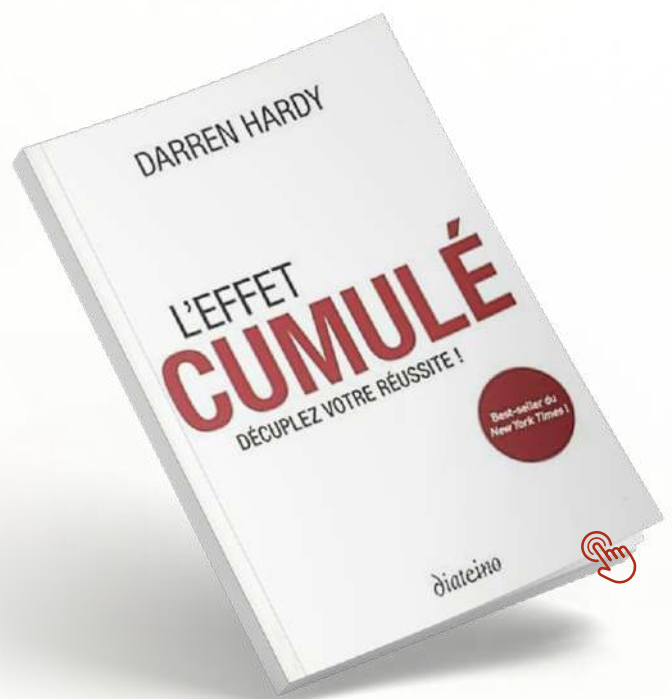
Et un jour, j'ai lu « *L'effet Cumulé* » de Darren Hardy. Ce fût une véritable révélation.

D'ailleurs, si vous ne l'avez pas encore lu, je vous incite [à vous le procurer ici et à vous plonger dedans.](#)

Grosso modo, Darren Hardy dit que pour changer, il faut faire de petites actions de manière répétée.

Rappelez-vous de l'exemple donné plus haut : perdre et maintenir un certain poids est plus facile en prenant quotidiennement les escaliers qu'en essayant de devenir un as du CrossFit.

L'auteur le répète sans cesse : *"vous êtes le résultat de ce que vous faites de votre temps"*. Laissez-moi vous donner un plan infallible en cinq étapes pour bénéficier de l'effet cumulé.



# COMMENT TIRER PARTI DE LA PUISSANCE DE L'EFFET CUMULÉ

## 1. DÉLIMITER CLAIREMENT VOTRE OBJECTIF

Il est impossible d'atteindre une destination que l'on ne connaît pas. Avant de chercher à appliquer telle méthode révolutionnaire ou un énième programme, clarifiez vos attentes.

Sans doute connaissez-vous déjà l'acronyme SMART : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et limité dans le Temps. Servez-vous-en pour définir vos objectifs.

Par exemple, au lieu de dire *"je souhaite perdre du poids"*, dites *"je vais perdre 3 kg en six mois"*.

C'est essentiel.

Ne restez pas dans le flou. Prenez le temps de clarifier ce que vous désirez dans les moindres détails. D'ailleurs, ce conseil ne devrait pas vous surprendre. Après tout, il rejoint le premier principe de la loi de l'attraction qui incite à formuler clairement sa demande.

Ne l'oubliez pas.

## 2. PRENDRE LES BONNES DÉCISIONS

Si vous voulez perdre du poids, manger un double cheeseburger chaque jour n'est sûrement pas une bonne idée.

Si vous désirez obtenir un diplôme universitaire, passez toutes vos soirées à faire la fête ou devant Netflix au lieu de réviser vos cours ne vous mènera pas loin.

Vous avez un objectif. Quelles sont les étapes à franchir pour concrétiser ce dernier ? Notez-les sur une liste et identifiez clairement les actions à poser pour y parvenir.

### 3. CHANGER VOS HABITUDES

Reprenons l'exemple précédent.

- Objectif : perdre trois kilos en six mois.
- Décision : prendre les escaliers au lieu d'emprunter l'ascenseur.

Seulement voilà, si vous prenez les escaliers une seule fois, cela ne marchera pas. Pour que les résultats soient au rendez-vous, il est nécessaire de le faire chaque jour sur une longue période.

Vous ne devez pas juste prendre les escaliers occasionnellement. Vous devez développer l'habitude d'emprunter les escaliers quotidiennement.

En termes simples, pour obtenir des changements pertinents et durables, vous devez mettre en place une routine.

Cela marche pour la perte de poids, vos finances et même votre apparence physique.

Car oui, si vous avez de l'acné, appliquer une lotion une fois par mois ne servira pas à grand-chose. Il faut mettre sur pied des rituels beauté et surtout, les répéter durant une longue période.

### 4. PASSER À L'ACTION

Vous savez très bien de quoi je parle.

Après avoir fini de lire cet e-book, vous allez prendre un carnet, y noter vos résolutions et ensuite, fin.

Chaque jour, vous direz « *je commence demain* ». Et quand demain viendra, vous ne ferez rien. Parce que vous n'aurez pas le temps, l'argent, les moyens, etc.

Du moins, ça, c'est ce que vous raconterez.

La vérité, c'est que vous vous laisserez progressivement séduire par la procrastination.

Le seul moyen de ne pas tomber dans ce piège, c'est de passer à l'action. Immédiatement. Sans perdre une seconde.

Tant que vous ne le faites pas, vous n'obtiendrez jamais ce à quoi vous rêvez.

## 5. FAIRE PREUVE DE PATIENCE

Surtout, ne laissez pas tomber !

C'est la dernière étape, laquelle est loin d'être négligeable.

Les résultats n'apparaîtront pas en un jour, ni deux. Il faut compter plusieurs semaines, voire plusieurs mois, pour percevoir la différence. Surtout, ne laissez pas tomber !

Si vous vous rappelez de notre atelier beauté, j'ai mis l'accent sur la régularité des soins. Même le meilleur produit ne peut pas estomper vos cernes, taches d'acné ou boutons en une seule application.

Il faut répéter cette action encore et encore sur une longue période.



# POURQUOI N'AVEZ-VOUS PAS ENCORE DE ROUTINE BEAUTÉ ?

Soyons honnêtes. Actuellement, vous n'avez pas la vie que vous méritez. Vous le savez parfaitement et moi aussi. Et tant que vous ne prenez pas soin de vous, il n'est pas possible que cela change.

Oui, tout comme vous, j'ai longtemps entendu que seule compte la beauté intérieure. Cependant, se bichonner va bien au-delà de la simple vantardise.

Prendre soin de soi aide à s'aimer et à s'accepter sans limites.

Quand votre peau est impeccable, vous êtes plus à l'aise en société. Étant donné que vous n'avez plus à craindre que votre interlocuteur fixe votre acné ou vos cernes, vous osez être vous. Et même sur le plan mental, ces instants passés dans votre salle de bain à vous pouponner n'ont pas de prix.

Mettez la loi de l'attraction, le féminin sacré et le pouvoir des habitudes au service de vos ambitions. Et pour ça, la première chose que vous devez faire, c'est de faire voler en mille morceaux les peurs qui vous paralysent.

## PARCE QUE JE N'EN VOIS PAS L'INTÉRÊT

Si vous n'avez pas encore de routine beauté, c'est parce que vous jugez que ce n'est pas utile.

Réellement ? La peau met 28 jours à se renouveler, ce qui signifie que vos problèmes dermatologiques doivent être traités sur le long terme.

Je l'ai déjà dit plusieurs fois dans cet e-book mais je le répète : une seule application ne suffit pas.

Au bout de quelques jours, cet effet glow disparaîtra et votre peau reviendra à la normale.

Une routine beauté permet d'éliminer durablement les imperfections cutanées, dévoilant ainsi l'éclat de votre peau.

Au-delà de l'aspect technique, il y a un autre point que je voudrais soulever : les impacts psychologiques.

### **Croyez-vous que vous méritiez la vie de vos rêves ?**

Si tel était le cas, vous prendriez plus soin de vous.

Débordant d'amour envers vous-même, vous prendriez le temps de vous bichonner. Le fait que vous ne le faites pas démontre un manque d'amour de soi. Et ce n'est pas grave.

Dans le [Chapitre 8 : Apprends à t'aimer](#) de mon autobiographie, je me dévoile sans filtres. Au risque de vous surprendre, pendant longtemps, je ne m'aimais absolument pas. Sans surprise, je n'avais pas de routine beauté et cela se ressentait sur ma peau.

Et puis, j'ai renoué avec moi-même et me suis autorisée à m'aimer.

### **Vous êtes une femme merveilleuse.**

Donnez-vous le droit d'être entièrement vous et permettez à votre entourage de s'en rendre compte.

## PARCE QUE JE N'AI PAS LE TEMPS

Arrêtez immédiatement !

Appliquer une lotion ne vous prend que deux minutes.

Le matin, même si vous êtes tenue par les délais, vous avez la possibilité de le faire avant de sortir.

Pour un masque, une fois qu'il est sur votre visage, vous pouvez vaquer à vos occupations. Regardez un film, cuisinez, bouquinez, ... Vous n'avez absolument pas à concentrer votre attention dessus.

L'excuse du temps ne tient pas.

## PARCE QUE JE N'AI PAS D'ARGENT

Avec 19€, vous avez dans ma boutique un exfoliant. Il s'agit d'un gommage à l'aloë vera qui élimine en douceur les peaux mortes, stimule la circulation sanguine et affine le grain de peau : votre peau est douce ! grâce à 50% de gel d'aloë vera, d'un extrait de rose musquée bio et de granules exfoliants à base de bambou bio.

L'époque où seules les élites avaient accès à des soins de qualité est révolue. Aujourd'hui, même avec un budget serré, il est possible d'avoir accès à des cosmétiques premiums.

## LE MOT DE LA FIN

Merci à vous d'avoir lu cet e-book jusqu'au bout.

Dans ce dernier, je ne peux qu'effleurer ce vaste sujet qu'est la routine beauté.

Dans le cas où vous auriez réellement envie de réussir votre vie, allons plus loin !

Je vous propose de vous accompagner. Au fil de nos échanges, je vous aiderai à mettre sur pied une routine beauté qui vous correspond réellement.

### Contactez-moi



Via WhatsApp



Par E-mail



Ou, mieux encore,  
réservez dès à présent  
notre premier entretien  
téléphonique sur mon  
agenda en ligne.



Cliquez sur les icônes

A votre réussite,  
Soyez à votre tour une femme puissante!

Votre conseillère en self-care,  
Nicole Bella

[www.nicoleneree.com](http://www.nicoleneree.com)



## Références bibliographiques

1. [https://en.wikipedia.org/wiki/Mike\\_Murdock](https://en.wikipedia.org/wiki/Mike_Murdock)
2. <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/zoom-zoom-zen/zoom-zoom-zen-du-mercredi-29-mars-2023-5014870>
3. <https://madame.lefigaro.fr/societe/beaute-valeur-ajoutee-180911-174414>
4. <https://www.welcometothejungle.com/fr/articles/loi-de-l-attraction-motivation-productivite>
5. <https://loptimisme.com/la-loi-dattraction-en-5-etapes/#:~:text=La%20loi%20de%20l'attraction%20est%20une%20loi%20universelle%20qui,%2C%20%C3%A9motion%2C%20action%2C%20or%C3%A9sultat.>
6. <https://lebienetrepour tous.com/2019/02/26/exemples-la-loi-de-lattraction-existe/>
7. <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Interviews/La-loi-de-l-attraction-comment-obtenir-ce-que-l-on-desire-dans-la-vie>
8. <https://www.aufeminin.com/ma-psychologie/feminin-sacre-s4015537.html>