

avec Dalel
BEN MAAMAR

LES 3 CLÉS POUR LUTTER CONTRE LES WASWAS

Et reprendre le
contrôle de tes
pensées

Prends ce temps pour toi !



AU PROGRAMME

1. Les 3 piliers d'un mental insensible aux waswas ou anti-waswas,
2. Les 3 clés pour reprendre le contrôle des ses pensées,
3. Comment dépasser les 3 obstacles qui empêchent d'avancer.





**A QUI
S'ADRESSE
CETTE
CONFÉRENCE ?**



**Aux femmes qui ont trop de
pensées, négatives, envahissantes,
permanentes**

**À celles qui veulent reprendre le
contrôle de leurs pensées et de leur vie.**

**Celles qui ont des crises d'angoisses
et qui veulent s'en libérer !**

**Celles qui souhaitent avoir des solutions
concrètes pour lutter contre les
waswas**

Aux femmes qui veulent des solutions
toutes faites sans changer quoi que soit
dans leur vie,

Celles qui se disent que c'est
impossible de changer ou de s'en sortir,

À celles qui ne veulent pas se donner
de valeur et qui pensent que les autres
n'en ont pas,

**A QUI NE
S'ADRESSE PAS
CETTE
CONFÉRENCE ?**





**" Entre,
Ce que je pense,
Ce que je veux dire,
Ce que je crois dire,
Ce que je dis,
Ce que vous avez envie
d'entendre,
Ce que vous entendez,
Ce que vous avez envie de
comprendre,
Ce que vous comprenez,
Il y a huit possibilités qu'on ait
des difficultés à communiquer.
Mais essayons quand même "**

EDMOND WELLS



MON INTENTION :

Partager mes connaissances et ce qui m'aide à atteindre mes objectifs et à vivre en paix connectée à Allah SWT



1. Quelle est ton intention ?

2. Pourquoi tu es venue ici ?

3. Quelles sont tes attentes ?



Qui est Dalel BEN MAAMAR ?

Maman de 3 enfants, mariée (4 fois) et 3ème d'une famille de 9 enfants

Présidente de l'association "Se soigner, s'aimer, s'épanouir"

Dans le soin et l'accompagnement depuis 2003 (aide soignante, infirmière, coach, thérapeute, hypnothérapeute, sophrologue, Hajam...)

Cabinet à Vitry sur Seine (94) depuis 2013

5 ans d'études en sciences Islamiques

Plus de 3 000 personnes accompagnées

En formation continue



J'AI CONNU BEAUCOUP DE DIFFICULTÉS

-> Mes parents ont divorcé à mes 1 an

-> Je n'ai pas connu mon père et il est décédé à mes 11 ans

-> J'ai vécu des attouchements par un homme de la famille de 11 à 15 ans

-> Mère très stricte (pas de sortie, pas d'ami, pas de loisir... Beaucoup de ménage !)

-> Faisant partie des aînés, j'ai été mère avant d'être maman,

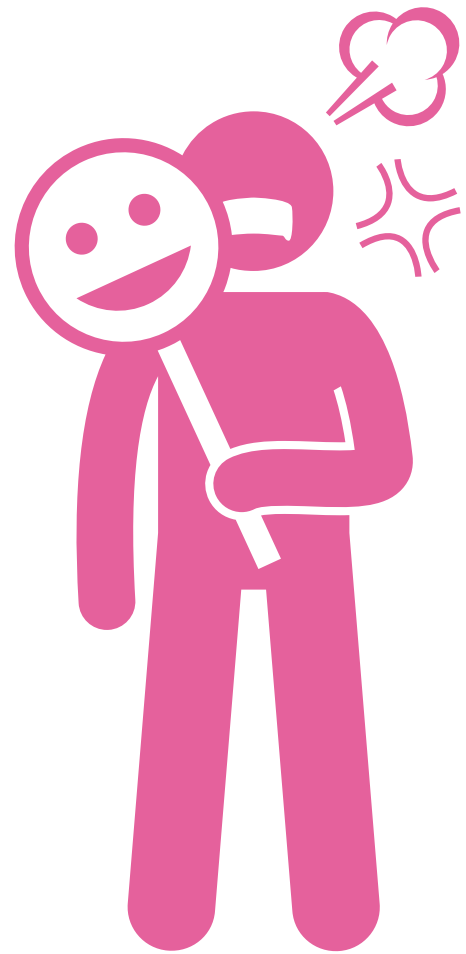
-> Pas vraiment d'insouciance dans mon enfance

-> Je me sentais tout le temps mal !



UN DÉCALAGE ENTRE MON MONDE INTÉRIEUR ET MON MONDE EXTÉRIEUR

PARADOXALEMENT :



- Toujours souriante et sociable
 - J'ai fait des études
- J'ai eu mon permis et une voiture
 - Je me suis mariée
 - J'ai eu des enfants
- Bénévole dans plusieurs associations
 - Active au sein des Mosquées
- J'avais beaucoup d'ami(e)s et de connaissances



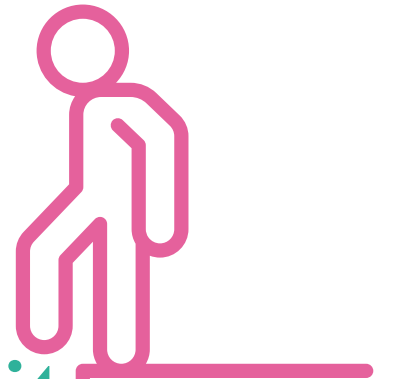
JE ME SENTAIS TOUT LE TEMPS MAL, ET QUAND JE ME SENTAIS BIEN, C'EST QUE J'AVAIS UNE BONNE RAISON !

Je ne supportais plus cet état qui devenait de pire en pire
Le monde extérieur que j'avais construit ne tenait plus : conflits avec mon entourage, échec dans mes études, divorce, maladies, difficultés relationnelles avec mes enfants...

JE PENSAIS AU SUICIDE POUR QUE CE MAL ÊTRE S'ARRÊTE !

Mais comme le suicide est interdit, j'ai dû trouver une autre solution !!!

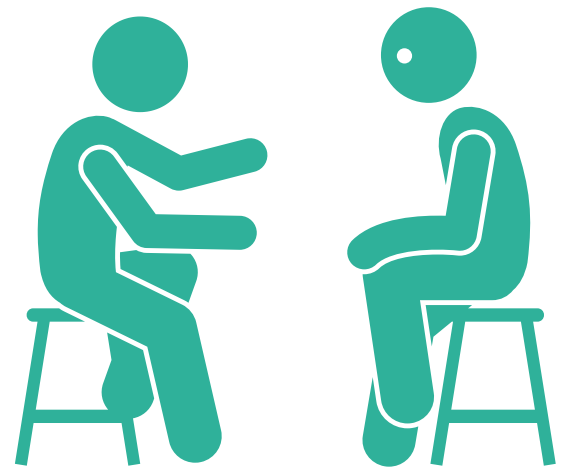
EL HAMDOULILLAH !



J'AI DEMANDÉ L'AIDE À ALLAH ET IL M'A
ENVOYÉ LES BONNES PERSONNES AUX
BONS MOMENTS **EL HAMDOULILLAH !**

C'est en 2007 que je découvre le développement personnel
et en 2008 j'ai commencé une thérapie...

Depuis, je n'ai cessé d'apprendre, de lire, de me former
et surtout d'être accompagnée !

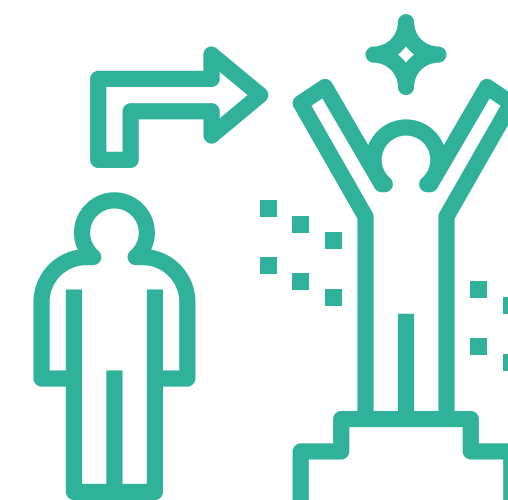


Je suis passée de l'état :

JE ME SENS TOUT LE TEMPS MAL, ET QUAND JE ME SENS BIEN, C'EST QUE J'AI DE BONNES RAISONS !

à l'état :

JE ME SENS BIEN TOUT LE TEMPS, ET QUAND JE ME SENS MAL, C'EST QUE JE NE ME SUIS PAS OCCUPÉE DE MOI !



LA DIFFICULTÉ QUI M'A RENDU PLUS FORTE



A l'époque il y avait peu de ressources Islamiques pour aller bien.

Celles qui existaient étaient culpabilisantes et expliquaient ce qu'il y avait à faire, mais pas comment le faire !

J'ai donc cherché ailleurs.... et

**CE SONT LES NON MUSULMANS QUI M'ONT APPRIS
A ÊTRE UNE MEILLEURE MUSULMANE !**



MA MISSION : T'AIDER À SORTIR DE TES BLOCAGES ET METTRE ALLAH AU COEUR DE TA VIE !

J'ai passé beaucoup de temps à :



Chercher, découvrir, apprendre et comprendre, comment l'humain fonctionne !



A mettre en pratique ce que j'ai appris à travers le prisme de l'Islam, sur moi et les autres.



À obtenir des résultats plus que satisfaisants.



Ce que je propose aujourd'hui :



Du contenu offert sur les réseaux



Des séances au cabinet : hijama, thérapie, coaching...



Des formations en présentiel : hijama, se soigner autrement et naturellement...



Des coachings de groupe et des accompagnements à distance.



C'est l'histoire de Sabrina, 31 ans, célibataire, architecte de formation . Elle n'arrivait pas à trouver de travail, était en conflit avec sa famille et n'arrivait pas à se marier bien qu'elle avait un prétendant depuis 3 ans.

Elle se sentait bloquée et était persuadée qu'on lui avait fait de la sorcellerie.

Au bout d'un mois d'accompagnement, elle avait trouvé un emploi (plan d'une mosquée), au bout du 3ème mois elle m'annonce son mariage.



1. Le mental anti waswas



Définition



La racine "وسوس" (w-s-w-s) évoque l'idée de "chuchoter" ou "murmurer de manière répétitive"



Étymologiquement, elle se réfère à des sons ou des paroles à peine audibles et répétitifs.

Cette racine verbale est associée à la notion de discours ou de pensée qui est subtil et persistant, souvent implicite et sous-jacent, plutôt qu'ouvert et direct.



Souvent utilisé pour désigner les insinuations de Satan, qui chuchote des pensées de doute ou de désobéissance aux oreilles des humains.

Ce concept est notamment mentionné dans le Coran, où Satan est décrit comme "celui qui souffle le mal dans les poitrines des hommes" à travers des waswas.

Le terme est fréquemment utilisé pour décrire des pensées intrusives ou des tentations qui perturbent l'individu dans son quotidien ou dans sa pratique.

Ce qui est pour moi une erreur car cela restreint les waswas, hors toutes nos pensées sont waswas !

— “ —

...contre le mal du mauvais
conseiller, furtif,
qui souffle le mal dans les
poitrines des hommes,
qu'il (le conseiller) soit un djinn,
ou un être humain.

(Coran Sourate An-Nass Ayat 4-5)

— ” —



Problème n°1



Constat

Nous vivons dans
une société, qui nous
à toujours dit quoi
faire





TU DOIS !





**SAIS-TU CE
QUE TU
AIMES
VRAIMENT ?**



LE PROBLÈME QUE BEAUCOUP ONT :



**FONT DE LEUR
MIEUX POUR
RÉUSSIR**



**PARFAITES,
PARTOUT ET
SURMENÉES**



PERDUES

RÉSULTATS :



**CHARGE
MENTALE**

+++



**DÉSESPOIR
BLOCAGES
MAL ÊTRE**



QUI SUIS-JE ?

Et si tu commençais à
être toi même au lieu
d'être ce que les
autres veulent de toi !

#sincérité



ATTENTION !

ÊTRE SOI NE VEUT
PAS DIRE ÊTRE
ÉGOÏSTE, C'EST ÊTRE
SINCÈRE !



Nous ne sommes pas sur terre pour être heureux, ni même être malheureux, mais pour être en **PAIX** que l'on vive des moments de bonheur ou des moments de malheur.



A FORCE DE FAIRE
PLAISIR AUX AUTRES TU
NE SAIS PLUS QUI TU ES,
NI CE QUE TU VEUX :
TU ES UNE PROIE FACILE
POUR LES WASWAS



3 clefs pour la sincérité



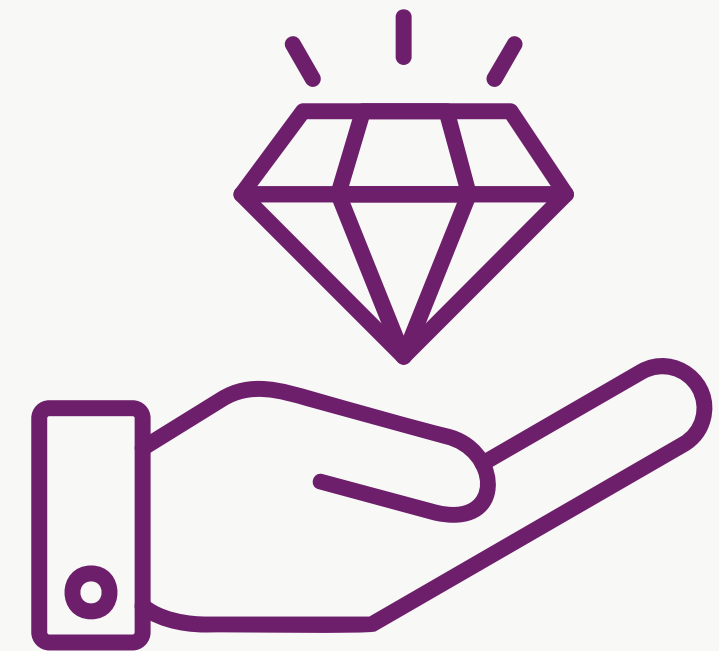
QUI ES-TU ?

Quel est ton intention, ta mission ?



TES BESOINS

Comment les respecter ?



TES VALEURS

Qu'est-ce qui est important pour toi ?



**CLEF N°1 :
QUI ES-TU ?**

Apprends à te connaître

Savoir ce que tu veux et
pourquoi tu le veux ?

Intention

Trouve ta mission



Répondre à ses besoins est vital

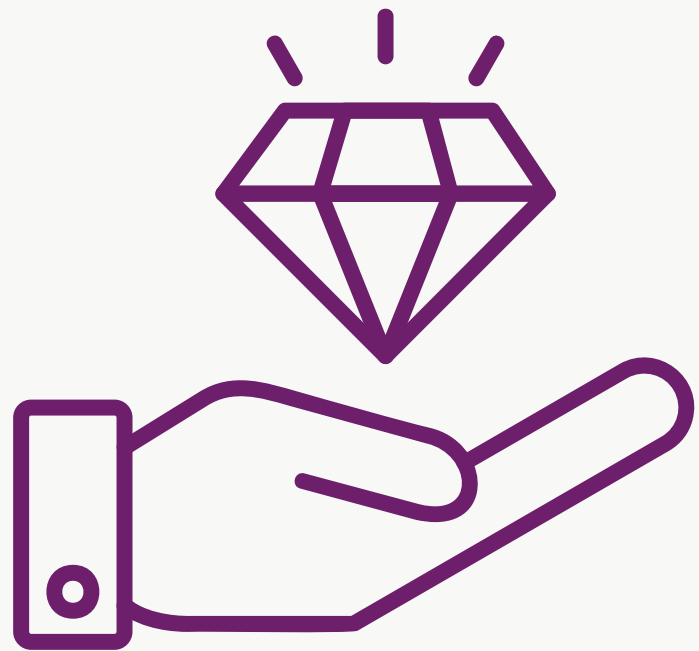
Besoin satisfait =
Émotion agréable

Besoin non satisfait =
Émotion désagréable



CLEF N°2 :
TES BESOINS





CLEF N°3 : TES VALEURS

C'est en sachant ce qui est important pour toi que tu peux prendre les bonnes décisions sans te faire influencer !



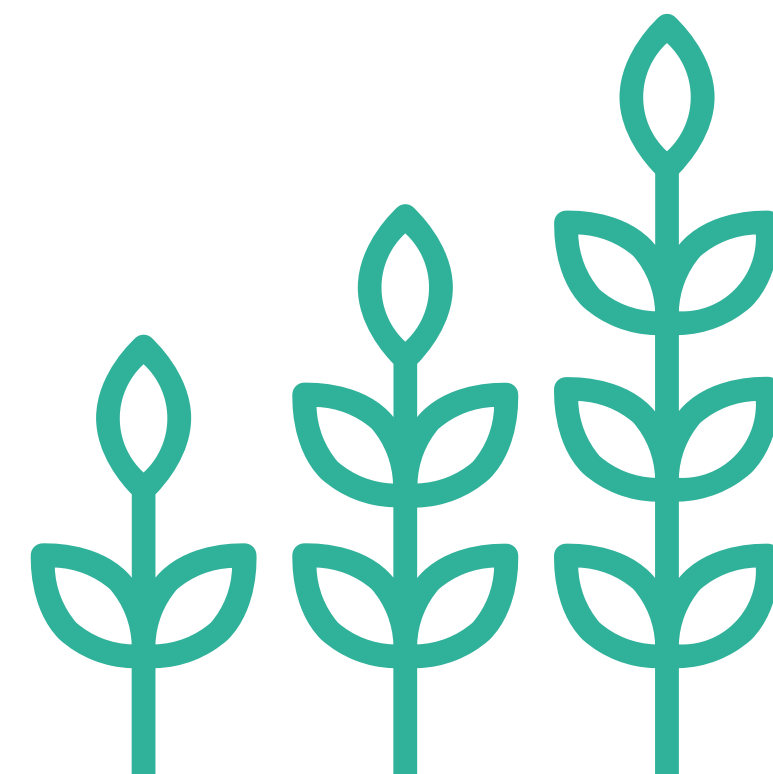
C'est l'histoire de Sonia qui passait le plus clair de son temps sur son canapé à regarder des séries ou à scroller sur son téléphone.

Divorcée, et mère célibataire, elle était présente pour tout le monde sauf pour elle.

Quand elle a compris l'importance de se mettre en priorité sa vie a changée en quelques mois elle ne s'avait pas qu'elle était capable de faire autant de chose pour elle et pour les autres.



Les étapes pour un mental anti-waswas



CE QUI NE FONCTIONNE PAS !

VOULOIR ÊTRE PARFAITE

Tout faire pour les autres

Ne pas dire ce que l'on pense ou tout garder pour soi

Ne pas prendre soins de toi ni répondre à tes besoins





Parce que tu t'épuises,
tu gardes tes émotions,
tu réfléchis trop,
plus tu essaie de garder
le contrôle plus tu perds
pied et tout t'échappe

**POURQUOI
ÇA NE
FONCTIONNE
PAS ?**



CE QUI FONCTIONNE !

ÊTRE SINCÈRE

**ALLAH
AVANT
TOUT**

Prendre soin de toi

Savoir ce que tu veux

Faire ce que tu PEUX

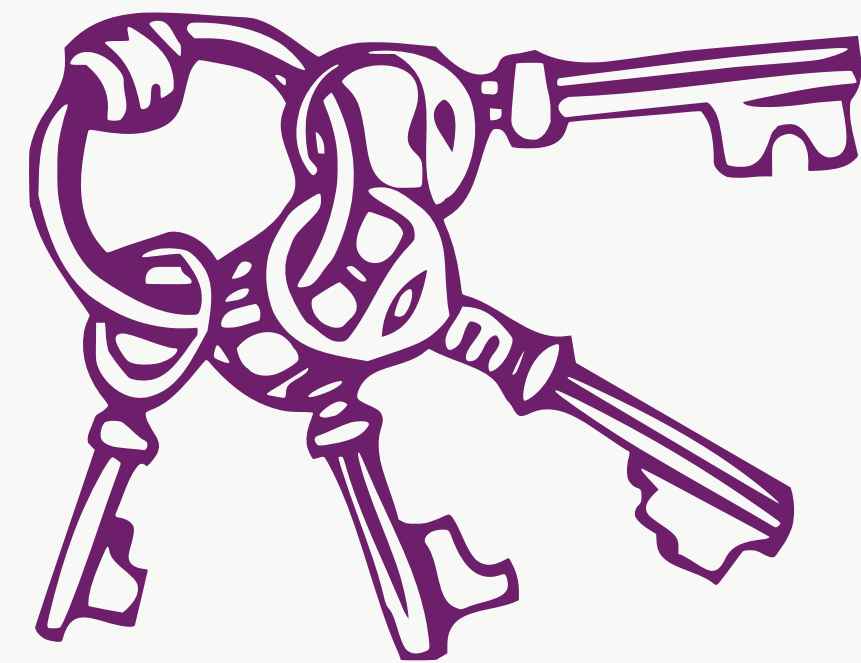


POURQUOI ÇA FONCTIONNE ?

Parce que la sincérité
t'aide non seulement à
être toi même mais en
plus tu ne cumules plus
d'émotions qui
augmentent ta charge
mentale !



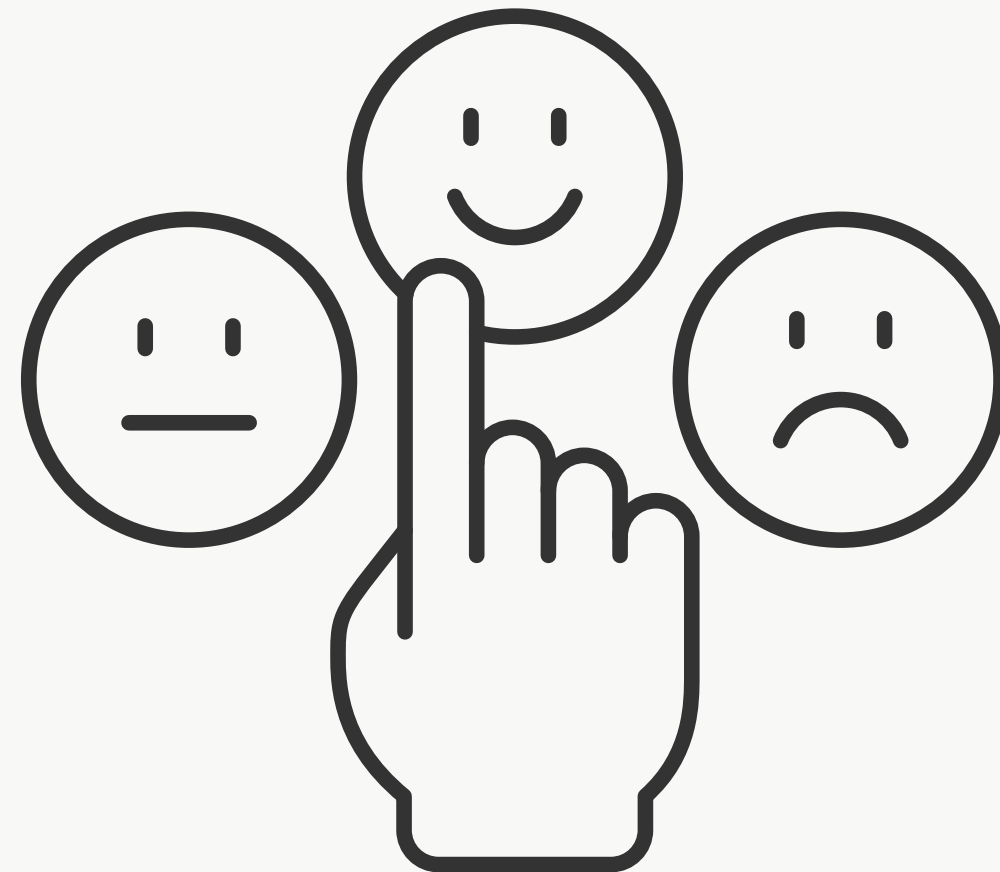
2. Les 3 clés pour reprendre le contrôle de ses pensées,



Plan d'action pour lutter contre les waswas



S'AIMER



**CHANGER LES
PENSÉES NÉGATIVES**



**PRENDRE DES
HABITUDES
AIDANTES**

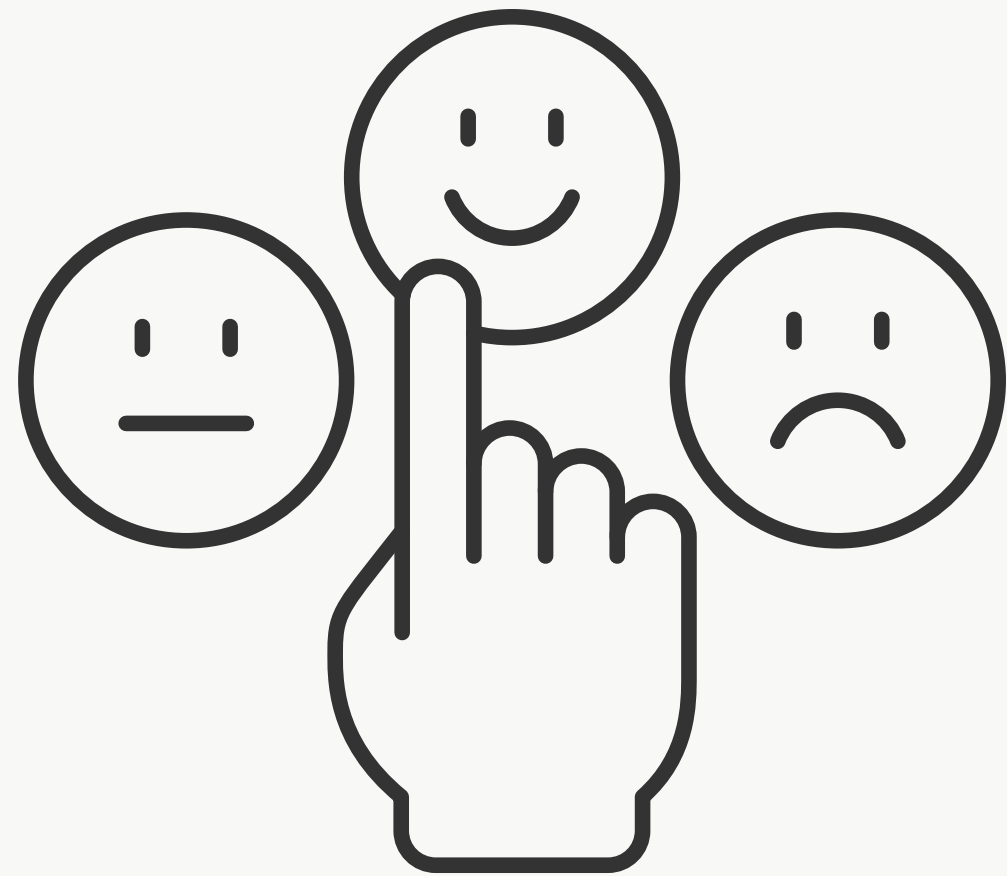


S'AIMER



Pour :

- t'encourager
- garder espoir
- perseverer
- patienter
- pardonner...



CHANGER LES PENSÉES NÉGATIVES



Allah nous dit qu'il y a un bien dans toute chose, charge à toi de le trouver !

Une bonne habitude est
difficile à prendre et
facile à perdre.

Alors qu'une mauvaise
habitude est facile à
prendre et difficile à
perdre !



**PRENDRE DES
HABITUDES
AIDANTES**



" Allah nous donne exactement ce dont nous avons besoin pour être proches de lui. Quand nous sommes proches d'Allah, il nous donne ce que l'on veut. ET quand nous sommes avec Allah, c'est lui qui s'occupe de notre vie ! "



Dans Az-Zuhd de l'imam Ahmad il est rapporté :

" Toute créature qui s'attache à une autre créature et non à moi, je les priverai de mes richesses dans les cieux et sur la terre, si elle me demande quoi que se soit, je ne lui accorderai pas, si elle m'invoque je ne lui accorderai pas, si elle me demande pardon je ne lui pardonnerai pas ...
... Et toute créature qui s'attache à Moi et non à Ma création, Je ferai des cieux et de la terre sa subsistance.
Si elle Me demande quelque chose, Je lui accorderai, si elle M'invoque, Je lui répondrai, et si elle Me demande pardon, Je lui pardonnerai ".

Imam Ahmed



Abu Hurayra (رضي الله عنه) rapporte du Prophète ﷺ :

" Allah Tout-Puissant a dit : Je suis selon l'opinion que Mon serviteur se fait de Moi et Je suis avec lui lorsqu'il M'invoque. S'il M'invoque en lui-même, Je l'invoque en Moi, et s'il M'invoque dans une assemblée, Je le mentionne dans une assemblée meilleure que la sienne Et s'il se rapproche de Moi d'un empan, Je me rapproche de lui d'une coudée ; s'il se rapproche de Moi d'une coudée, je Me rapproche de lui d'une brasse. Et s'il vient vers Moi en marchant, je viens vers lui avec empressement. "

Al-Boukhari et Muslim



Anas (رضي الله عنه) rapporte du Prophète ﷺ :

Allah Tout-Puissant dit : Ô fils d'Adam, aussi longtemps que tu M'appelleras et que tu Me prieras, Je te pardonnerai pour ce que tu as fait, et Je ne t'en tiendrai pas rigueur. Ô fils d'Adam, même si tes péchés devaient atteindre les nuages du ciel, et que tu Me demandais alors pardon, Je te pardonnerais. Ô fils d'Adam, même si tu venais à Moi avec des péchés aussi grands que la terre et que tu te présentais alors à Moi, sans M'attribuer aucun associé, Je t'accorderais un pardon aussi grand. "



At-tirmidhi

Abu Hurayra (رضي الله عنه) rapporte du Prophète ﷺ :

" « Mon serviteur a commis un péché puis il a dit : « Ô Allah pardonne-moi mon péché » Allah, béni et exalté soit-Il dit alors : « Mon serviteur a commis un péché et a su qu'il avait un Seigneur qui pardonne les péchés et qui rétribue celui qui les commet » ; mais le serviteur recommença à pécher et demanda à nouveau : « Ô Allah pardonne-moi mon péché » Et Allah, béni et exalté soit-Il, dit : « Mon serviteur a commis un péché et a su qu'il avait un Seigneur qui pardonne les péchés et qui rétribue celui qui les commet. » Puis le serviteur pécha à nouveau, et à nouveau il implora : « Seigneur pardonne-moi mes péchés. » Et Allah, exalté et béni soit-Il, dit : « Mon serviteur a commis un péché et a su qu'il avait un Seigneur qui pardonne les péchés et qui rétribue celui qui les commet, qu'il fasse donc ce qu'il veut. » (C'est-à-dire : tant qu'il fera suivre ses fautes d'un repentir, Allah lui pardonnera) "

Al-Boukhari et Muslim



Larme ultime contre les waswas



Le Dzikr



L'hypnose



3. Comment dépasser les obstacles qui empêchent d'avancer ?



Les 3 obstacles



LA FATIGUE



LE PESSIMISME



L'ENTÊTEMENT

obstacle n°1

La fatigue est trop souvent source de démotivation et même de désespoir.

Savoir la détecter permet d'agir en fonction plutôt que de croire les pensées de type " j'en ai marre, je suis nulle, je n'y arriverai pas..."



comment la reconnaître ?

-> Trop de pensées négatives

-> Plus de compréhension

-> Trouble de la mémoire

-> Envie de gras, sucré, salé..

-> Trouble du sommeil et de l'attention

-> Signes physiques : boutons, crampes...



d'où vient-elle ?

Quand je n'ai pas respecté mon rythme, le plus souvent au niveau du sommeil, l'alimentation, de l'activité physique et de l'état d'esprit

Quand j'ai passé trop de temps sur quelque chose sans faire de pause.

Quand je ne prends pas soin de moi ou que je ne me fais pas de VRAI plaisir

Quand je réfléchis tout le temps et que j'ai trop de pensées négatives



comment y remédier ?

Respecter mes rythmes : sommeil, alimentation, bouger...

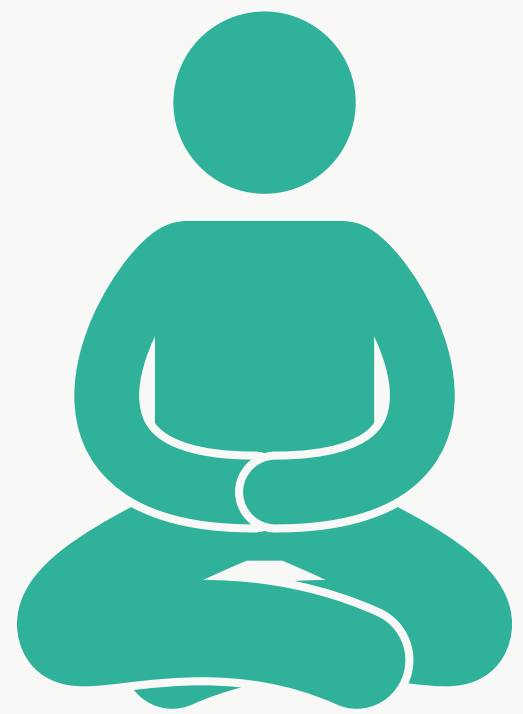
Faire de vraies pauses : plus tu seras reposée plus tu seras efficace.

Prendre soin de moi : auto-massage, soins et hammam maison ou en institut, méditation...

Les vrais plaisirs sont ceux qui me font du bien avant, pendant et après ! Ex : me promener, regarder un film, voir des amies, se faire un cadeau...

Développer la pensée positive !





Pour se sentir bien et être capable d'atteindre ses objectifs, il est indispensable d'avoir autant de phases de repos que de phases d'activités.

Mais sache qu'il n'y a point de repos physique sans repos mental. Alors qu'il peut y avoir un repos mental sans repos physique.



obstacle n°2

Il y a celles qui trouvent des solutions à tous les problèmes et celles qui cherchent des problèmes à toutes les solutions !

L'état mental négatif a tendance à voir tout ce qui lui reste à faire et néglige tout ce qu'il a accompli.

Hors pour rester motivé , observer ce qui a été accompli permet de continuer à avancer



comment le reconnaître ?

Avec les phrases du type :

- Non, mais.... - C'est impossible - C'est n'importe quoi - Je n'y crois pas - Jamais, toujours, tout le temps, à chaque fois...

Il n'est pas souvent d'accord et contredit beaucoup !

Imagine toujours le pire

A du mal à faire confiance



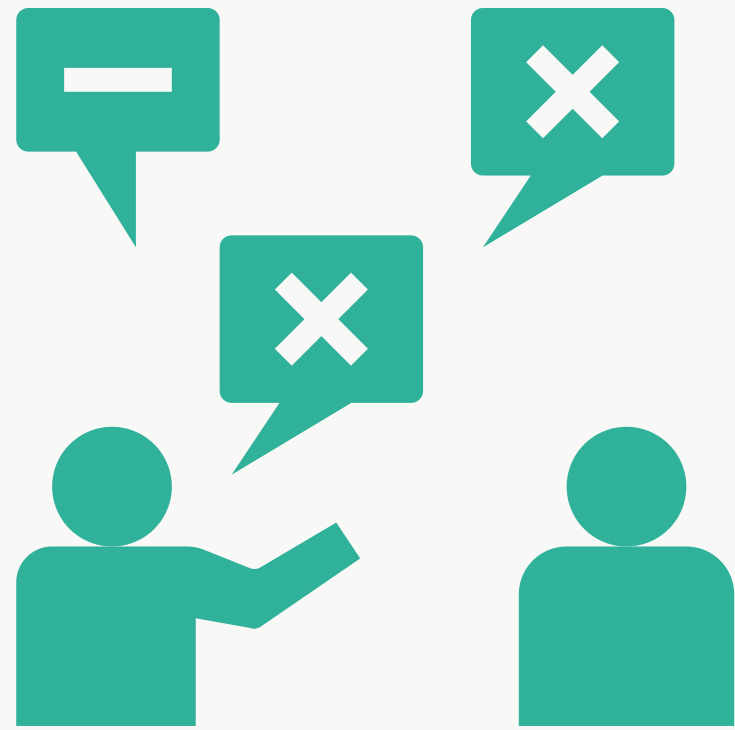
d'où vient-il ?

De mon éducation et/ou d'un héritage familial

De mon entourage : famille, amies, médias, école, collègues...

D'habitudes inconscientes

D'un manque de confiance



comment y remédier ?

-> Prendre conscience de son héritage et choisir d'en changer

-> Changer son entourage et ses fréquentations

-> Changer d'habitudes

-> Développer la confiance



La confiance, est un sentiment de sécurité d'une personne qui se fie à elle-même, à quelqu'un ou à quelque chose.

Synonymes : foi, sécurité, assurance.

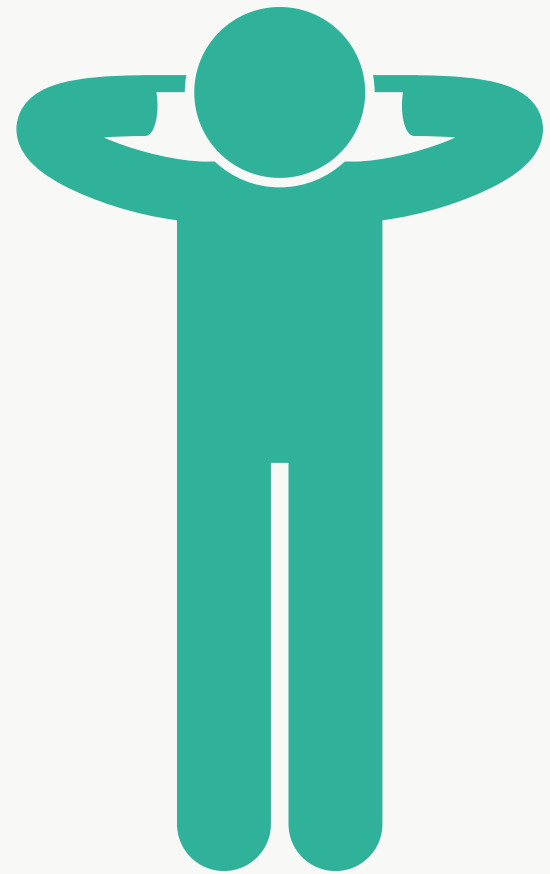
La première confiance dont découle toutes les autres est la confiance en Allah (swt),

La confiance est à la fois une décision et une habitude.



obstacle n°3

La personne entêtée restera focalisée sur ce qu'elle aura identifié comme étant son problème , et cherchera la ou les solutions qu'elle aura déterminé comme pouvant résoudre son problème.



comment le reconnaître ?

Veut avoir raison ou le dernier mot, n'en fait qu'à sa tête

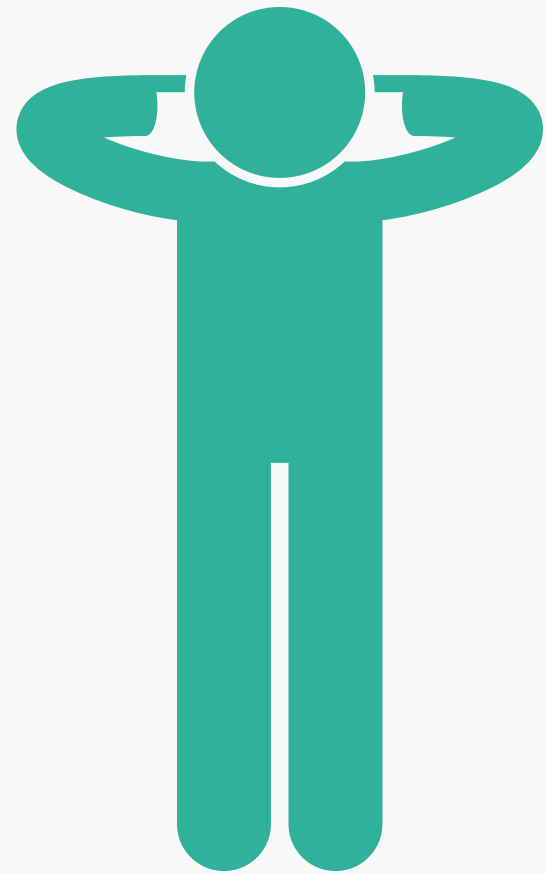
Difficulté à se remettre en question

Difficulté à croire les histoires des autres

Est persuadé de connaître son problème et ses solutions

Veut aller jusqu'au bout, même quand ça ne sert à rien

N'écoute pas les conseils et n'est souvent pas d'accord...



d'où vient-il ?

**De mon éducation et/ou d'un héritage
familial**

**De mon entourage : famille, amies,
médias, école, collègues...**

D'habitudes inconscientes

D'un manque d'humilité



comment y remédier ?

- > Prendre conscience de son héritage et choisir d'en changer
- > Changer son entourage et ses fréquentations
- > Changer d'habitudes
- > Développer l'humilité



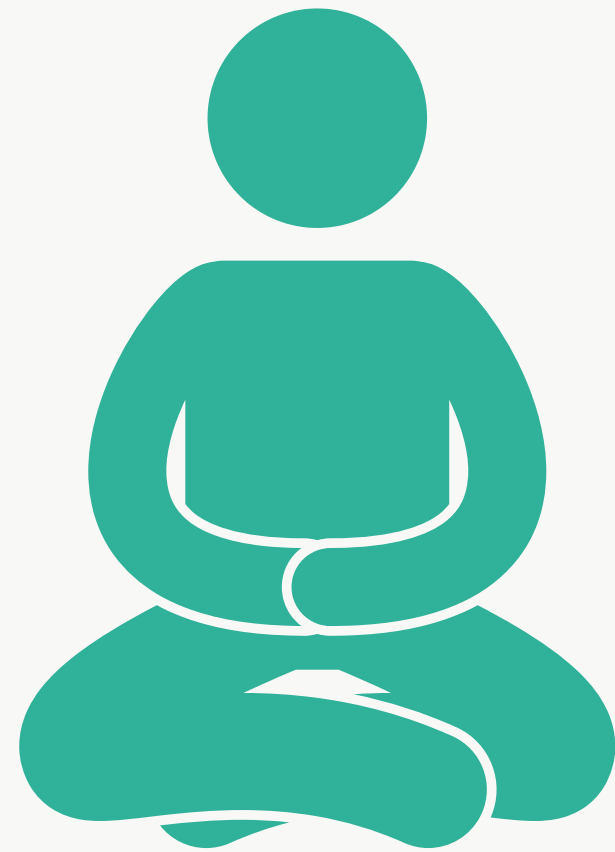
L'humilité est un sentiment de sa propre insuffisance qui pousse à réprimer tout mouvement d'orgueil.



L'orgueil est le parent de l'entêtement, à ne pas confondre avec la persévérance, qui elle, permet d'aller jusqu'au bout sans s'arrêter à la moindre difficulté



Leurs solutions



LE REPOS



LA CONFIANCE



L'HUMILITÉ

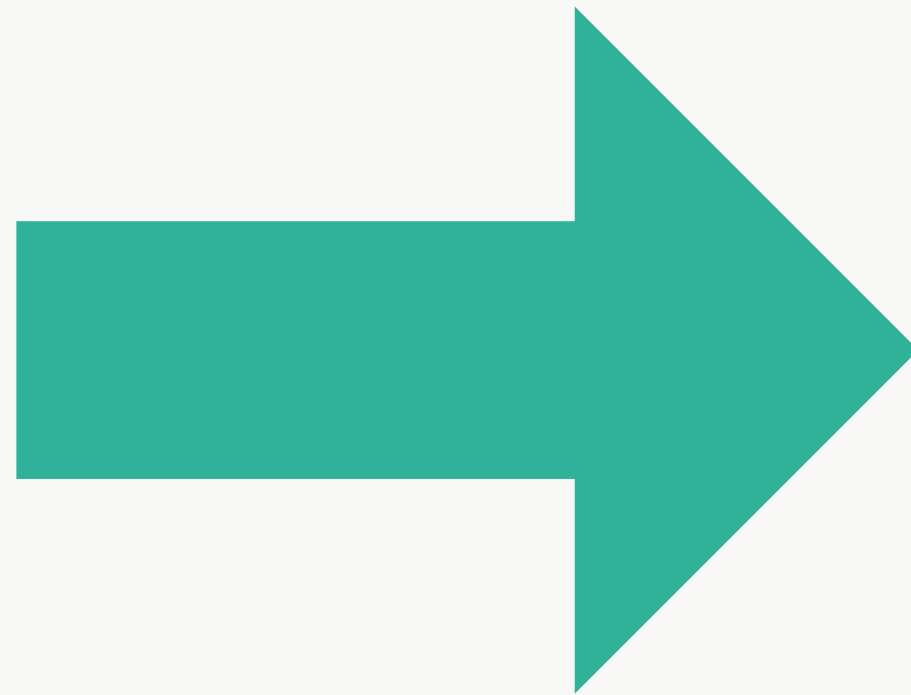
C'est l'histoire de Nathalie, qui était tellement pessimiste qu'elle ne voyait pas tous les bienfaits qu'Allah lui avait accordé et qu'elle était l'origine d'un certain nombre de problèmes qu'elle rencontrait, de par sa capacité à ne voir que le mal.

Elle pensait que c'était à cause de son enfance...

Mais en 2 séances elle était plus positive et avait moins de problèmes dans sa vie.



As-tu envie de changer ?



LES CLES DU CHANGEMENT



LA VOLONTÉ



LA PERSEVERANCE



LA BIENVEILLANCE

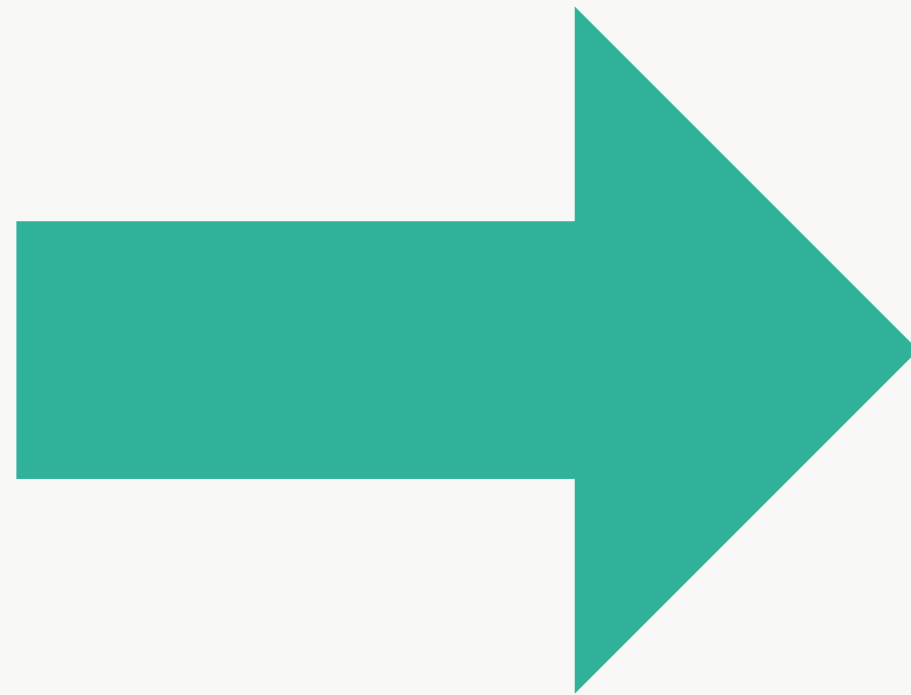


C'est l'histoire de Ines, 35 ans, célibataire, sans enfant, salariée dans une société depuis 15 ans. Elle voulait changer de branche mais avait peur de quitter la sécurité de l'emploi. Elle tombait sur des hommes qui lui promettaient le mariage mais qui finissaient par partir.

Mais en 6 mois elle prit suffisamment d'assurance et de confiance pour quitter son emploi et faire une formation où elle a rencontré son mari actuel.



Es-tu motivée à avancer ?



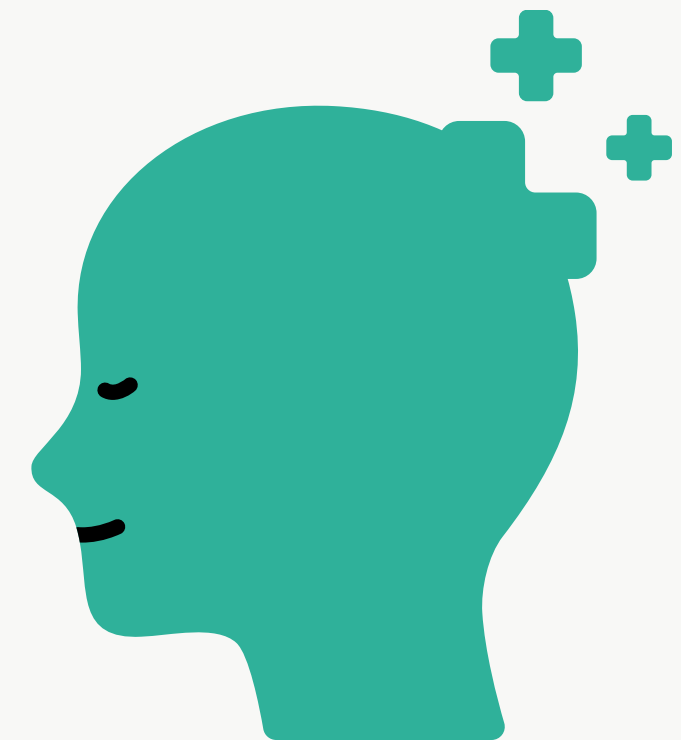
Les clés de la motivation = savoir ce que tu veux !



L'OBJECTIF



LE REPOS



**DISCOURS
INTERIEUR**

Tout est une question d'habitude !



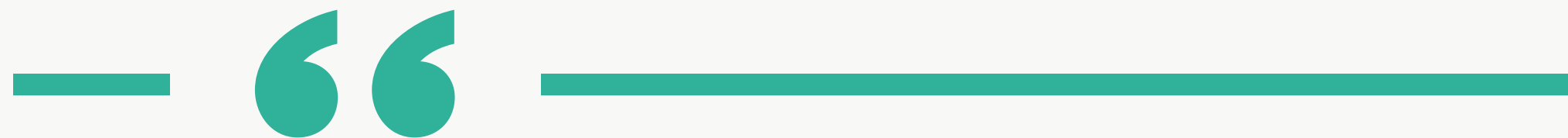
— “ —————

" Lorsqu'on reste 40 jours avec un peuple, on devient comme lui "

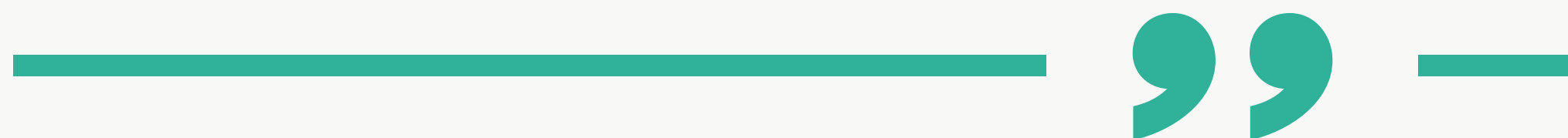
" Celui qui imite un peuple, en fait partie "

————— ” —





" Fais attention à tes pensées, car elles peuvent devenir des idées, fais attention à tes idées, car elles peuvent devenir des actions, fais attention à tes actions, car elle peuvent devenir des habitudes, fais attention à tes habitudes car c'est ce qui va constituer ton caractère, fais attention à ton caractère car c'est ce qui va déterminer ta destinée, ton enfer ou ton Paradis "



C'est l'histoire de Lyla, qui avait de nombreux TOC, notamment des waswas sur les ablutions à tel point qu'elle était toujours en retard dans ses prières, parfois elle ne les faisait pas et elle n'avait plus de rapport avec son mari.

Toute sa petite famille (mari et enfants) souffrait de la situation car elle n'était disponible pour personne, fatiguée et stressée.

En deux mois elle n'avait plus ses TOC



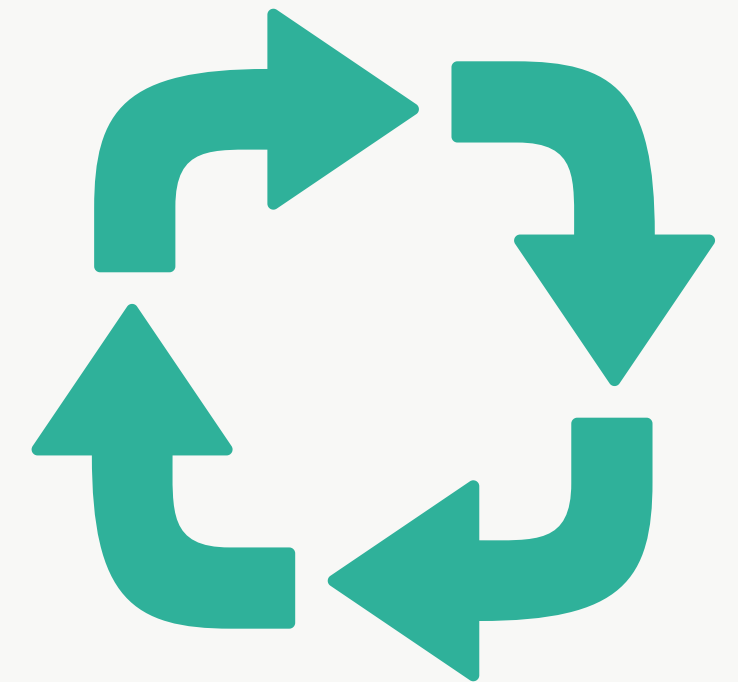
3 clés pour mettre une habitude en place



La decision



L'action



La répétition

Pour apprendre le coran



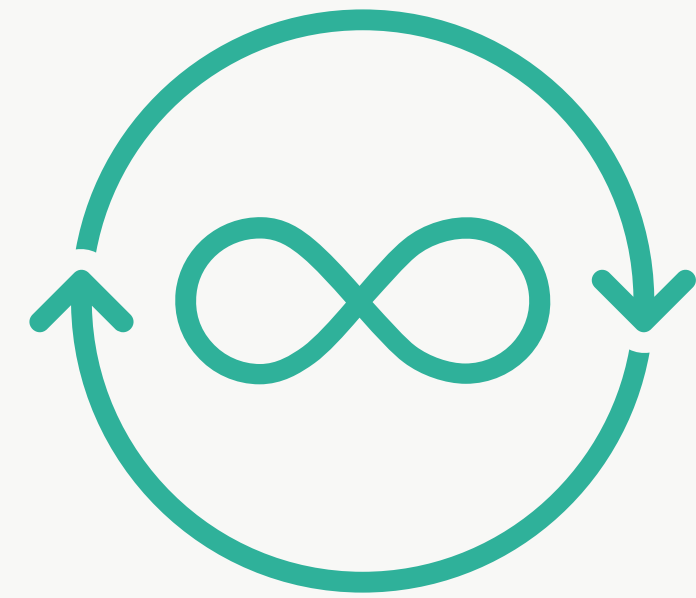
COMPRENDRE

Expérience mentale



**LIRE, ÉCOUTER,
ÉCRIRE**

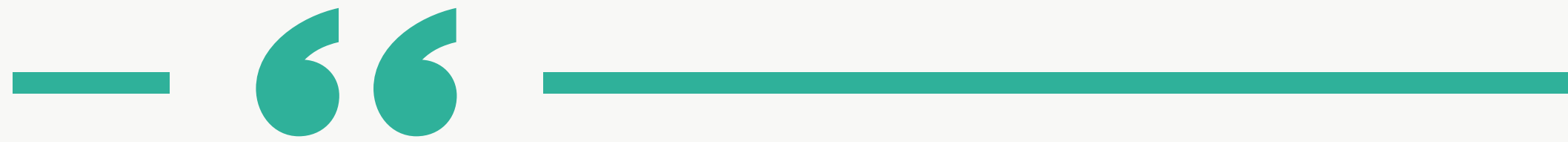
Expérience physique



**RÉPÉTITION,
RÉGULARITÉ**

**Expérience
émotionnelle**



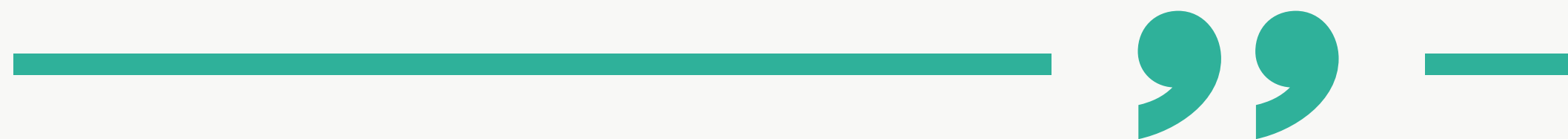


Allah ne modifie pas un bienfait dont Il a gratifié un peuple avant que celui-ci ne change ce qui est en eux-mêmes.

Sourate Al-Anfâl v.53.

En vérité, Allah ne modifie point l'état d'un peuple, tant que les gens le composant ne modifient pas ce qui est en eux-mêmes.

Sourate Ar-Ra'd v.11.



Es-tu prête à t'en sortir et à te libérer des waswas ?



**As-tu envie de te satisfaire
de la vie qu'Allah t'a attribué ?**



**Es-tu prête à mettre Allah au
coeur de ta vie ?**



Comment as-tu envie de te sentir au quotidien ?



**Si tout était possible que
ferais-tu ?**



— “ —

**Quand on veut, on trouve des solutions,
quand on ne veut pas, ou
lorsqu'on est pas prête on cherche
des excuses !**

— ” —



Les excuses pour ne pas s'en sortir :

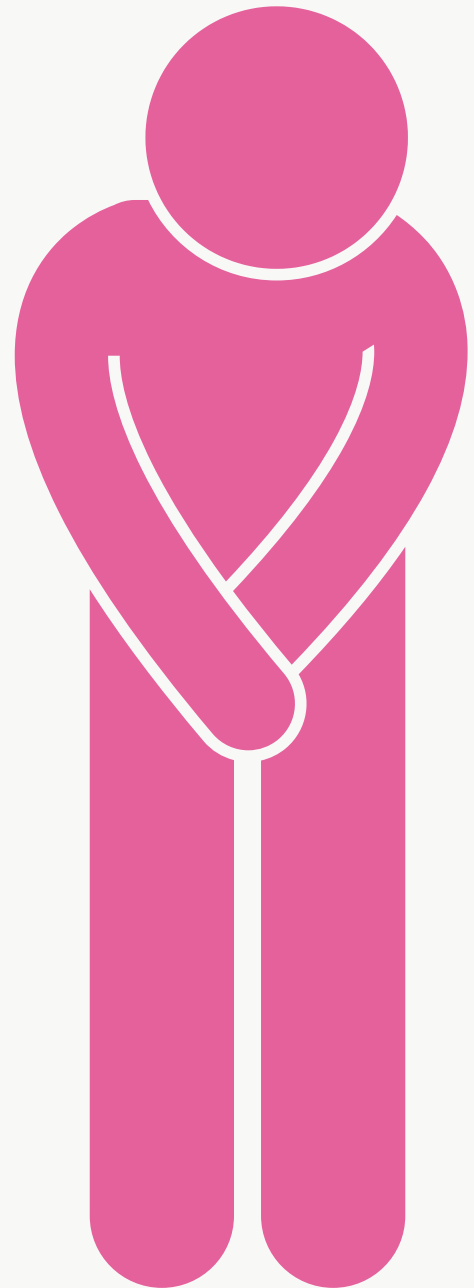
-> Je n'ai pas le temps !

-> Je n'ai pas d'argent !

-> Je ne peux pas changer !

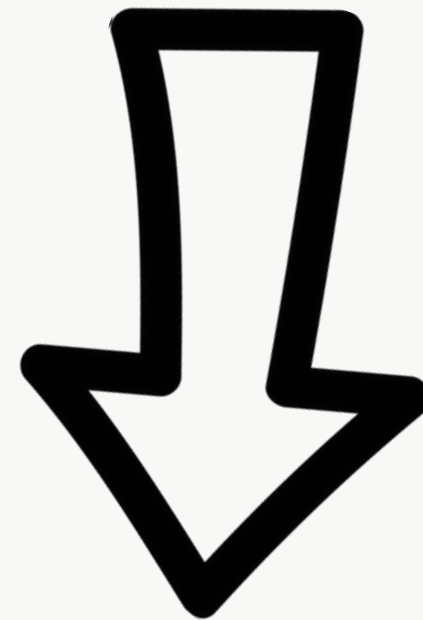
-> Mon problème n'a pas de solution !

-> Je ne sais pas comment faire !



à l'excuse :

- je n'ai pas le temps



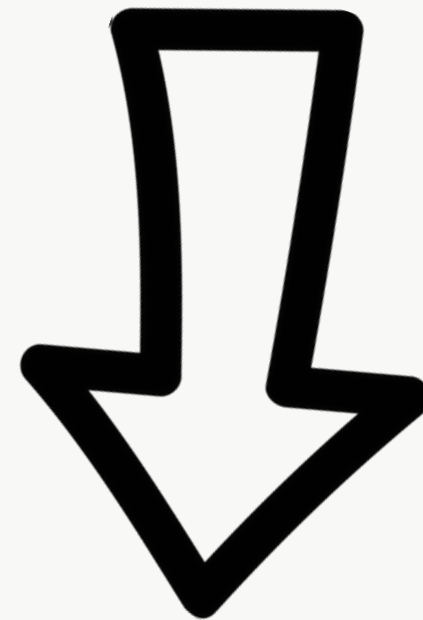
la solution est :

- je décide de me mettre en priorité



à l'excuse :

- je n'ai pas d'argent



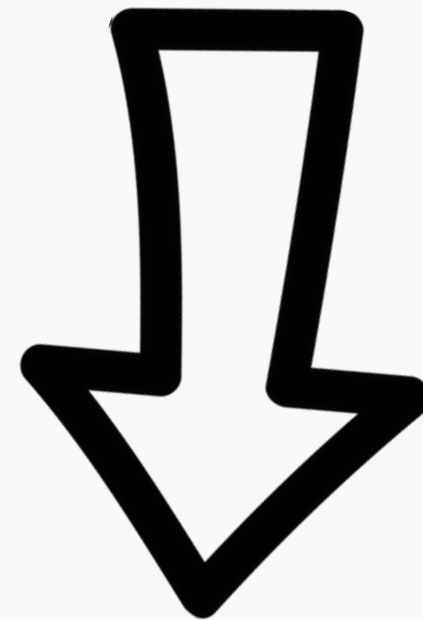
la solution est :

- je me donne les moyens d'y arriver



à l'excuse :

- je ne peux pas changer



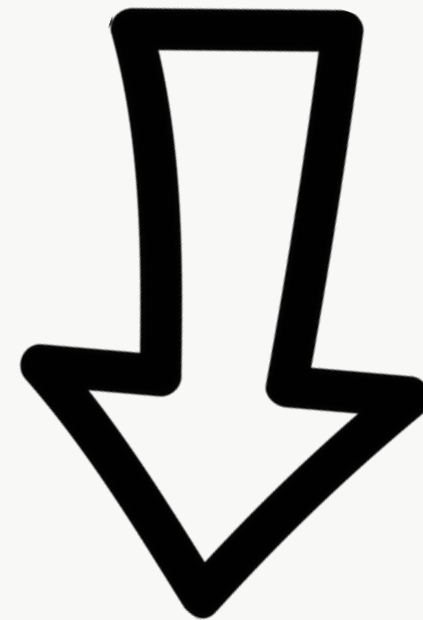
la solution est :

- je choisis de Croire en moi



à l'excuse :

- mon problème n'a pas de solution

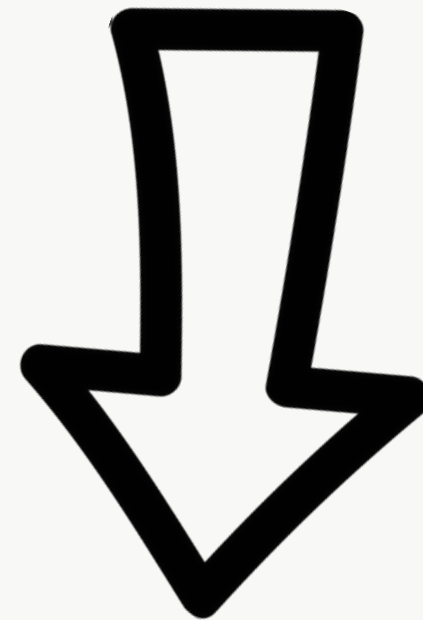


la solution est :

- J'ai besoin d'apprendre à faire confiance en Allah

à l'excuse :

- Je ne sais pas comment faire



la solution est :

_ Je cherche ce qu'il y a à faire (internet, livres...)



LES SOLUTIONS POUR S'EN SORTIR ET AVANCER :

- > JE DÉCIDE DE ME METTRE EN PRIORITÉ
 - > JE ME DONNE LES MOYENS D'Y ARRIVER
 - > JE CHOISIS DE CROIRE EN MOI
- > J'AI BESOIN D'APPRENDRE À FAIRE CONFIANCE EN ALLAH
- > JE CHERCHE CE QU'IL Y A À FAIRE (INTERNET, LIVRES...)



tu es ici

-> Parce que tu souhaites t'en sortir mais tu ne sais pas par où commencer ;

-> Tu as essayé beaucoup de choses ET tu souhaites persévérer pour ne pas tomber dans le désespoir !

-> Car tu es curieuse et souhaites découvrir ce que je propose ;



J'ai des cadeaux pour toi



Le PDF de cette masterclass

Lien pour le télécharger



Méditation guidée sur la confiance en soi

Lien pour la télécharger



**15% de réduction valable unique pour
celle qui sont restées jusqu'à la fin**

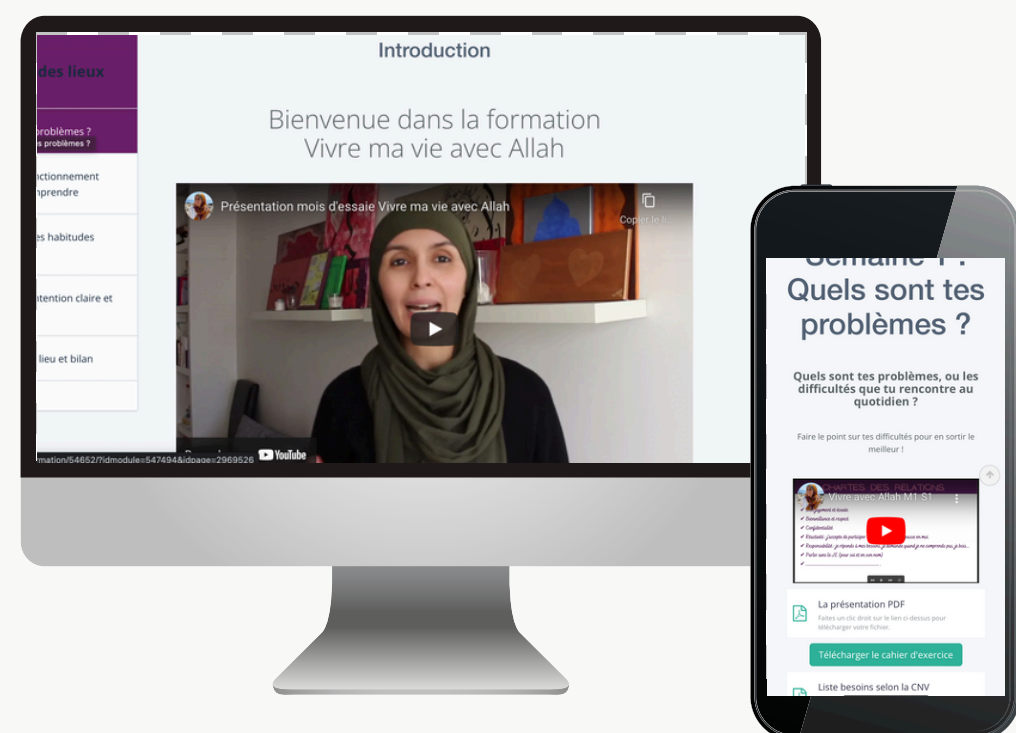
[Lien pour en profiter](#)



Maintenant tu as toutes les
clés en mains pour
reprendre le contrôle de tes
pensées !



Pour aller plus loin et te faire
accompagner en groupe



Le coaching anti-waswas

Présentation du programme



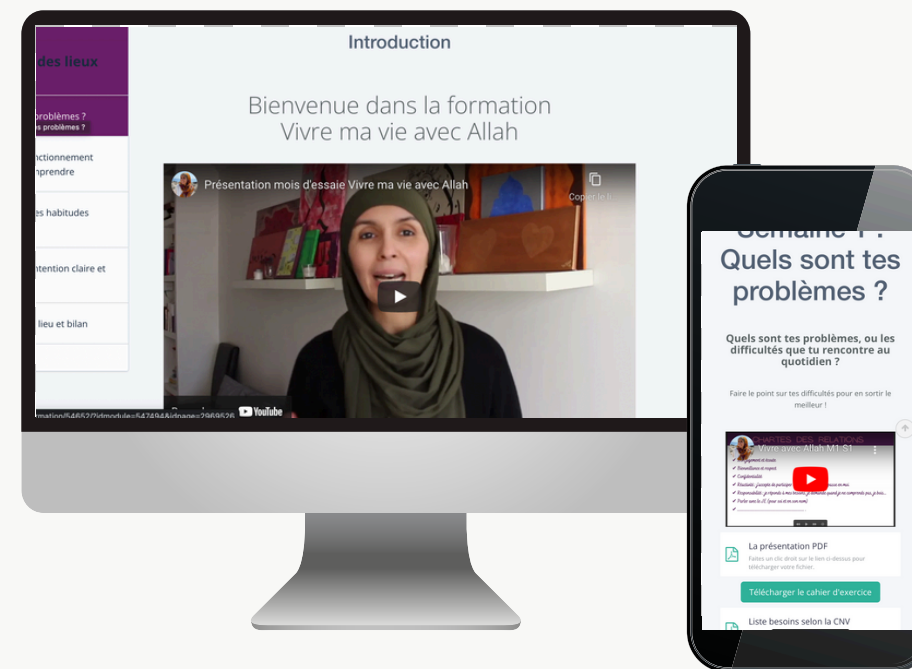
Le coaching anti-waswas pour qui ?

Stress, angoisses et crises d'angoisses

**Mauvais waswas
Pensées envahissantes**

Manque de confiance et d'estime

Femmes



**Peurs
Culpabilité**

Doutent et se sentent perdues

**Blocages
Procrastination**



Le coaching anti-waswas pour quoi ?

Être accompagné
et sortir de
l'isolement

Gagner des heures
de thérapie

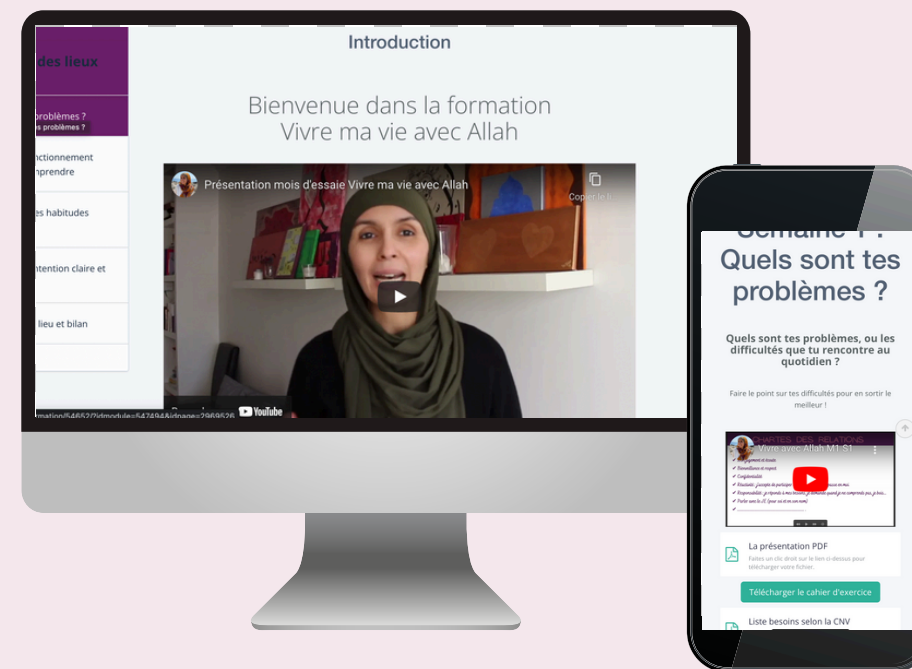
Te sentir en paix et
plus forte

Redevenir maître de ses
pensées et atteindre ses
objectifs

Avoir de la
confiance et de
l'estime

Augmenté sa
spiritualité

Te connaître et
savoir ce que tu veux



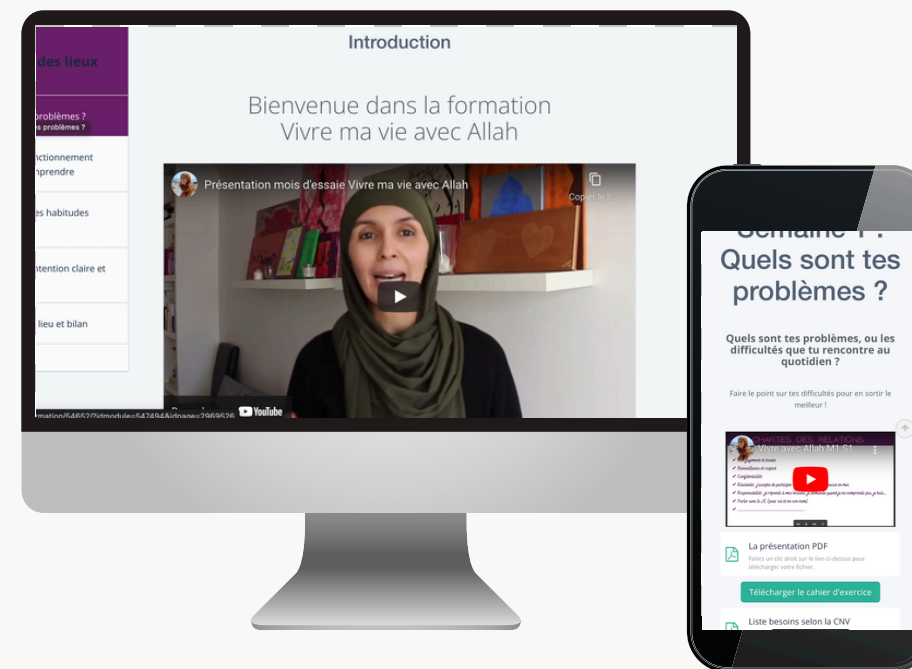
Le coaching anti-waswas

**1 an de
coaching
sur zoom**

**2 coachings par mois,
soit 26 séances**

**Un cahier
d'exercices
imprimable**

Plateforme en ligne



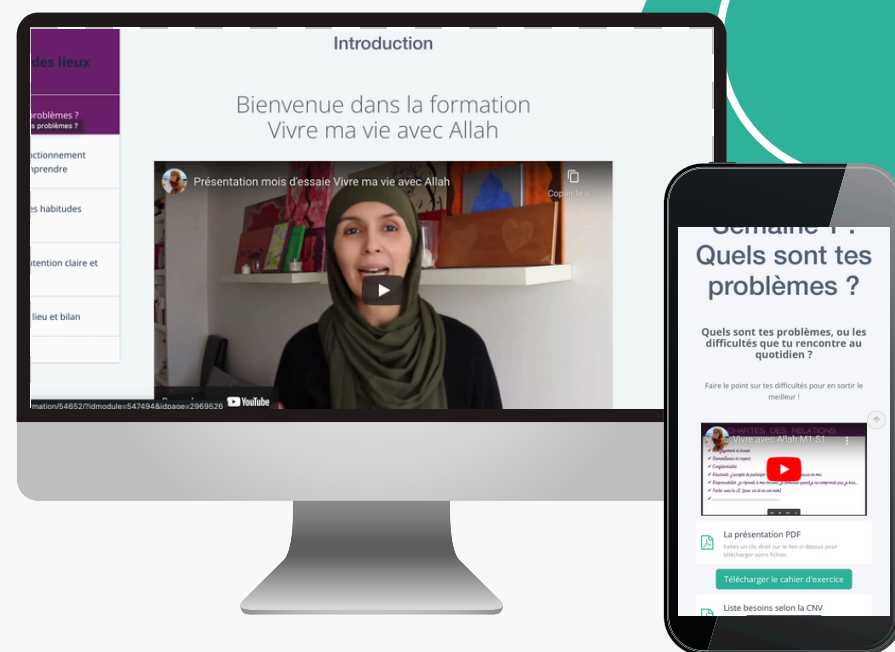
**Des méditations de
reprogrammation
mentale**

**Des bonus et
mises à jour
réguliers**

**Un groupe
whatsapp**



Pour
seulement
59€ par mois
(x12)
ou 597€

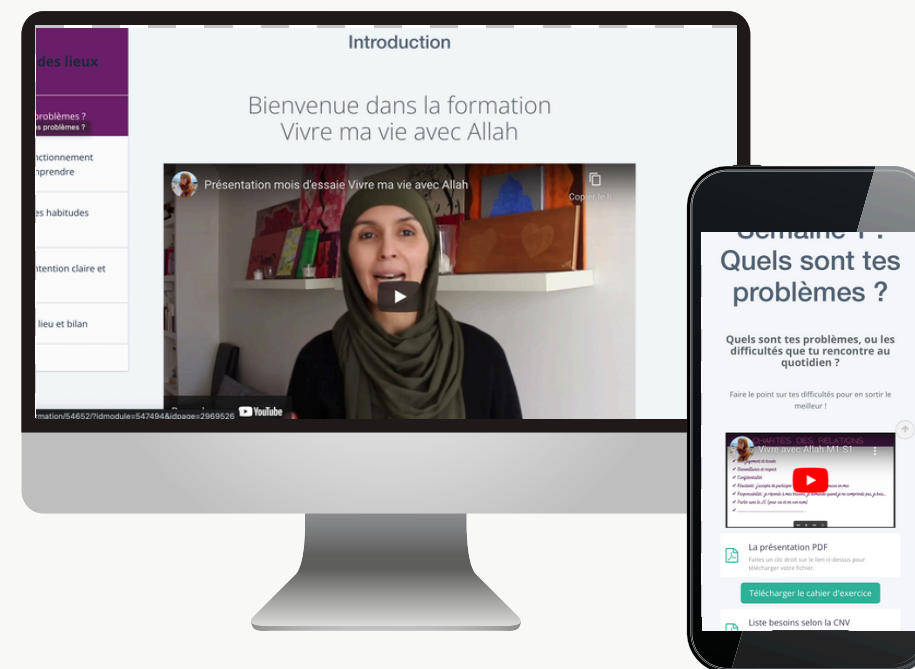


Les bonus

Un coaching individuel

10% de
réduction

La masterclass :
" Sortir apaisée
d'une situation
douloureuse



Je suis convaincue de mes capacités à pouvoir t'aider

-> El Hamdoulillah, je constate que la grande majorité des femmes que j'ai accompagné se sentent beaucoup mieux

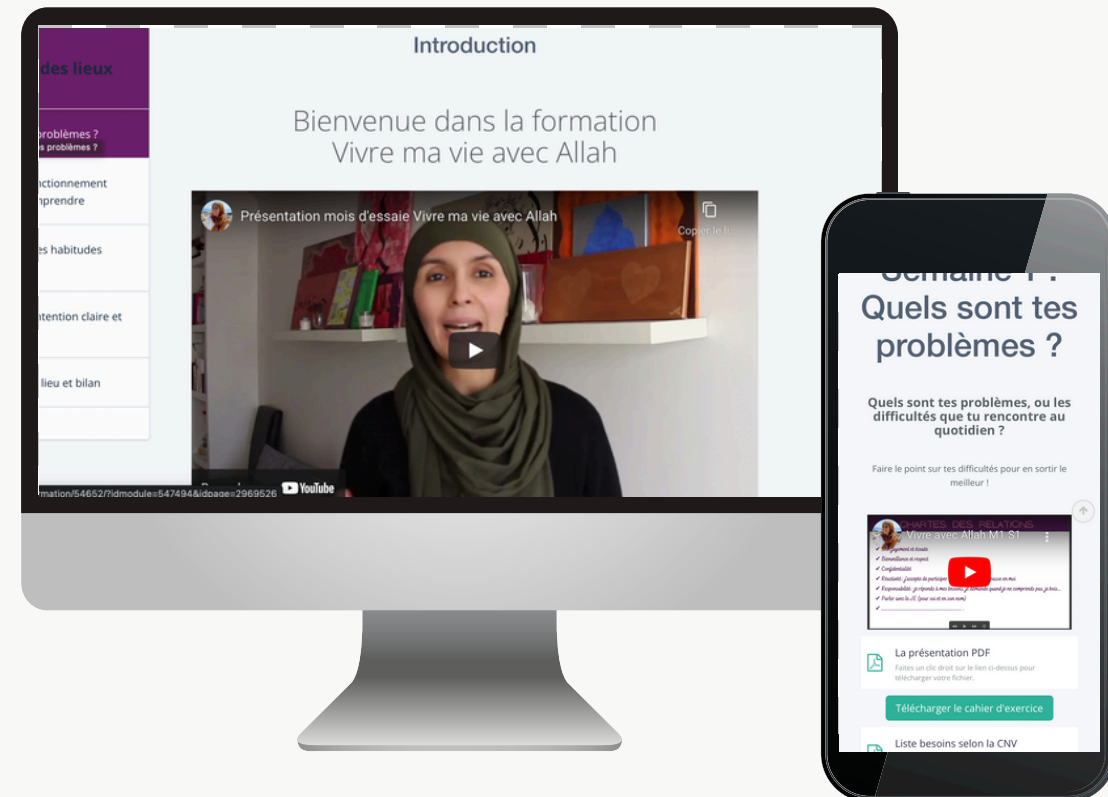
-> J'ai plus de 10 ans d'expérience, El Hamdoulillah

-> Je sais que c'est Allah qui guide je ne suis que son outil

-> Je ne travaille pas avec tout le monde



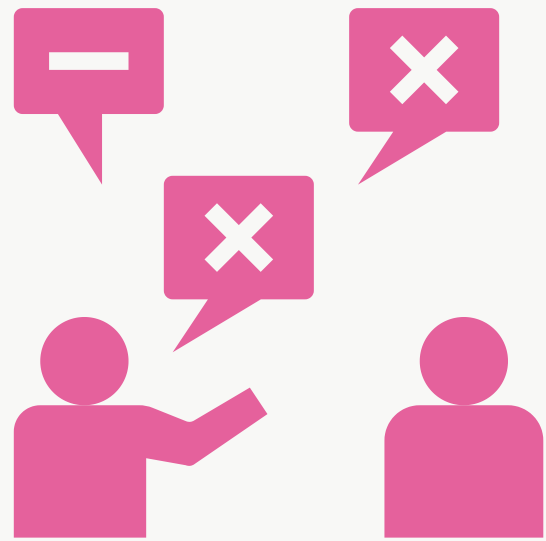
Inscris toi maintenant ne cherche pas d'excuse



**Pour aller bien il est indispensable
d'être déterminée à s'en sortir, pour
accepter ce qu'Allah nous a accordé
en activant nos propres ressources,
et obtenir des résultats **RAPIDEMENT** !**



Qui peut avoir du mal à s'en sortir ?



Les pessimistes



Celle qui sont trop têtues



Celles qui ne sont pas prêtes à se donner du temps et de la valeur



Celles qui espionnent pour se comparer



Celles qui s'ennuient et ne passent pas à l'action

**Celles qui cherchent
des problèmes à
toutes les solutions !**



Qui peut s'en sortir plus facilement



Celles qui sont déterminées à changer et atteindre leurs objectifs



Celles qui veulent être accompagnées



Celles qui veulent apprendre à se connaître



Celles qui posent des questions et cherchent des réponses



Celles qui sont prêtes à investir sur elles, en terme de temps et d'argent.

**Celles qui trouvent
des solutions à tous
les problèmes !**



“ Je ne sais pas quand ni comment, mais je sais que je vais y arriver ! ”



— “ —



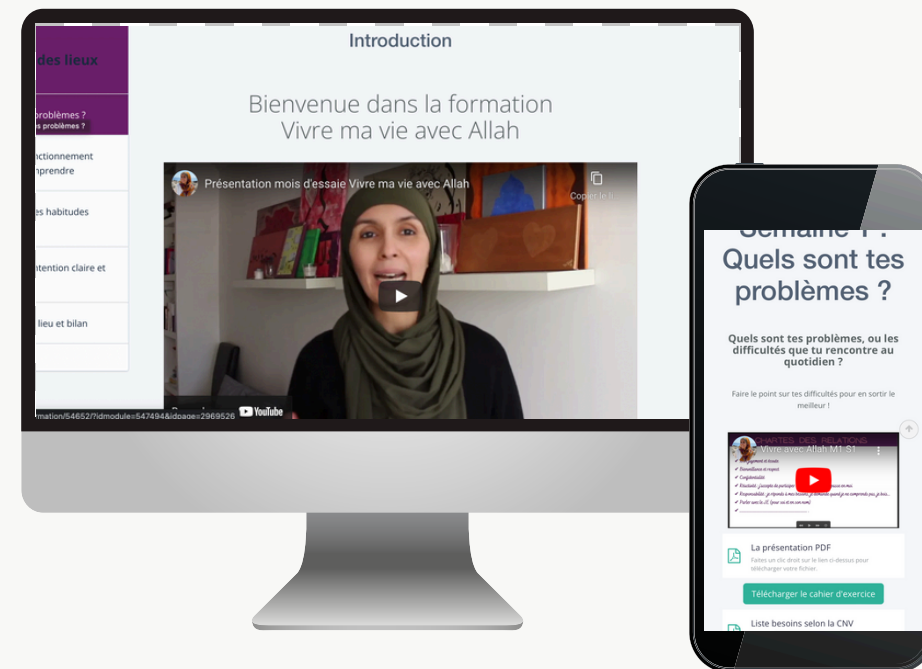
“ Je peux t’emmener jusqu’à la source, mais je ne peux pas boire l’eau à ta place ”

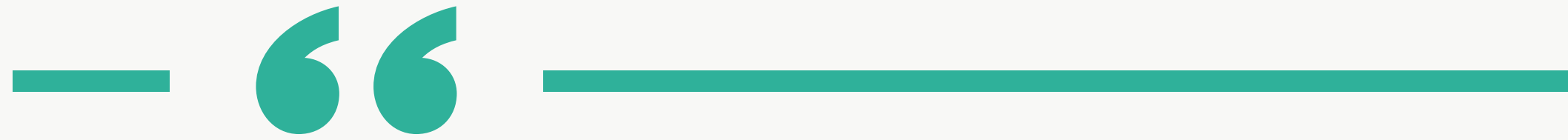
— ” —

Je cherche des femmes à qui je peux transmettre mes connaissances et qui les transmettront à leur tour



Inscris toi au coaching et reprends le contrôle de tes pensées



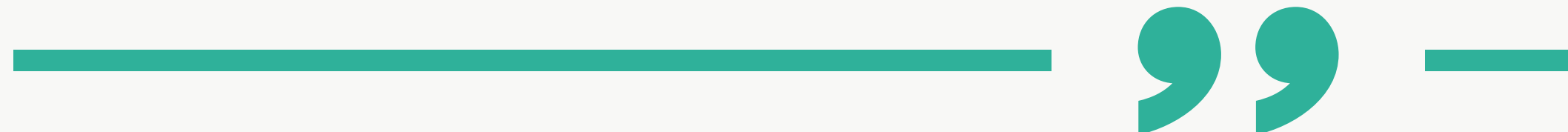


Allah ne modifie pas un bienfait dont Il a gratifié un peuple avant que celui-ci ne change ce qui est en eux-mêmes.

Sourate Al-Anfâl aya.53.

En vérité, Allah ne modifie point l'état d'un peuple, tant que les gens le composant ne modifient pas ce qui est en eux-mêmes.

Sourate Ar-Ra'd aya.11.



Les clés du changement



LA VOLONTÉ



LA PERSEVERANCE



LA BIENVEILLANCE



**BaarakaLlahoufik
pour ton intérêt
et pour être
restée jusqu'à la
fin**





THE

END

