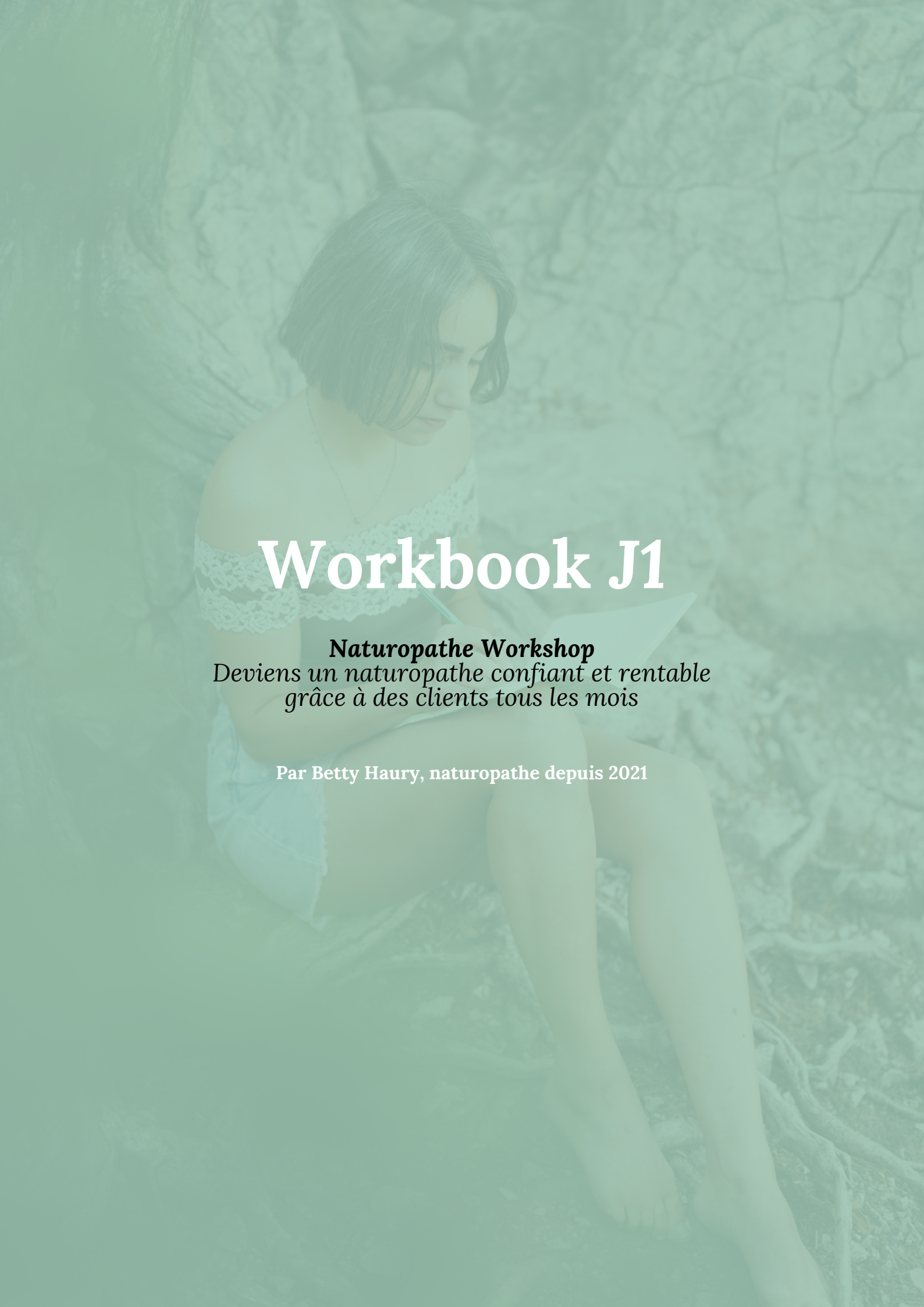


A woman with short dark hair is sitting on the ground, leaning against a large tree trunk. She is wearing a white lace top and is writing in a notebook with a green pen. The entire image is covered with a semi-transparent green overlay.

Workbook J1

Naturopathe Workshop

*Deviens un naturopathe confiant et rentable
grâce à des clients tous les mois*

Par Betty Haury, naturopathe depuis 2021

Deviens un naturopathe confiant et rentable avec des clients tous les mois

Workbook Jour n°1 :

Temps estimés : 25-30 minutes

Introduction

Bienvenue dans ce premier workbook de notre 4 jours de Naturo Workshop. Aujourd'hui, nous allons travailler ensemble pour déconstruire ce sentiment d'illégitimité qui te freine et pour te reconnecter pleinement à la confiance et à la légitimité qui sommeillent en toi. Les exercices suivants te guideront pour te projeter dans ton futur idéal, te reconnecter à ta force intérieure, et mettre en place des actions concrètes pour avancer.

Je te conseille :

- lire une première fois le workbook avant de faire chaque exercice
- faire chaque exercice sur papier (tu peux imprimer ce workbook et écrire à la fin ou sur dans un carnet spécial "Naturo Workshop", dédié à ton travail personnel par exemple)
- d'être seul.e et dans un environnement propice, sécurisant et inspirant
- de ne demander l'avis à personne sur ton travail, tout ce que tu peux penser, ressentir où écrire est LÉGITIME car par définition tu es déjà un être complet, unique, qui ne semande qu'à exprimer sa nature profonde;)

Après ce workbook :

- ☐ Partage dans la communauté : ton sentiment et l'impact de ce workbook directement à chaud après l'avoir fait
- ☐ Pose tes questions dans la communauté directement à Betty, si besoin
- ☐ Concours 🎁 - Tu peux rendre le workbook par mail si tu veux participer au concours pour remporter ta formation offerte NATURO STRATEGIES (valeur 250€) à contact@vivredelanaturopathie.com avant jeudi 14h dead line. Annonce des 3 gagnants en direct jeudi à 20h pendant le live de clôture

Ce workbook, avec ces deux exercices et cinq actions concrètes, t'accompagnera pour renforcer ta confiance, te connecter à ton potentiel intérieur, et te guider vers la réussite. En suivant ce plan, tu vas te sentir prêt(e) à relever tous les défis, convaincu(e) que tu peux accomplir ce que tu t'es fixé.

BONUS 🎁 test de personnalité pour identifier tes zones de faiblesses dans tes compétences entrepreneuriale - [Télécharger ici](#)

Exercice 1 : La lettre du futur

Temps estimé : 10 à 15 minutes

Musique recommandée : "Time" - Hans Zimmer

Objectif :

Cet exercice a pour but de te projeter dans un avenir où tu as pleinement réussi en tant que naturopathe, et de te connecter à cette version future de toi-même pour puiser de l'inspiration, de la motivation et te rendre inarrêtable..

Instructions :

1. Préparation :

- Trouve un endroit calme où tu ne seras pas dérangé(e) pendant 10 à 15 minutes.
- Si tu le souhaites, mets en fond sonore la musique "Time" de Hans Zimmer. Cette musique est conçue pour t'aider à te plonger dans un état de réflexion profonde et te connecter à ton essence, ton être (non ton mental, superficiel).

2. Visualisation :

- Ferme les yeux et commence à te détendre. Imagine-toi dans un avenir idéal, où tu as atteint tous tes objectifs en tant que naturopathe. Visualise ce moment en détail : où es-tu, que fais-tu, comment te sens-tu, et qui t'entoure ? Prends quelques instants pour vraiment ressentir cette scène avec tous tes sens en éveil..

3. Rédaction :

- Ouvre les yeux et prends ton stylo. Imagine que tu es cette version future de toi-même, dans 5 ans, et écris une lettre à ton "toi" actuel. Dans cette lettre, raconte comment tu as surmonté les défis, développé ta confiance, et atteint tes objectifs.
- Inclue des détails sur les actions que tu as prises, les croyances que tu as transformées, et les succès que tu as obtenus en chemin. Laisse la musique te guider et inspire-toi pour écrire avec sincérité et profondeur. Surtout ne te pose pas de questions, ne te limite pas, laisse toi aller, tout est juste crois moi.

4. Réflexion :

- Après avoir terminé ta lettre, relis-la doucement. Ressens la force et la confiance qui se dégagent de ces mots. Cette lettre est une preuve que tu possèdes déjà en toi toutes les ressources nécessaires pour réussir.
- Tu peux maintenant décider de garder cette lettre et de la relire tous les jours, de prendre le temps d'être conscient, présent, connecter à maintenant et de ressentir tes mots et ces émotions à l'intérieur de ton corps.

Recommandations : Ne te limite pas à 1 page dans la taille de ta lettre ;)

Naturopathe Workshop - Edition 2024

Espace de notes :

(Utilise l'espace ci-dessous pour écrire ta lettre du futur et noter ce que tu ressens comme changement)

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a template for handwriting practice or general note-taking. The margins are consistent on all sides.

Exercice 2 : La pratique de l'ancrage

Temps estimé : 5 à 10 minutes

Objectif :

Cet exercice est conçu pour t'aider à te reconnecter à des moments où tu t'es senti(e) extrêmement confiant(e) et capable, et à ancrer ce sentiment pour pouvoir y accéder à tout moment.

Instructions :

1. Choisir un moment de réussite :

- Ferme les yeux et souviens-toi d'un moment précis où tu t'es senti(e) extrêmement confiant(e), fort(e), et capable. Ce moment peut être lié à ton activité de naturopathe ou à un autre aspect de ta vie, plus personnel.. Revis ce moment en détail : Où étais-tu ? Que faisais-tu ? Que ressentais-tu ?

2. Ancrer ce sentiment :

- Choisis un geste simple que tu peux reproduire facilement, comme serrer le poing ou poser ta main sur ton cœur. Répète ce geste plusieurs fois tout en intensifiant les émotions positives associées à ce souvenir. L'objectif est de créer un lien et le renforcer entre ce geste et ce sentiment de puissance et de confiance.

3. Utiliser l'ancrage :

- À partir de maintenant, chaque fois que tu as besoin de retrouver ce sentiment de confiance, reproduit ce geste. Que ce soit avant une consultation, un moment difficile ou une décision importante, ce geste deviendra ton ancre de confiance.

Espace de notes :

(Note ici le moment de réussite que tu as choisi et le geste que tu associeras à cet ancrage. Tu peux aussi faire l'exercice avec plusieurs moment de ta vie pour renforcer le processus)

[illegible]

TIME TO ACTION - Liste des 5 actions concrètes et impactante à implémenter

Temps estimé pour chaque action : 5 minutes par jour

Objectif : Ces actions sont conçues pour t'aider à renforcer ta confiance, rester concentré(e) sur tes objectifs, et te connecter à ton potentiel intérieur tout au long du workshop. Surtout, c'est **important** de ne pas juste "faire" l'exercice mais bien d'incarner dans chaque mot qui tu es, comment tu t'exprimes et ton unicité.

1. **Écrire une Affirmation Quotidienne :**

- **Action :** Chaque matin, prends deux minutes pour écrire une affirmation positive sur toi-même en transformant une résistance en opportunité dans ta pratique. Par exemple : "Je n'arrive pas à communiquer de manière confiante." 👉 "Je fais de mon mieux avec qui je suis aujourd'hui pour communiquer de manière authentique et cela suffit".
- **Impact :** Construire ta confiance en toi dès le début de la journée.

2. **Désactiver les Notifications pour les Prochains 4 Jours :**

- **Action :** Dès aujourd'hui, désactive toutes les notifications de ton téléphone, sauf pour les appels et les messages essentiels. Fais-le pour toute la durée du workshop. Et préviens tes proches que tu ne seras pas disponible pendant ces 4 prochains jours, si ce n'est pas encore fait.
- **Impact :** Réduit les distractions, te permet de rester concentré(e) et te donne plus de contrôle sur ton temps et ton attention.

3. **Partager Ton Engagement avec 3 Personnes :**

- **Action :** Parle à trois personnes de ton entourage (c'est encore mieux si c'est des naturopathes) de ton engagement à suivre ce workshop et de ce que tu espères accomplir à la fin. Fixe une date après le workshop (comme vendredi) pour leur donner un retour sur ce que tu as décidé de changer dans ta pratique.
- **Impact :** Cet engagement public te responsabilise, renforce ta détermination et t'encourage à rester fidèle à tes objectifs.

4. **Connexion à ton Essence Profonde :**

- **Action :** Chaque soir avant de dormir, prends cinq minutes pour te connecter à ton essence profonde. Trouve un endroit calme, à l'intérieur ou à l'extérieur, et concentre-toi sur ta respiration. Ressens ta présence ici et maintenant, et place ta main sur ton cœur pour ressentir la gratitude pour ton essence véritable. Tu peux utiliser de nouveau la musique que je t'ai partagé, si cela t'aide à ressentir des frissons / émotions de gratitude.
- **Impact :** Te permet de te reconnecter à ton être intérieur, renforçant ta confiance en tes capacités et nourrissant une profonde gratitude pour ce que tu es déjà.

5. **Fixer une Petite Victoire Chaque Jour :**

- **Action :** Chaque matin, fixe-toi un petit objectif réalisable pour la journée qui te rapprochera de ton succès. Par exemple : "Aujourd'hui, je vais contacter

Naturopathe Workshop - Edition 2024

par message instagram un nouveau client potentiel pour me sentir plus à l'aise avec cette habitude," ou "Je vais consacrer 30 minutes à me filmer en face cam avec mon téléphone pour m'habituer à m'entendre et me voir en vidéo." Si le coeur te dit, partage ta victoire journalière dans la communauté ;)

- **Impact** : Célébrer de petites victoires renforce la motivation et la confiance, tout en créant un élan positif tout au long du workshop.

Autre espace de notes :

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

Par Betty Haury, naturopathe depuis 2021 et mentore de naturopathes libres

[illegible]

Par Betty Haury, naturopathe depuis 2021 et mentore de naturopathes libres