Ose croire en toi : Le guide pour renforcer ton mindset et dépasser le syndrome de l'imposteur



Tu te sens parfois bloquée par le doute, la peur de l’échec ou l’impression de ne jamais être "assez" ? Ce sentiment de ne pas être à la hauteur, cette petite voix qui murmure que tu n’as pas ta place, porte un nom : le syndrome de l’imposteur. Mais il est temps pour toi de lui dire stop.

Dans cet ebook, je te guide pas à pas pour :

✨ Renforcer ton mindset et retrouver confiance en toi.
✨ Identifier et dépasser tes croyances limitantes qui te retiennent.
✨ Oser avancer malgré tes peurs en adoptant des outils simples et puissants.
✨ Transformer ton rapport à l'échec pour le voir comme une opportunité d'apprendre.
✨ Développer une mentalité d'abondance pour attirer ce que tu désires vraiment.

Grâce à des exercices concrets, des affirmations positives, un modèle de journaling et des ressources inspirantes, tu auras en main les clés pour surmonter tes blocages et révéler la meilleure version de toi-même.

Ce guide est fait pour oser, entreprendre et se créer une vie alignée avec tes aspirations. Parce que tu es capable et il est temps d'y croire.

Prête à transformer ton mindset et à dire adieu au syndrome de l'imposteur ? Ce guide est ton point de départ.



Je me présente
Audrey

Comme beaucoup de mamans, j'ai longtemps cherché à concilier ma vie de famille avec un travail qui ai du sens🌸

Devenir maman a été le plus beau cadeau de ma vie mais aussi un véritable tournant. J'ai ressenti ce besoin profond de créer ma propre voie, d'oser entreprendre, tout en restant présente pour mon bébé 💕

C'est ainsi que j'ai décidé d'accompagner les mamans à prendre soin d'elle, qu'elle puissent se reconnecter à

elles-mêmes, à révéler leur mission de vie et à bâtir une activité alignée avec leurs aspirations profondes.

Je crois profondément que chaque femme possède un potentiel immense et une lumière qui ne demandent qu'à briller. À travers ce guide, je partage avec toi des outils puissants pour renforcer ton mindset, cultiver la confiance en toi et oser prendre ta place, pleinement.

Parce que tu mérites de te révéler, d'être alignée et épanouie dans toutes les dimensions de ta vie 🌟
Je te souhaite une belle lecture et une transformation douce et inspirante. Ensemble, avançons vers ta plus belle version. 💫

Avec toute ma bienveillance et mon énergie positive,
Audrey

SOMMAIRE

1 Comprendre le mindset

2 Les bases d’un mindset positif

3 Les outils pour renforcer son mindset

4 Gérer les obstacles et les échecs

5 Développer une mentalité d’abondance

6 Maintenir son mindset sur le long terme

7 Ta transformation commence ici

Introduction

La vraie confiance vient du fait d'avancer même lorsque tout n'est pas parfait. Mon parcours n'a pas été linéaire. Comme toi, j'ai douté, j'ai eu peur et j'ai parfois senti cette fameuse voix intérieure me murmurer : "Tu n'es pas assez compétente pour y arriver". C'est ce que l'on appelle le syndrome de l'imposteur et il touche beaucoup de femmes, en particulier lorsqu'elles se lancent dans l'inconnu. Mais j'ai découvert qu'un bon mindset et une confiance ancrée peuvent déplacer des montagnes. Chaque petite victoire a renforcé ma foi en moi-même, et je suis là aujourd'hui pour t'aider à dépasser tes doutes, cultiver ta confiance et croire profondément que tu es capable d'accomplir de grandes choses.

Ce guide est pour toi, qui est ambitieuse, rêveuse réaliste, qui désire bâtir une vie qui te ressemble.

Chapitre 1 : Comprendre le mindset

Qu’est-ce que le mindset ?

Le mot mindset désigne ton **état d’esprit,** c’est-à-dire ta manière de voir le monde, de penser et d’aborder chaque situation. Il est au cœur de tout ce que tu fais, ressens et accomplis.

Il existe principalement **deux types** de mindset :

Le **Fixed Mindset** (état d’esprit fixe) :

- Croire que nos capacités, talents ou intelligence sont figés.
- Penser que l’échec définit qui l’on est.
- Éviter les défis par peur de l’échec.

Le **Growth Mindset** (état d’esprit de croissance) :

- Voir chaque défi comme une opportunité d’apprendre.
- Croire que l’on peut toujours progresser avec de l’effort et de la persévérance.
- Accepter l’échec comme une leçon et non une fin en soi.

💡 Exemple concret :
Une personne avec un Fixed Mindset dira : "Je ne suis pas faite pour ça."
Une personne avec un Growth Mindset dira : "Je n’y arrive pas encore, mais je vais apprendre."

👉 Et toi, où te situes-tu aujourd’hui ? **Prendre conscience de ton mindset actuel est le premier pas pour entamer un changement positif**.

Pourquoi comprendre ton mindset est essentiel ?

Ton mindset est le pilier sur lequel repose ta réussite personnelle et professionnelle. En comprenant ton état d’esprit actuel et en choisissant consciemment de le changer, tu ouvres la porte à :

- Plus de confiance en toi.
- Une meilleure gestion des défis et des échecs.
- Un état d’esprit qui attire les opportunités et l’abondance.

💡 À retenir : Ton mindset se travaille comme un muscle. **Plus tu l’entraînes, plus il devient fort et te soutient dans ta vie.**

Chapitre 1 : Comprendre le mindset

Les croyances limitantes : comment les identifier et s'en libérer

Les croyances limitantes sont ces petites phrases, souvent inconscientes, qui te **freinent dans ton évolution**. Elles peuvent venir de ton éducation, de la société ou de tes expériences passées.

Exemples courants de croyances limitantes :

- "Je ne suis pas assez compétente pour me lancer."
- "Je n'ai pas le temps d'entreprendre ce projet."
- "Je ne mérite pas de réussir."

Ces pensées, répétées au fil du temps, deviennent des **vérités** dans ton esprit. Pourtant, elles ne sont que des histoires que tu te racontes. La bonne nouvelle ? **Tu as le pouvoir de les transformer**.

💡 Exercice pour identifier tes croyances limitantes :
Écris une situation où tu te sens bloquée.
Demande-toi : "Quelles pensées me viennent en tête à ce moment-là ?"
Pour chaque croyance, pose-toi la question : "Est-ce vraiment vrai ?"

Transformer tes croyances limitantes en croyances expansives :

Une **croyance expansive** est une **pensée positive** qui te soutient dans **ton cheminement**. Elle te permet d'avancer avec confiance et détermination.
Exemples :

- Croyance limitante : "Je ne suis pas capable."
- → Croyance expansive : "Je suis capable d'apprendre tout ce dont j'ai besoin pour réussir."
- Croyance limitante : "Je vais échouer."
- → Croyance expansive : "Chaque expérience, qu'elle soit un succès ou un échec, m'apporte quelque chose de précieux."

👉 Astuce : Écris tes nouvelles croyances expansives et **relis-les** chaque jour. Elles deviendront progressivement **ton nouveau système de pensée**.

Chapitre 2 : Les bases d'un mindset positif

L'impact de nos pensées sur nos actions et nos résultats :

Chaque pensée que tu cultives influence directement tes actions et par extension, tes résultats. Adopter un mindset positif ne veut pas dire ignorer les difficultés, mais choisir de les aborder avec **courage** et **détermination**. **Nos pensées créent notre réalité** : si tu crois que tu peux y arriver, tu augmentes tes chances d'y parvenir.

💡 Prends conscience des pensées qui te traversent :

- Sont-elles soutenantes ou limitantes ?
- Est-ce que tu te parles comme tu parlerais à une amie ?

Remplace les pensées négatives par des affirmations positives. Ce travail quotidien aura un **impact** réel sur ton **bien-être et ta confiance**.

Le pouvoir de la gratitude pour développer sa confiance :

La gratitude ne concerne pas seulement ce que tu possèdes, mais aussi **qui tu es au plus profond de toi**. Elle te permet de te reconnecter à tes forces, tes qualités et ton chemin.
Sois reconnaissante pour tes efforts, ton courage et chaque petit pas que tu fais vers la meilleure version de toi-même. Lorsque tu reconnais tes progrès, aussi petits soient-ils, **tu nourris ta confiance** et éloignes les doutes.

*

💡 Exercice de gratitude :

Chaque soir, écris **trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante** dans ton parcours personnel ou professionnel. Par exemple :

- "Je suis reconnaissante d'avoir osé prendre la parole aujourd'hui."
- "Je suis reconnaissante de m'être accordée du temps pour avancer sur mon projet."
- "Je me félicite d'avoir appris quelque chose de nouveau."

Chapitre 2 : Les bases d’un mindset positif

Affirmations positives pour la confiance en soi :

Les affirmations positives t’aident à **reprogrammer ton esprit pour plus de confiance et de sérénité**. Répète-les chaque jour, le matin ou avant un moment important.

- "Je suis légitime, et je mérite de réussir."
- "Je suis capable de relever tous les défis qui se présentent à moi."
- "Je m’autorise à croire en moi et à avancer sereinement."
- "Je choisis de voir mes progrès plutôt que mes imperfections."
- "Je suis forte, confiante et capable."

En cultivant la gratitude et en t’entraînant à nourrir des pensées positives, tu poses des bases solides pour un mindset équilibré, serein et puissant.



Affirmations pour la confiance en soi

- Je suis capable de réaliser mes rêves et je mérite le succès.
- Je suis fière de qui je suis et de ce que j'accomplis chaque jour.
- Je me fais confiance, même lorsque les choses semblent incertaines.
- Chaque défi est une opportunité pour grandir et m'améliorer.
- Je mérite d'être heureuse et épanouie dans ma vie personnelle et professionnelle.
- Mes erreurs font partie de mon chemin vers la réussite, elles ne me définissent pas.
- Je suis unique et ma voix a de la valeur dans ce monde.
- Je me libère de la peur et j'agis avec courage et conviction.
- Je suis assez, je suis complète et je n'ai pas besoin de validation extérieure.

Chapitre 3 : Les outils pour renforcer son mindset

Visualisation pour booster ta confiance :

Projette-toi dans une situation où tu te **sens confiante et légitime**. **Imagine** tous les détails : ton attitude, ton sourire, ton discours. **Ressens cette force intérieure comme si elle était déjà là.**

Ajoute des **émotions** :

- Visualise non seulement la situation où tu te sens confiante, mais aussi les **émotions positives qui t'envahissent** : la fierté, la sérénité, la joie. **Ressens-les profondément** comme si tu les vivais à cet instant précis.

Exercice pratique :

- Ferme les yeux pendant 5 minutes chaque matin et **imagine-toi accomplissant avec succès une tâche qui te tient à cœur**. **Ressens ta réussite comme réelle**. Note ensuite comment tu te sens.

Le petit rituel réussites :

- Chaque soir, écris **3 petites victoires** que tu as accomplies dans ta journée. Elles peuvent être simples (comme avoir osé parler d'un projet ou fait un pas vers tes objectifs). Relis-les régulièrement pour **ancrer ton sentiment de compétence.**

La lettre de valorisation :

- Rédige une lettre à toi-même comme **si tu étais ta meilleure amie**.
- 👉 Écris **tout ce que tu as accompli**, les obstacles surmontés et tes qualités. Parle-toi avec **bienveillance et encouragement**. **Relis cette lettre** lorsque tu ressens le doute ou le syndrome de l'imposteur.

Chapitre 4 : Gérer les obstacles et les échecs

L'échec et les doutes font partie du chemin vers la réussite. Ce n'est pas l'échec qui compte, mais **ce que l'on en fait**. Il ne remet pas en question **ta valeur**.
Apprends à **célébrer** tes échecs pour renforcer **ta confiance** et à **voir** cela comme une **leçon** :
L'échec est une **opportunité de grandir et d'apprendre**. Chaque fois que tu tombes, tu **te relèves plus forte**.

Le syndrome de l'imposteur : Identifier et déconstruire cette voix

Le **syndrome de l'imposteur** est cette **petite voix intérieure** qui te murmure :

- "Je ne suis pas à ma place."
- "J'ai eu de la chance, je ne mérite pas ce succès."
- "Les autres sont bien plus compétents que moi."

Ce doute constant te bloque et t'empêche de révéler ton potentiel, d'avancer sereinement et de rayonner. Pourtant, **tu n'es pas seule** : la majorité des femmes entrepreneures et même des leaders ressentent cela à un moment donné.

Les signes du syndrome de l'imposteur :

🔎 Tu te reconnaîtras peut-être dans ces comportements :

- **Doutes permanents** : malgré tes succès, tu minimises tes efforts et tes compétences.
- **Comparaison excessive** : tu te compares constamment aux autres, en te sentant "moins bien".
- **La peur d'être démasquée** : tu as l'impression que tôt ou tard, les autres verront que tu "n'es pas à la hauteur".

Ce **dialogue intérieur négatif** est comme un **frein invisible**. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'**il peut être déconstruit**.

Comment dépasser le syndrome de l'imposteur ?

✨ **Fais la liste de tes victoires** :
Ecris toutes tes petites et grandes réussites. Cela peut aller de ton premier client à une journée où tu as réussi à tout gérer avec tes enfants.
👉 Astuce : **relis cette liste régulièrement** pour te reconnecter à ta **valeur**.

Chapitre 4 : Gérer les obstacles et les échecs

✨ **Reprogramme ton discours intérieur :**
Remplace les **pensées limitantes** par des **affirmations positives** et réalistes :

- "Je ne suis pas assez" → "Je suis en chemin, j'apprends et j'évolue chaque jour."
- "J'ai eu de la chance" → "Mon travail, mon courage et mes efforts m'ont amenée ici."

✨**Passe à l'action :**
Le **meilleur remède** contre le doute, c'est **l'action**. Même une petite étape compte.

- **Ose** un appel, publie un post, dis "oui" à une opportunité.

👉 Chaque action te prouvera que **tu es capable**, et petit à petit, **cette voix s'estompera**.

Journaling pour dépasser le syndrome de l'imposteur :
Poses-toi ces questions pour approfondir :

- Quelles compétences ai-je développées grâce à mes expériences passées
- Quels obstacles ai-je déjà surmontés malgré mes doutes ?
- Si je n'avais pas peur d'échouer, que ferais-je aujourd'hui ?
- Quels exemples concrets prouvent que je suis légitime dans ce que je fais ?

Et quand le syndrome de l'imposteur revient : **gère les moments de doute**

Le doute peut **ressurgir** à chaque étape de ton parcours et c'est **normal**. L'essentiel, c'est de **ne pas le laisser te paralyser**.

👉 Techniques pour surmonter ces moments :

- Respire profondément et **rappelle-toi tes forces.**
- **Revisite tes succès passés** pour te prouver que tu as déjà surmonté des défis.
- **Passe à l'action** rapidement pour couper court aux pensées négatives.

Chapitre 4 : Gérer les obstacles et les échecs

Construire sa confiance en soi : la clé pour dépasser le doute

La confiance en soi ne se décrète pas, elle se **construit étape par étape**, comme un muscle que l'on entraîne.

Les **3 piliers** de la confiance en soi :

L'action :
Chaque petite action que tu entreprends, même imparfaite, est une preuve que **tu es capable**. Plus tu agis, plus **ta confiance grandit**.

L'acceptation :
Accepte tes **erreurs et tes imperfections**. Elles ne te définissent pas, elles font partie de ton **apprentissage**.
👉 Une erreur est une **leçon déguisée** qui te rapproche de tes objectifs.

L'encouragement :
Sois **bienveillante** avec toi-même. Parle-toi comme tu parlerais à une amie qui traverse les mêmes doutes. **Encourage-toi**, célèbre chaque progrès et sois ton **premier soutien**.

Exercice pratique : Reconstruis ta confiance pas à pas

Chaque soir, prends un carnet et note :

- Une chose dont tu es **fière** aujourd'hui (même si elle te paraît insignifiante).
- Une **action** que tu as osé entreprendre malgré le doute.

Pourquoi c'est **puissant** ? Cela te permet de :

- Renforcer ton sentiment de **compétence**.
- Te **focaliser sur tes réussites** plutôt que sur tes échecs.
- Nourrir une **confiance solide** qui éloigne le syndrome de l'imposteur.

👉 Rappelle-toi : La confiance se construit **un pas après l'autre** et **tu es déjà en chemin**.

Chapitre 5 : Développer une mentalité d’abondance

Beaucoup de femmes ressentent un conflit intérieur entre leurs **aspirations à réussir** et **leurs croyances limitantes** autour de **l’abondance**. Ce blocage peut venir de schémas familiaux, culturels ou de la peur du jugement.

Identifier ses croyances limitantes sur l’argent et le succès :

Pose-toi ces questions :

- Que m’a-t-on dit sur **l’argent** et la **réussite** dans mon enfance ? (ex : "L’argent ne pousse pas sur les arbres", "Les riches sont égoïstes").
- Ai-je **peur** que ma réussite change mes relations avec mes proches ?
- Quels **bénéfices** puis-je tirer d’une relation saine avec l’abondance ?

Exercice pratique : Reprogrammer ses croyances

👉 **Note toutes les croyances négatives** que tu ressens face au succès ou à l’argent, puis **transforme-les en croyances positives** :

- "L’argent est une **énergie** qui me permet de **contribuer** et **d’aider les autres**."
- "Je **mérite de recevoir** pour la valeur que j’apporte au monde."
- "Le **succès est une opportunité** d’inspirer les autres et d’élever mon entourage."

La mentalité d’abondance : attirer ce que l’on désire

Pratique la gratitude financière :

- Chaque fois que tu reçois de l’argent (même un petit montant), dis : "**Merci pour cette abondance qui entre dans ma vie**." Cela crée un rapport positif avec l’argent.

Chapitre 5 : Développer une mentalité d'abondance

L'importance de donner pour recevoir :

- L'abondance circule. **Donne avec intention** : cela peut être ton temps, ton énergie, un mot bienveillant ou un service offert. **Plus tu donnes avec le cœur, plus tu t'ouvres à recevoir**.

Exercice : Le tableau de visualisation financière :

Crée un tableau (papier ou numérique) avec des images qui symbolisent ton succès et ton abondance :

- Une maison qui te fait rêver,
- Un chiffre d'affaires que tu souhaites atteindre,
- Des projets que tu aimerais financer.

Visualise-le chaque jour et ressens cette réalité comme déjà présente.

Passer de la **peur du succès** à **l'inspiration des autres**.

Rappelle-toi que ta réussite n'est pas égoïste. Au contraire :

👉 Chaque fois que tu **oses grandir et réussir**, tu **ouvres la voie à d'autres femmes** pour croire en leurs propres possibilités.

Exercice pratique :

Écris une lettre adressée à ton "futur moi" qui a déjà réussi. Décris ta vie, comment tu te sens, ce que ta réussite t'a permis d'accomplir et comment tu inspires ton entourage aujourd'hui. **Relis-la pour renforcer ta confiance en ton potentiel.**

Affirmations pour l’abondance

- Je mérite l'abondance dans toutes les sphères de ma vie.
- Je suis un aimant à opportunités et à succès.
- Chaque jour, je m’ouvre à recevoir de l’abondance infinie.
- L’univers pourvoit à tous mes besoins au moment parfait.
- Je libère toutes mes croyances limitantes autour de l’argent et de la réussite.
- L’argent vient à moi facilement, librement et avec gratitude.
- Je transforme mes pensées en actions qui attirent la prospérité.
- Je suis reconnaissante pour toute l’abondance déjà présente dans ma vie.
- Plus je donne avec amour, plus je reçois en retour.
- Je suis prête à accueillir plus de joie, de richesse et d’opportunités.
- Je mérite d’être récompensée pour mon travail et mes efforts.
- Je vis dans un univers d’abondance où tout est possible.
- Je crois en ma capacité à créer une vie riche et épanouissante.

Chapitre 6 : Maintenir son mindset sur le long terme

Les **routines quotidiennes** sont un pilier fondamental pour maintenir une **confiance en soi solide et durable**. Elles permettent de nourrir ton esprit et ton cœur, et de créer un environnement propice à ta **croissance personnelle**.

Voici **quatre moments clés** de ta journée où tu peux renforcer ta confiance en toi :

Matin : **Commence la journée avec des affirmations positives**
Le matin est un moment clé pour poser le ton de ta journée. Commence ta journée en te regardant dans le miroir et en récitant tes affirmations positives. Cela **ancre en toi des pensées constructives** et te rappelle ta légitimité.

Exemples d'affirmations :

- "Je suis capable de faire face à tout ce qui vient aujourd'hui."
- "Je suis prête à relever les défis et à réussir."
- "Je mérite ce qui est bon dans ma vie."

Cette pratique du matin te permet de démarrer la journée sur une note positive et de **renforcer ta confiance en toi** avant même d'entrer dans l'action.

Midi : **Fais une pause pour célébrer tes succès**

En plein milieu de la journée, prends un moment pour **réfléchir à ce que tu as accompli** jusqu'à présent. Même les **petites victoires comptent** ! Note sur un carnet ou ton téléphone un **succès** que tu as réalisé dans la matinée, qu'il soit lié à ton travail ou à ta vie personnelle.

Exemples de petites victoires :

- "J'ai répondu à un email important."
- "J'ai pris un moment pour me détendre et me recentrer."
- "J'ai fait avancer un projet qui me tient à cœur."

Chapitre 6 : Maintenir ton mindset sur le long terme

Célébrer tes réussites te permet de **renforcer ta confiance en toi**, en te rappelant que **tu es capable** et que **tes actions portent leurs fruits**.

Soir : **Exprime ta gratitude pour toi-même et tes réalisations**

Le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour exprimer ta gratitude. **Remercie-toi pour tes efforts**, même ceux qui t'ont paru insignifiants pendant la journée. Cela te permet de terminer ta journée sur une note positive et d'**ancrer un sentiment de reconnaissance envers toi-même**.

Exemple de gratitude :

- "Je suis reconnaissante pour l'énergie que j'ai mise dans ce projet."
- "Je suis fière de m'être investie dans ma croissance aujourd'hui."
- "Merci à mon corps et mon esprit pour leur soutien et leur persévérance."

Cette pratique du soir **apaise ton esprit et renforce ta confiance**, tout en cultivant un état d'esprit positif et une attitude bienveillante envers toi-même.

Astuce supplémentaire : **Créer des routines d'autosoins**

Prendre soin de soi ne se limite pas à des moments d'affirmations ou de gratitude. Assure-toi d'inclure des moments d'autosoins dans ta routine : une balade, un bain relaxant, ou même quelques minutes de respiration profonde. **Plus tu prends soin de toi**, plus tu te donnes les moyens de rester **confiante et épanouie**.
En instaurant ces petites habitudes quotidiennes, tu vas petit à petit construire une **confiance solide et durable** qui t'accompagnera dans toutes tes aventures personnelles et professionnelles.

Conclusion : Ta transformation commence ici

Prends une grande inspiration et rappelle-toi, chaque étape que tu franchis t'emmène un peu **plus près de la version la plus confiante et épanouie** de toi-même.
Tu es capable. Tu as déjà **tout en toi** pour réussir. Les doutes font partie du voyage, mais ils ne définissent pas qui tu es.
Tu es **légitime**. Ton parcours, tes efforts, et ta vision sont uniques.
Tu **mérites** de réaliser tes rêves, et tu as le droit d'occuper l'espace que tu choisis.
Ton **potentiel est illimité**. Tu peux créer la vie professionnelle et personnelle que **tu désires** et chaque pas que tu fais te rapproche de ce que tu veux atteindre.
Ce guide est seulement le début de ta transformation. Chaque action, même petite, te mène plus loin vers une version de toi-même **plus forte et plus confiante**.
Ose avancer pas à pas. Même avec tes doutes, même avec tes peurs. Car derrière **chaque action**, se cache un peu plus de confiance, un peu plus de force et surtout, **une vie qui te ressemble vraiment**.
Ne sous-estime jamais ton **pouvoir**. La confiance en toi se construit **jour après jour** et chaque choix que tu fais est un acte **d'amour et de respect** envers toi-même.
Je **crois en toi** et en ta **capacité** à surmonter tous les obstacles.
Alors, maintenant, **lance-toi** avec courage. La **meilleure version** de toi-même est déjà **en marche**.



Grille de suivi pour célébrer tes réussites

Instructions :

Note la date et l'objectif ou l'action que tu as accomplie.

Décris la réussite ou le progrès, même si cela te semble petit.

Note ce que cette action ou réussite t'a apporté (plus de confiance, un sentiment de satisfaction, etc.).

Réfléchis à ce que tu as appris en accomplissant cette tâche. Cela peut être une nouvelle compétence, une prise de conscience ou simplement un pas en avant dans ton parcours.

Liste de ressources inspirantes :

Livres :

1. **Le Pouvoir du moment présent de Eckhart Tolle**
2. **Les Quatre Accords toltèques de Don Miguel Ruiz**
3. **Réfléchissez et devenez riche de Napoleon Hill**
4. **Le Miracle Morning de Hal Elrod**
5. **La Magie du rangement de Marie Kondo (pour la clarté mentale et l'organisation)**
6. **Tu vas tout déchirer de Marie Forleo**
7. **Le pouvoir de la confiance en soi de Brian Tracy**





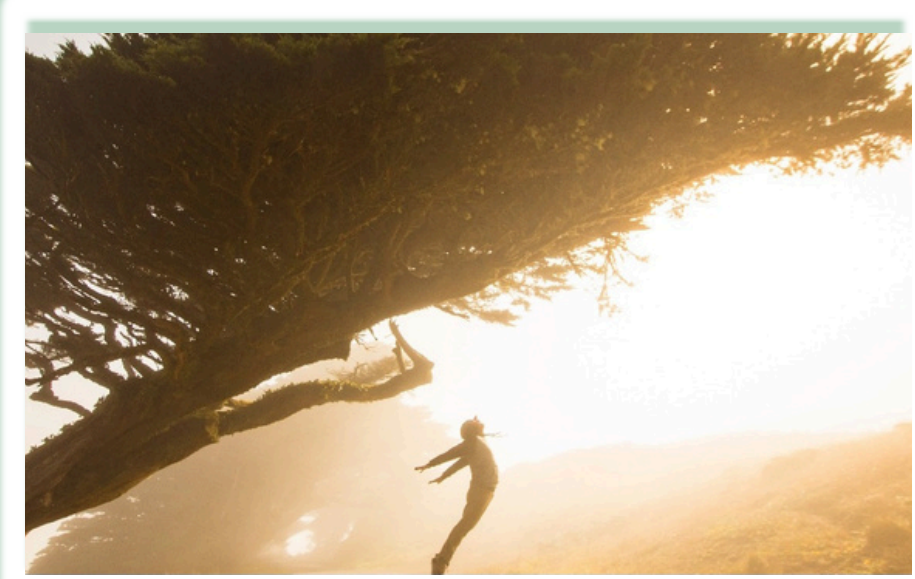
Podcasts :

1. **Le syndrome de l'imposteur : pourquoi nous hante-t-il ?**
2. **Le Gratin (Pauline Laigneau)**
3. **Syndrome de l'imposteur : comment le déjouer ?**
4. **Tout savoir sur le syndrome de l'imposteur**
5. **Libère ta créativité (Aurélie Callet)**

Vidéos (YouTube) :

1. **Pourquoi on ne sent pas légitime ? (Fabien Olicard**
2. **Syndrome de l'imposteur (Noémie Bourgois)**
3. **Mizane (Quand ta valeur dépend du regard de l'autre)**
4. **Comment avoir plus confiance en soi (Guillemette Moreau)**
5. **Sortir du syndrome de l'imposteur (Lumérys)**





Félicitations !
Cet ebook est terminé !

Je te souhaite le meilleur pour la suite !

Et si tu souhaites me faire un retour ou qu'on continue d'avancer ensemble (coachings, soins énergétiques, pouvoir rester avec ton(es) enfant(s) et travailler de la maison en étant alignée) contactes-moi par DM sur instagram : audreyachard_