

# 7 BLOCAGES LIÉS À L'ARGENT

*et comment s'en libérer*



## *Les femmes et l'argent*

ÉCRIT PAR CAPUCINE

Aujourd'hui les livres sur l'argent et l'entrepreneuriat sont principalement écrits par des hommes pour des hommes. Et si vous essayer d'appliquer ces conseils, peut être que vous vous sentez nulle, pas assez persévérante, forte, intelligente....Cela crée un déséquilibre parce qu'en tant que femme et mère on souhaite appliquer ces conseils qui sont parfois irréalistes. Comment faire un miracle morning quand vous avez un bébé qui se réveille quatre fois par nuit, deux enfants en bas âge, un travail et une partie de la maison à faire tourner ? Vous culpabilisez de ne pas réussir à vous lever à 6h pour atteindre vos rêves. J'ai personnellement tenu une semaine avant l'épuisement complet, même si cela m'a permis de travailler car la maison était plus calme c'était complètement irréaliste avec un enfant en bas âge. J'ai testé les techniques de productivité, de psychologie positive mais combien de fois je me suis sentie découragée, déprimée de n'arriver à rien. J'ai pleuré d'épuisement, de colère, de tout mener de front, l'école à la maison, le travail, des projets immobiliers, le lancement d'une activité en ligne... Je suis pourtant quelqu'un de joyeux et d'optimiste

POUR LES FEMMES

## *Développer une activité*

Après 20 ans de développement personnel j'avais envie de vous partager ce que j'avais appris et de faire un ebook pour les femmes qui veulent réussir leur activité pour gagner l'argent qu'elles méritent. Pour développer une activité prospère, nous avons besoin de faire tomber de nombreuses croyances, que nous héritons de notre famille, culture... Les croyances ont peut être été utiles et aidantes pendant un temps mais aujourd'hui elles vous empêchent d'avancer dans votre projet. Nous devons remplacer ses anciennes croyances par des nouvelles.

« **Soit un contributeur pas un gourou.** »

J'ai la croyance qu'on peut gagner de l'argent ET soigner les gens, faire des projets éthiques, écologiques, éducatifs... Et Avoir un impact dans le monde.

Les femmes qui réussissent payent leurs impôts, investissent dans des projets qui font du sens, dans l'éducation des enfants... Je ne veux plus que les femmes aient des side-business, juste pour mettre du beurre dans les épinards.

Souvent on oublie qu'il y a un décalage à la base entre les hommes et les femmes. Des fonctionnements différents, des peurs et des blocages différents. Dans ce e-book on va se concentrer sur des exercices pratiques pour avancer dans vos projets.

Vous pensez peut être ne pas avoir de blocage par rapport à l'argent, mais si vous vous reconnaissez dans une des phrases ci-dessous sans doute que vous en avez :

Je ne peux pas lancer mon activité parce que je ne suis pas assez formée  
Je commencerai la semaine ou l'année prochaine  
Je ne peux pas augmenter mes prix

## *Trouver ses croyances*

Je ne peux pas gagner plus parce que je suis

- à la campagne
- maman
- mes enfants sont petits
- j'ai un travail salarié .....

.....  
.....  
.....

ou je ne suis pas assez.....

pas assez formée

- belle
- intelligente
- expérimentée

.....  
.....  
.....  
.....

'Trouvez des exemples de personnes qui ont atteint votre objectif malgré les excuses que vous avez citées et observez comment elles sont arrivées à atteindre leur objectif?

.....  
.....  
.....

Quand vous les observez, il est facile d'être jalouse mais vous allez observer comme un enquêteur quelles actions cette personne a mises en place?

.....  
.....

Qu'est-ce qu'elle a osé faire pour avancer?

.....  
.....

Quelle autorisation s'est-elle donnée ?

.....  
.....

Quelle autorisation avez-vous besoin de vous donner à vous-même pour avancer dans votre projet ?

Je m'autorise à .....

- augmenter mes prix
- lancer mon activité
- démarrer sans que ça soit parfait
- me lancer même si je ne suis pas prête

## *Les croyances*

**Nous apprenons beaucoup par mimétisme**

**Pendant longtemps j'ai eu la croyance que je n'étais pas assez intelligente pour gagner de l'argent et quand j'ai commencé à voir des personnes dyslexiques qui avaient réussi j'ai commencé à croire que c'était possible pour moi aussi.**

**Comment s'en libérer ? Complétez les phrases ci dessous**

**Je suis assez ..... pour être riche**

**Je suis assez.....pour gagner de l'argent**

**Je suis assez .....pour réussir ..... (tel projet)**

## Les sabotages

Comment réagissez-vous quand un succès vous tombe dessus ou lorsque de l'argent arrive ?

Parfois le succès ou l'argent nous fait tellement peur que nous les repoussons inconsciemment. En dépensant alors qu'on n'a pas besoin, ou parfois plus subtilement.

Écoutez l'épisode de podcast : Comment j'ai été 3 x championne du monde à la moitié de la course #Sabotage

Essayez de vous souvenir comment vous avez réagi la dernière fois que vous avez réussi quelque chose ou que vous avez reçu une grosse somme d'argent.

Est-ce que vous étiez fière de vous ? oui univers, je veux plus de ça !

.....

Ou est-ce que vous avez ressentie de la honte, de l'injustice, de l'abandon...?

.....

Parce que c'est trop facile, parcequ'on nous a répété qu'il fallait travailler dur pour gagner de l'argent ....Parce que si c'est facile ça se saurait. Parce que c'est facile pour vous, et que vous ne pouvez( n'oser) pas le monétiser, ça devrait être gratuit.

Ou est ce que vous vous sabotez aujourd'hui dans votre vie ?

Aujourd'hui je me sabote

.....  
.....  
.....  
.....

Se rendre compte de ses sabotages est déjà une première étape dans la transformation.



« **choisis toi .** »

## *LA CULPABILITÉ*



Peut-être que vous avez déjà un petit succès, mais vous avez commencé à culpabiliser de réussir. Mais pourquoi moi ?

Ou l'inverse, vous travaillez dur et vous voyez que d'autres ont du succès, vous regardez leur vie parfaite sur Instagram et vous vous demandez pourquoi pas moi ?

On veut souvent être aimé par tout le monde et donc on a tendance à ne pas dire ce que l'on pense vraiment.

"c'est pas tant comment j'évite d'être condamné et critiquée, c'est par qui j'ai envie d'être critiquée et comment je choisis par qui je veux être critiquée par rapport à qui j'ai envie de toucher. Ma question aujourd'hui, n'est pas tant d'éviter la critique mais de savoir consciemment comment faire ce qu'il faut pour être critiqué parce que je ne veux pas toucher et par conséquent adoré par ce que je veux."

David Laroche

"C'EST OK QUE DES  
PERSONNES NE T'AIMENT  
PAS".

## *Apprendre à recevoir*

PEUT-ÊTRE QU'ON VOUS VOUS ÊTES DÉJÀ SURPRIS DANS UNE CONVERSATION  
"MERCİ, NON MERCİ À TOI, JE N'EN FERAIS RIEN TOUT LE MÉRİTE TE REVIENT."

NOTRE ÉDUCATION NOUS A FORMATÉ À CET EXCÈS DE POLITESSE MAIS NOUS A AUSSI  
EMPÊCHER DE RECEVOIR.

COMMENT VOULEZ-VOUS RECEVOIR LE SUCCÈS QUE VOUS MÉRİTEZ SI VOUS N'ÊTES PAS  
PRÊT À RECEVOIR UN MERCİ.

AU PROCHAIN MERCİ, OU COMPLIMENT QUE VOUS RECEVEZ

RECEVEZ LE !

ET C'EST TOUT, APPRÉCİER LA SENSATION DANS VOTRE CORPS ET SENTEZ VOUS PRÊTE À  
EN RECEVOIR PLUS.

SENTEZ PROGRESSIVEMENT QUE VOUS VOUS ACCLIMATER À RECEVOIR PLUS DE MERCİ ET  
DE COMPLIMENTS...



<< >>

## *Demander de l'aide*

Dans son livre "le prix à payer", Lucie **qui est** nous explique ce que la vie en couple hétéro coûte aux femmes. Encore aujourd'hui, certaines femmes sont élevées avec l'idée qu'elles devaient être des gentilles petites filles et des gentilles femmes et que leur salaire n'est qu'un salaire d'appoint. Dans un couple hétérosexuel avec des enfants, les femmes passent en moyenne 28h par semaine dans la gestion de l'intendance de la famille. 🙏 En général avec un travail à 80% donc un plus petit salaire.

Je n'aurais pas pu réussir seule. Je suis un peu têtue, je voulais tout, faire l'école à la maison, travailler, créer des revenus passif et avoir du temps pour moi 😊. Le beurre, l'argent du beurre et le crémier. Sans mon mari qui a arrêté de travailler pour rénover une maison et prendre les enfants 2 jours par semaine, sans Sabrina ma super amie qui a gardé mes enfants gratuitement 2 demie journée par semaine, sans mes parents chez qui je mangeais deux jours par semaine, sans ma voisine qui nous dépannait au pied levé, ma belle mère qui les a gardé une semaine à chaque vacance scolaire, la coiffeuse à domicile, Marina qui venait faire le ménage ...

Combien d'entre vous ne sont pas prêtes à recevoir toute cette aide et "brûler par les deux bouts de la chandelle" en essayant de mener tous les projets de front ( j'ai essayé avant vous 🙏) Vous ne pouvez pas faire 28 heures d'intendance familiale, un travail à 35 h et créer votre activité en parallèle.

J'entends certaines dire "oui mais je n'ai pas le budget". Une grande partie de l'aide que j'ai reçu au départ était gratuite mais j'ai osé demander, j'ai accepté de recevoir.

Ensuite dès que le budget me l'a permis, une des premières choses que j'ai payé c'est une femme de ménage. Finalement, la coiffeuse à domicile qui n'est pas plus chère qu'en salon....

Combien de femmes j'ai vu ne pas prendre le temps de faire des choses pour elle le weekend parce que Monsieur avait son sport, son activité ou ses loisirs. Et parfois les femmes divorcées se retrouvent avec plus de temps disponible pour développer leur activité et prendre du temps pour elles.

N'attendez pas de divorcer pour prendre un weekend sur deux en alternant avec votre conjoint.

## *Demander de l'aide*

QUEL SOUTIEN AVEZ VOUS REFUSÉ DERNIÈREMENT ?

.....  
.....  
.....  
.....

OU AVEZ VOUS BESOIN D'AIDE AUJOURD'HUI ?

.....  
.....  
.....  
.....

QUELS SONT VOS BESOINS ? (QUI PEUT ÊTRE REFUSÉ D'AILLEURS, VOTRE SEUL POUVOIR C'EST DE DEMANDER, ON REPARLERA PLUS TARD D'APPRENDRE À RECEVOIR UN NON )

J'AI BESOIN DE .....  
.....  
.....

QUEL DEMANDE CONCRÈTE POUVEZ VOUS FORMULER ?

JE VEUX .....

.....  
.....  
.....  
.....

## *Santé et Argent*

Il y a une énorme croyance lorsqu'on travaille dans l'accompagnement, la santé ou le bien être c'est que cela doit être accessible à tous.

Vous avez des comportements comme

- Vouloir résoudre tous les problèmes d'une personne en une fois
- Ne pas respecter vos temps de séance
- Ne pas augmenter vos prix
- Vous conformer au prix des autres personnes dans votre domaine.
- Prendre beaucoup de clients (plus que vous n'aimeriez)
- Accepter des clients que vous n'aimez pas
- Accepter des horaires qui nous ne conviennent pas
- Vous placer en sauveur (c'est épuisant on en reparlera)

Vous ne pouvez pas être tout pour tout le monde. Soyez claire sur les personnes que vous souhaitez aider.



« Je suis prête pour cette nouvelle étape de ma vie. »

## *C'est trop cher*

Quand quelqu'un vous dit que c'est trop cher qu'est ce que vous devez entendre à la place ?

Il dit qu'il ne souhaite pas investir pour l'instant  
Le problème qu'il rencontre n'est pas assez douloureux pour lui tout de suite.

Il ne voit pas la valeur de ce que vous pouvez lui apporter.

Je me souviens que de nombreuses patientes me disaient qu'elle aimerait que leur mari vienne faire une séance mais qu'il ne voulait pas. Et je réponds toujours " sans doute qu'il n'a pas assez mal" mais je vous assure que s'il se réveille avec un lumbago aigu qu'il appréciera énormément un rendez vous et de vous payer. Il serait même prêt à payer un peu plus pour un rendez vous dans la journée.

Trop cher est toujours un choix, je me souviens d'une amie qui m'a dit un jour "tu sais je peux pas manger bio c'est trop cher". Cette année-là elle avait acheté une voiture neuve à 10 000 euros et un écran plat à 700 euros, à cette époque je roulais avec une vieille clio que j'avais eu pour mes études et je n'avais pas de télé, mais je mangeais bio.

Quand quelqu'un vous dit que vous êtes chère, vous devez rester droit dans vos bottes car c'est une question de choix, pas de prix.

Vous pouvez clarifier les bénéfices qu'apportent votre travail sur le court terme mais aussi sur le long terme. Et donner des prix aussi de ce que cela coûte de ne pas traiter.

Pour les ostéopathes :

Les lombalgies coutent environs 40 000 euros aux entreprises  
en médecin classique c'est en moyenne 6 mois.

une plagiocéphalie (aplatissement de la tête) avec un médecin classique c'est un casque 1500 euros

- plus de risque de devoir porter des lunettes, d'orthodontie, des difficultés d'apprentissages....

Est ce que les gens ne sont pas gagnant à faire 3 séances d'ostéopathies?

Soyez clair sur ce que vous apportez,

Combien cela coûte aux personnes de ne pas venir vous voir ?

.....  
.....

Le problème c'est que parfois c'est plus dur à mesurer que sur des objets, quel est le prix d'une dépression, d'un accouchement traumatique, d'un périné fichus (sur la sexualité, le couple....)



## *La peur*

La peur nous empêche de faire plein de choses. Peur de ne pas y arriver, peur d'être jugé, peur d'être critiqué, peur d'avoir peur ( si si je l'ai déjà entendu !) La peur paralyse et vous empêche d'avancer.

Et il est possible de travailler dessus intellectuellement autant qu'on le souhaite mais tant qu'on ne le vit pas physiquement vous ne pourrez pas avancer. Combien de mails, de formations, de vidéos j'ai eu peur d'envoyer. J'ai toujours peur quand je dois faire un live, un webinaire. La peur ne s'évapore pas, elle est toujours là quelque soit notre avancement dans notre activité.

Tips:

Souvent j'ai fait des articles vidéos en me disant c'est un brouillon je ne l'enverrai pas 😅

J'ai souvent imaginé que je parlais à ma meilleure amie comme si je voulais lui expliquer quelque chose. Cela enlevait mon appréhension à commencer.

Vous pouvez attendre de ne plus avoir peur mais vous allez attendre longtemps. Faites ce que vous avez envie de faire avec la peur.

Je m'engage à faire .....avec ma peur

**« Il y a des manières plus simple de faire de l'argent »**

## Les critiques

J'ai une mauvaise nouvelle, vous êtes déjà critiquée et jugée par toutes les personnes autour de vous. Cela est amplifié avec les réseaux sociaux et peut être que les critiques arrivent directement à vous.

Si je .....  
( ce que vous voulez atteindre )  
on va dire que je suis .....

Si je gagne beaucoup d'argent on va dire que je suis égoïste, que je me prends pour une princesse,  
Si je suis célèbre on va dire que je suis imbue de ma personne, que j'ai oublié d'où je viens .....

Quand j'ai commencé à cause de ma dyslexie, il y avait beaucoup de fautes d'orthographe dans ce que j'écrivais. Et les premières critiques sont venues de là, même avec toute la bienveillance des personnes qui m'ont fait des commentaires j'étais effondrée, je pleurais pendant 3 jours au fond de mon lit. C'était un sujet sensible pour moi donc j'étais plus touchée que d'autre commentaire qui me passait au-dessus de la tête. Après 3 jours, je ressortais progressivement de ma léthargie et je recommençais mon travail car le partage était plus important que les critiques.

« **Je suis responsable de ma vie .** »

N'oubliez pas que les critiques qui vous blessent le plus souvent reveillent une blessure chez vous.

Mettre des limites :

- comme vous n'acceptez pas que des personnes rentrent chez vous déposer de la m.... dans votre salon vous n'acceptez pas des commentaires sur vos réseaux, blog...
- Aujourd'hui tous les commentaires qui ne me plaisent pas sont supprimés .

Quelles critiques vous blessent le plus aujourd'hui?

.....  
.....

Qu'est ce que cela réveille chez vous ?

.....

Quelles croyances sur vous cela réveille t il ? (je ne suis pas assez belle, formée, intelligente, diplômée ...)

.....;

Quelles limites voulez-vous mettre en place aujourd'hui ?

.....  
.....  
.....



- ✦ Vivre pleinement de ton activité.
- ✦ T'épanouir personnellement.
- ✦ Te sentir légitime.
- ✦ Pouvoir te reposer sur une méthode testée et approuvée.
- ✦ Avoir tes premiers clients.
- ✦ Créer un business qui te ressemble.

Tu rêves de faire grandir ton activité, de gagner l'argent que tu mérites.

Crée ta vie idéale et fais une vraie différence dans le monde.

Reprogramme ton mindset sur l'argent

Tu rêves de vivre de ton activité, de gagner l'argent que tu mérites.

Tu rêves de faire le bien autour de toi ET de gagner de l'argent.

Tu veux te créer ta vie idéale sans faire de concession.

Libère-toi des peurs qui te bloquent pour avancer.

Deux formules possibles :

1H30 - 250 euros

6 séances plus accès au WhatsApp pendant 3 mois. 1500 euros.

Bonus tout les templates de mes pages de vente prête à être utilisé.

