

Réveille ton Estime en 4 Étapes



par Clef Dorée

Introduction

Bienvenue dans ce guide essentiel conçu pour les femmes en quête de transformation intérieure.

Chez Clef Dorée, nous croyons que l'estime de soi est bien plus qu'un concept : c'est un socle, un moteur, une clef vers une vie plus alignée, plus sereine, plus libre. Ce e-book a été pensé comme un véritable point de départ, à la fois bienveillant et stratégique, pour amorcer un retour à soi en profondeur.

Tu vas y trouver 4 outils puissants et complémentaires :



1. Test : Où en est ton estime de toi ?

Un questionnaire clair et révélateur pour faire le point sur ton niveau actuel d'estime personnelle, identifier tes forces, tes fragilités et poser les bases d'une évolution consciente.



2. Mini-guide : 7 jours pour se choisir

Une semaine d'élan pour réapprendre à t'aimer, à poser des limites saines, à reprendre ta place et à redevenir la priorité dans ta propre vie.



3. Checklist : Stopper l'auto-sabotage en 5 étapes


Une méthode simple et directe pour transformer ton mental de frein inconscient en véritable allié de ta réussite et de ta confiance en toi.




4. Planner : 30 jours d'estime de soi

Un calendrier inspirant à imprimer, avec 1 geste doux, concret et transformateur à poser chaque jour pour ancrer l'amour de soi dans le quotidien.

Que tu sois en plein cheminement personnel ou simplement curieuse d'en découvrir plus sur toi-même, ce guide est une porte d'entrée vers plus de clarté, de douceur et de pouvoir intérieur.

 Ce n'est pas seulement un e-book. C'est une rencontre avec toi-même.

Belle lecture et surtout... chois-toi.

— L'équipe Clef Dorée 

1) Test : "Où en est ton estime de toi ?"

◆ Mode d'emploi

Réponds honnêtement à chaque affirmation ci-dessous en notant :

- 1 = Pas du tout vrai pour moi
- 2 = Un peu vrai
- 3 = Plutôt vrai
- 4 = Tout à fait vrai

Garde une feuille à portée pour additionner tes réponses.

🔍 Réponds à ces questions :

1. Je me sens légitime, même quand je ne suis pas parfaite.
2. J'ose dire non sans culpabiliser.
3. Je prends soin de moi sans me sentir égoïste.
4. Je ne me compare plus aux autres en permanence.
5. J'accepte les compliments sans les minimiser.
6. Je me parle avec bienveillance, surtout dans les moments difficiles.
7. Je connais mes qualités et je sais les reconnaître.
8. Je ne me rabaisse pas quand je fais une erreur.
9. Je fais des choix en fonction de mes valeurs, pas pour être acceptée.
10. Je me sens digne d'être aimée, telle que je suis.



✅ Interprétation des résultats

Total entre 10 et 19 points

Ton estime de toi est très fragile. Tu as peut-être appris à te faire toute petite pour être aimée, et tu doutes de ta valeur profonde. Il est temps d'aller explorer tes conditionnements, avec douceur et sans jugement. ❤️

Total entre 20 et 29 points

Tu es sur le chemin. Il y a des zones d'ombre encore actives, mais aussi une vraie envie de changer. Ta conscience évolue et tu es prête à développer une estime de toi plus solide et plus stable.

Total entre 30 et 35 points

Tu fais preuve d'une bonne connaissance de toi et tu avances avec respect et authenticité. Il reste quelques blocages à libérer pour que tu puisses briller pleinement.

Total entre 36 et 40 points

Tu as bâti une relation saine avec toi-même. Ton estime de toi est alignée, stable, et rayonnante. Tu es un exemple pour les autres.

2) Mini-guide : 7 jours pour se choisir

Une semaine pour commencer à t'aimer, te respecter et te remettre au centre de ta vie.

Et si tout commençait par un choix simple... Celui de te choisir.

Pas par ego. Pas pour blesser les autres. Mais parce que tu mérites d'être aimée, entendue, respectée... d'abord par toi-même. Durant les 7 prochains jours, tu vas poser une intention par jour. Un petit pas. Une graine. Et chaque graine, avec un peu de présence, deviendra confiance.

✨ Jour 1 : Je reconnais ma valeur

Exercice : Écris 5 choses que tu as faites (même petites) dont tu peux être fière. Relis-les à voix haute. Tu les as faites. Tu peux recommencer.

✨ Jour 3 : J'écoute mes besoins

Exercice : Qu'est-ce dont tu as vraiment besoin en ce moment ? (Repos ? Reconnaissance ? Créativité ? Sécurité ?) Note-le et trouve une action qui t'aide à répondre à ce besoin.

✨ Jour 5 : Je répare mon dialogue intérieur

Exercice : Note une critique que tu te fais souvent. Puis reformule-la comme si tu parlais à ta meilleure amie. Utilise cette nouvelle phrase comme mantra de la journée.

✨ Jour 7 : Je me choisis consciemment

Exercice : Relis les jours précédents. Qu'as-tu découvert sur toi ? Que vas-tu continuer ?
Termine par écrire la phrase : 👉 "À partir d'aujourd'hui, je me choisis."

1

2

3

4

5

6

7

✨ Jour 2 : J'apprends à dire non

Exercice : Repense à une situation récente où tu as dit oui à contre-cœur. Que se serait-il passé si tu avais dit non ? Aujourd'hui, engage-toi à poser une limite saine, même minimale.

✨ Jour 4 : Je célèbre qui je suis

Exercice : Choisis une qualité que tu aimes chez toi. Puis prends une photo de toi en mettant cette qualité en avant (ton sourire, ton regard, ton style...). Garde-la en fond d'écran pendant 24h.

✨ Jour 6 : Je fais quelque chose pour moi

Exercice : Accorde-toi 1h rien que pour toi aujourd'hui. Sans culpabilité. Écris ensuite comment tu t'es sentie après ce moment.

3) Checklist : Stopper l'Auto-Sabotage en 5 Étapes

Transforme ton mental de frein inconscient en allié de ta réussite.

Étape 1 : Identifier ton schéma d'auto-sabotage

 Check :

- Je note les moments où je repousse, évite ou détruis ce que je veux.
- Je repère les situations récurrentes (relations toxiques, procrastination, perfectionnisme, etc.).
- Je note les pensées automatiques qui me freinent : "je ne mérite pas", "je vais échouer", etc.

Étape 2 : Comprendre la racine subconsciente

 Check :

- J'essaie d'identifier d'où ça vient : enfance, peur du rejet, manque de reconnaissance ?
- Je prends conscience que l'auto-sabotage est une protection... désuète mais puissante.
- Je décide de regarder ces pensées avec compassion, pas avec jugement.

Étape 3 : Créer un rituel de reprogrammation

 Check :


- Je remplace chaque pensée limitante par une phrase qui me soutient.
- Je choisis la fréquence qui raisonne le plus avec mes attentes sur notre chaîne Youtube "Clef Dorée" et je l'écoute pendant mes routines.
- J'intègre un rituel d'ancrage quotidien : respiration, ancrage corporel ou mantra du matin.

Étape 4 : Renforcer ton identité de confiance

 Check :

- J'écris la version de moi qui ne s'auto-sabote plus. Comment elle pense ? Que fait-elle chaque jour ?
- Je m'engage à incarner cette personne dans une petite action chaque jour.
- Je célèbre chaque victoire, même minuscule. L'élan vient de là.

Étape 5 : S'entourer & se faire accompagner

 Check :

- J'en parle à une personne de confiance ou dans un groupe de soutien.
- Je choisis d'être accompagnée si seule je tourne en rond.
- J'explore les ressources à ma disposition : livres, formations, mentors bienveillants.

Par ailleurs notre livre "Boost d'estime de Soi en 10 jours" est disponible sur Amazon, et nous proposons une formation gratuite accessible sur <https://www.boostestimedeso.com/>

Notre coach de vie et notre psychologue sont notamment à votre écoute pour vous accompagner vers la pleine réalisation de votre potentiel.

4) Planner "30 jours d'estime de soi" à imprimer

Bienvenue dans ton calendrier de l'estime de soi.

Et si tu faisais de ta confiance une priorité, un geste à la fois ? Ce planner a été pensé pour t'accompagner, chaque jour pendant 30 jours, dans un élan de douceur, de reconnexion et de valorisation de toi-même.

Chaque jour, tu découvriras une action simple, concrète et inspirante à réaliser – un petit pas vers plus d'amour de soi, plus de clarté, plus de sérénité. Parce que bâtir une estime solide ne nécessite pas toujours de grands bouleversements, mais plutôt des rituels réguliers, porteurs de sens et alignés avec qui tu es.

💛 Ces 30 gestes sont comme 30 rappels : Tu mérites ton attention. Tu mérites ton amour. Et tu es capable, un jour après l'autre, de créer une version de toi plus libre, plus affirmée, plus rayonnante.



Accroche ce calendrier, imprime-le, surligne-le, vis-le. L'essentiel, c'est que tu restes en mouvement... vers toi.

Prête à commencer ? ✨

[Clique ici](#)

Calendrier de 30 jours pour renforcer ton estime de soi

30 jours d'estime de soi

Un geste par jour pour renforcer ta confiance intérieure.

1 Note 3 qualités chez toi.	2 J'écris une fierté perso.	3 Je célèbre une petite victoire.	4 Je dis non avec calme.	5 Je marche la tête haute.	6 Je respire en pleine conscience
7 J'écris 3 gratitudes sincères.	8 Je prends soin de moi.	9 Je parle avec bienveillance	10 Je fais une pause digitale.	11 Je m'offre un vrai compliment.	12 Je visualise ma réussite.
13 Je fais un pas courageux	14 J'écoute mes besoins profonds	15 Je range un espace sacré.	16 Je me parle avec douceur.	17 Je relis une belle réussite.	18 J'écoute 1 fréquence Clef Dorée
19 Je souris sans raison particulière	20 J'écris mes limites saines	21 Je prends du temps seul(e)	22 Je bouge mon corps librement	23 Je crée quelque chose aujourd'hui	24 Je laisse partir un poids
25 Je choisis une tenue valorisante	26 Je médite 5 minutes aujourd'hui	27 Je note mes qualités principales	29 J'écris une lettre d'amour (à moi)	30 Je me remercie d'exister.	 CLEF DORÉE

www.boostestimedeso.com

Un geste d'amour envers toi-même chaque jour pendant 30 jours

30

Jours de transformation

Un mois complet dédié à renforcer ton estime de soi jour après jour

1

Action quotidienne

Une seule action simple mais puissante à réaliser chaque jour

100%

Pour toi

Un calendrier entièrement personnalisable selon ton rythme et tes besoins

🌟 Conclusion

Tu viens d'explorer un parcours en quatre étapes clefs pour te reconnecter à toi-même, renforcer ton estime de toi et amorcer une véritable transformation intérieure.

Ce que tu viens de lire n'est pas une fin, mais un commencement. Chaque prise de conscience, chaque geste d'amour envers toi-même, chaque petite victoire au quotidien contribue à te reconstruire de l'intérieur, à ton rythme.



📖 Tu as pris le temps de faire le point.



📖 Tu as accepté d'ouvrir les yeux sur ce qui mérite d'être transformé.



📖 Tu as osé te choisir. Et rien que pour cela, tu peux être fière de toi.

Souviens-toi : l'estime de soi n'est pas un objectif à atteindre, mais un chemin à honorer. Et tu n'es pas seule. Chez Clef Dorée, nous avons à cœur de t'accompagner dans cette aventure, avec des outils, des fréquences, des mots et beaucoup de bienveillance.

🌟 Tu veux aller plus loin ?

[Clique ici pour accéder au livre](#)

Découvre notre masterclass et notre formation immersive gratuite sur 3 jours pour débloquer les racines inconscientes de tes doutes et reprogrammer ton estime en profondeur.

www.boostestimedesoil.com

📖 Notre livre unique au monde

"Boost d'Estime de Soi en 10 jours", un véritable déclencheur de transformation, chapitre après chapitre, vibration après vibration. Le seul livre au monde qui transforme également par le son.



↓ Tu veux un accompagnement PREMIUM ? ↓

🔹 Boost d'Estime de Soi en 10 Jours 🔹

Formation et accompagnement premium pour (re)devenir **la version de toi qui se choisit**

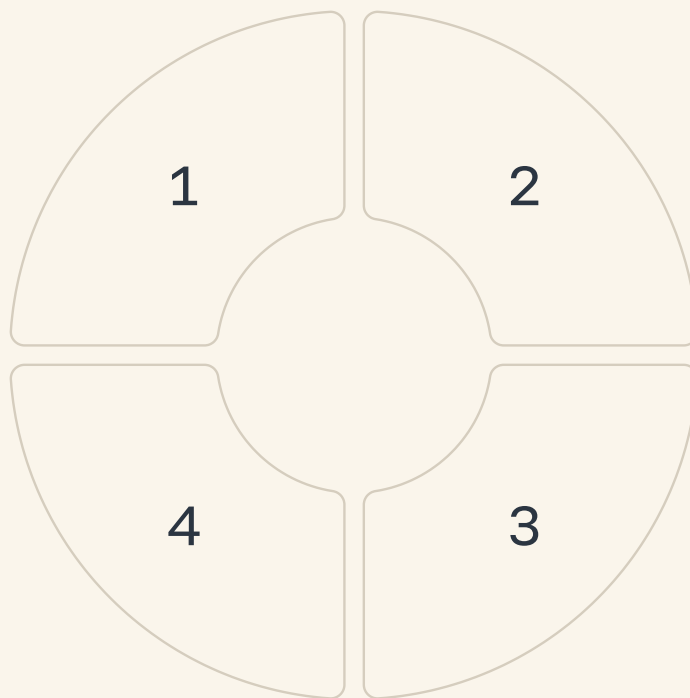
Tu en as marre de douter, de tout surcontrôler, de te comparer, de dire "oui" quand tu penses "non" ? Tu sens que tu mérites mieux... mais quelque chose te retient encore ?

Ce programme est fait pour t'aider à **couper avec l'auto-sabotage**, à **poser des limites claires** et à **retrouver une confiance stable** — pas juste quelques jours, mais dans la durée.

Ce que tu vas recevoir :

👤 **Des cours vidéo complets**, avec **exercices pratiques** et **PDF récap** pour ancrer chaque étape, jour après jour.

🎓 **Un certificat officiel** en fin de parcours — pour célébrer ta réussite et mesurer le chemin parcouru.



👉 **Un accompagnement personnalisé pendant 2 mois** : un mentor spécialisé en psychologie + un coach de vie à tes côtés pour t'aider à appliquer, dépasser les blocages et tenir le cap.

🧘 **Des méditations transformatrices quotidiennes** pour reprogrammer ton subconscient et apaiser le mental.

À la clé : une estime de toi qui ne dépend plus du regard des autres, des décisions alignées, une parole plus sûre, et la sensation d'être **à ta place**.

💛 Tu hésites, tu as des questions, tu veux vérifier que c'est le bon moment pour toi ?

On t'offre un appel de clarté pour faire le point et voir si notre accompagnement te correspond

🔗 [https://calendly.com/boostestimedesoil/](https://calendly.com/boostestimedesoil)



Prêt(e) à te choisir pour de bon ?

↓ Rejoins-nous en cliquant ci-dessous ↓

👉 <https://www.boostestimedesoil.com/offrespeciale>

"Boost d'Estime de Soi en 10 jours"

Un programme profond et transformateur pour révéler la meilleure version de toi-même.

et commence aujourd'hui !



Enfin, si nos vidéos t'aident, t'inspirent ou te font du bien, tu peux soutenir nos projets ici :

👉 <https://fr.tipeee.com/clefdoree>

Merci d'avoir cheminé avec nous.

À très bientôt,

L'équipe Clef Dorée 🕊️ ✨