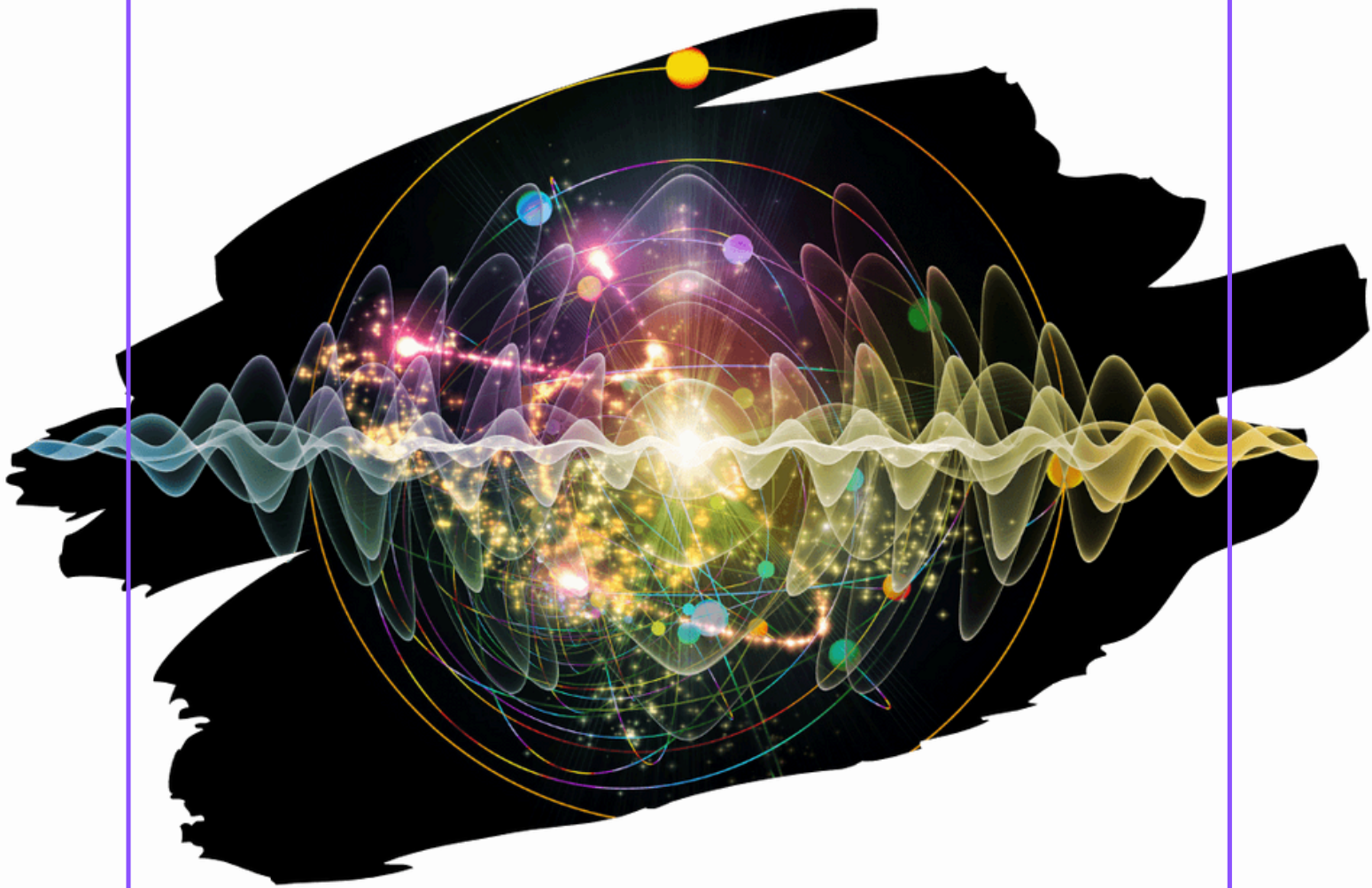




GUIDE DU PARTICIPANT

IMMERSION QUANTIQUE

Livret préparatoire

SAUTQUANTIQUE.LJS@GMAIL.COM



Immersion quantique - Livret préparatoire

Bienvenue !

Ensemble, préparons les deux journées les plus inspirantes de votre année !

Vous tenez entre vos mains le passeport pour une immersion extraordinaire, un voyage au cœur de vous-même et de votre entreprise.

Bienvenue dans cette aventure unique !

Les exercices proposés vous permettront de :

- Prendre conscience de **votre état actuel**.
- **Clarifier** vos objectifs et vos valeurs.
- Développer votre **créativité**.
- Vous **connecter** à votre corps et à vos émotions.

Le business est un jeu, comme la vie ! Amusons-nous 🤪

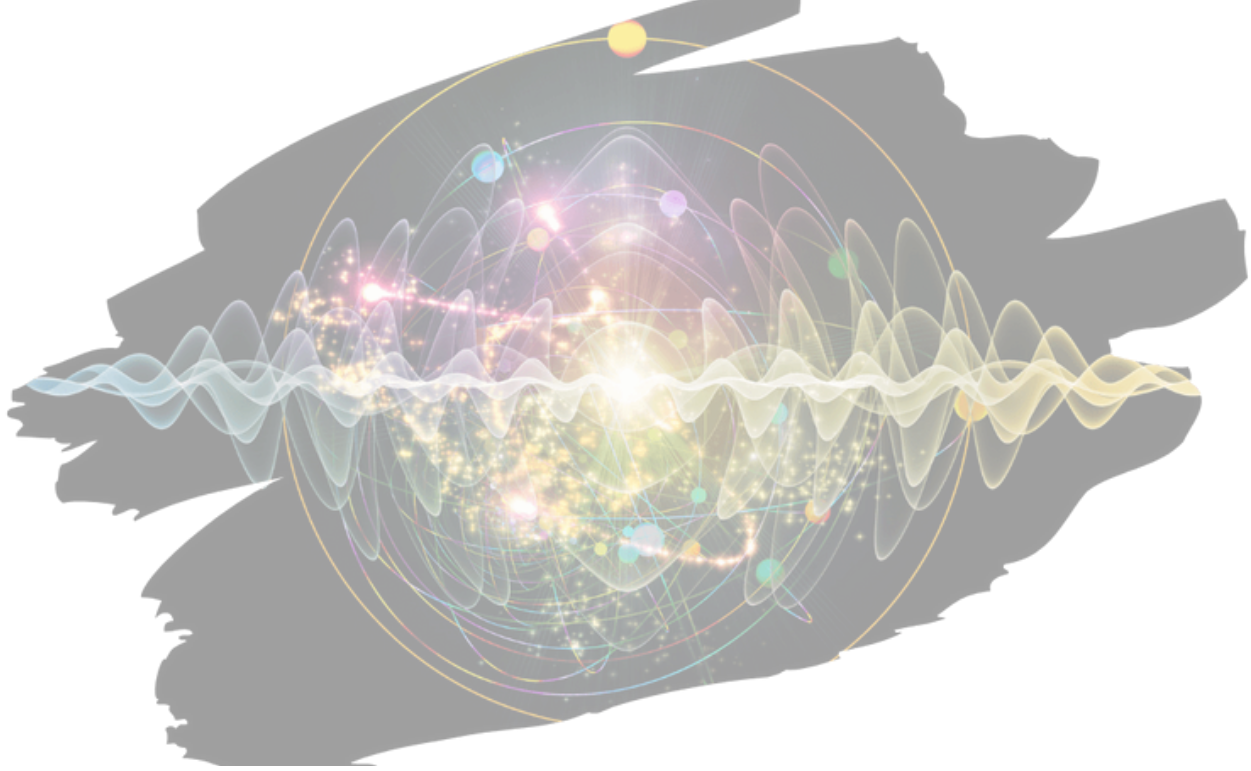
Réalisez les exercices proposés et partagez vos réflexions sur notre serveur Discord. Vous repartirez avec de nouvelles idées et une confiance renforcée.

Rendez-vous les mercredi 11 et jeudi 12 décembre (9h-18h30) prochains pour une immersion créative et inspirante.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.
Avec impatience,

Jeanne, Laurence & Stéphanie

L'immersion



Sommaire

Activités

1-4

Préparez votre corps et votre esprit

5-7

Préparez votre immersion

8-11

Préparez votre pitch et votre stratégie

12-14

Développez votre gratitude et votre créativité



01

Préparez votre corps et votre esprit

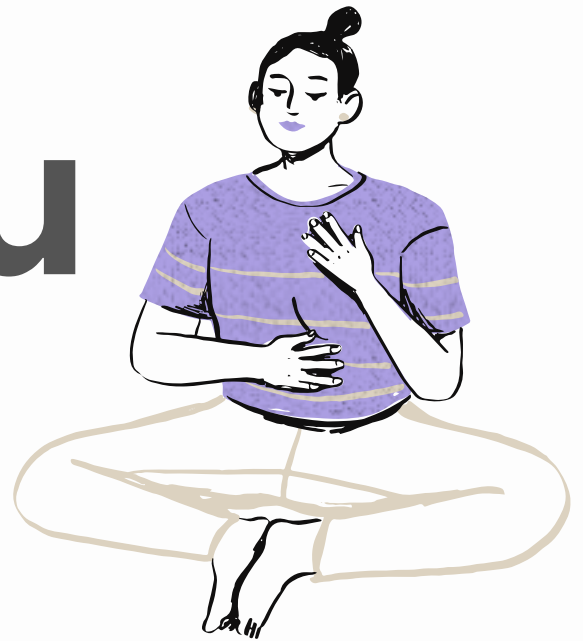
Commençons par les fondations.

Cette première partie vous propose des exercices simples mais efficaces pour prendre conscience de votre état actuel et vous projeter dans l'avenir.

En quelques jours, vous poserez les bases d'un voyage entrepreneurial réussi."

Activité 1 - Quoi faire ?

Reliez le corps au mental



Scan corporel et connexion au mental : Comment allez-vous ?

Prenez quelques minutes chaque jour pour scanner votre corps de la tête aux pieds.

Identifiez les tensions, les sensations agréables et désagréables.

Associez chaque sensation à une émotion.

Pratiquez la respiration consciente pour relâcher les tensions.

Activité 1 - On le fait avec vous !

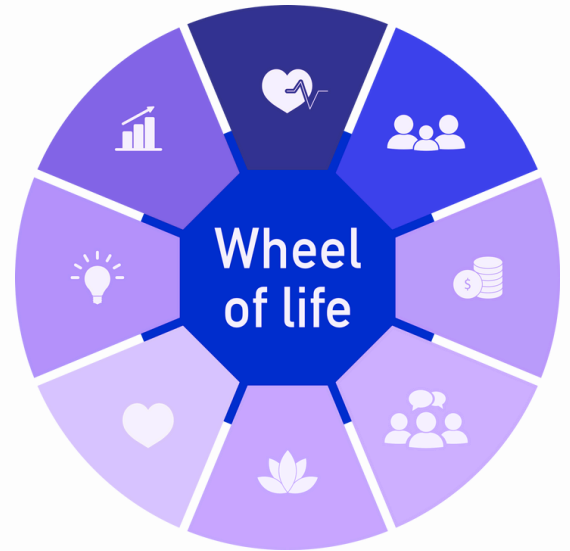
Reliez le corps au mental

Scannez Moi



Activité 2 - Quoi faire ?

Faites votre roue de la vie



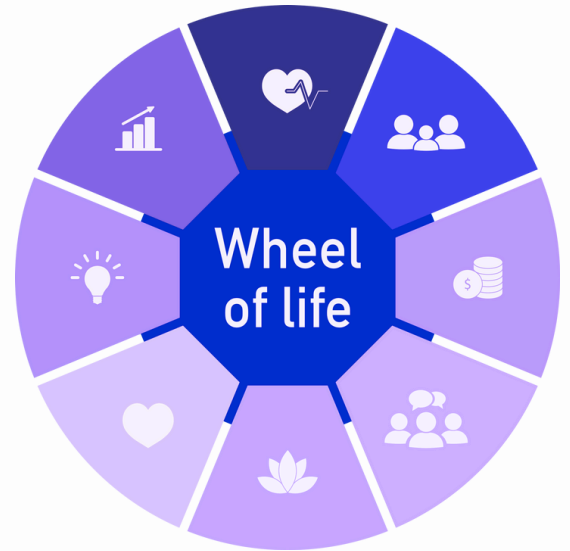
Pour vous aider à **visualiser votre situation actuelle et à identifier vos priorités**, vous pouvez réaliser une "roue de la vie".

Cette roue est divisée en plusieurs secteurs (santé, relations, travail, etc.). Pour chaque secteur, vous **notez votre niveau de satisfaction sur une échelle de 1 à 10**.

Cet exercice vous permettra d'identifier les domaines sur lesquels vous souhaitez vous concentrer pendant l'immersion.

Activité 2 - Comment faire ?

Faites votre roue de la vie



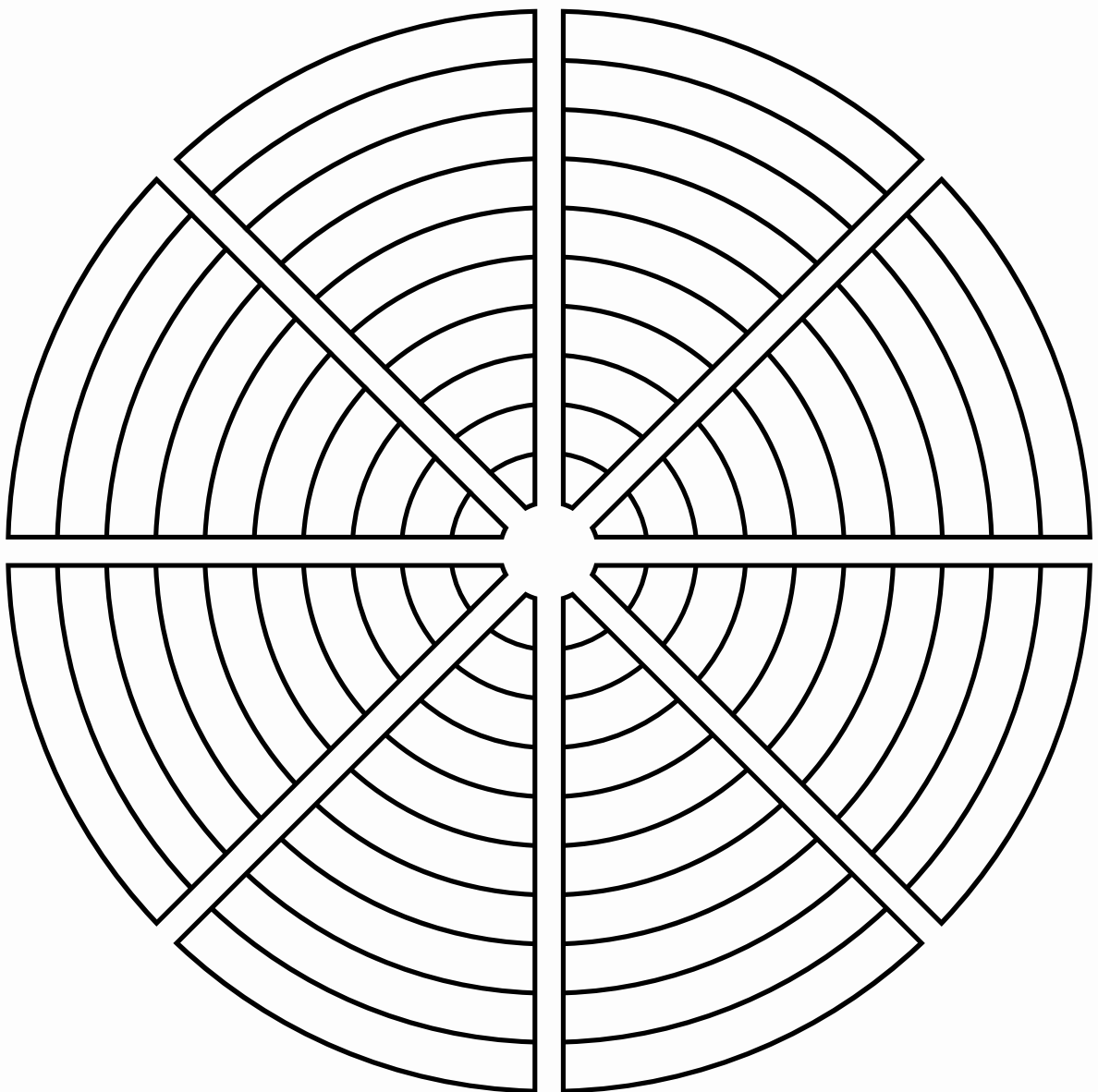
Choisissez 8 domaines de votre vie importants à vos yeux et que vous souhaitez évaluer...

Par exemple :

- Relations - vie sociale
- Famille - amour
- Santé
- Bien-être
- Loisirs - sport
- développement perso.
- spiritualité
- Habitat
- ...
- Carrière
- Travail
- Finances
- Créativité
- Contribution
- Réputation
- Equilibre vie pro / Vie perso
- Formations
- Ecosystème
- ...

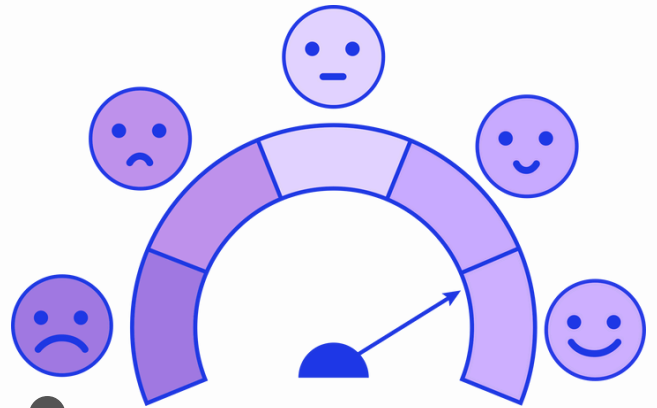
Activité 2 - Un modèle

Faites votre roue de la vie



Activité 3 - Quoi faire ?

Tenez un journal d'émotions



- **Tenez un journal pendant une semaine.**

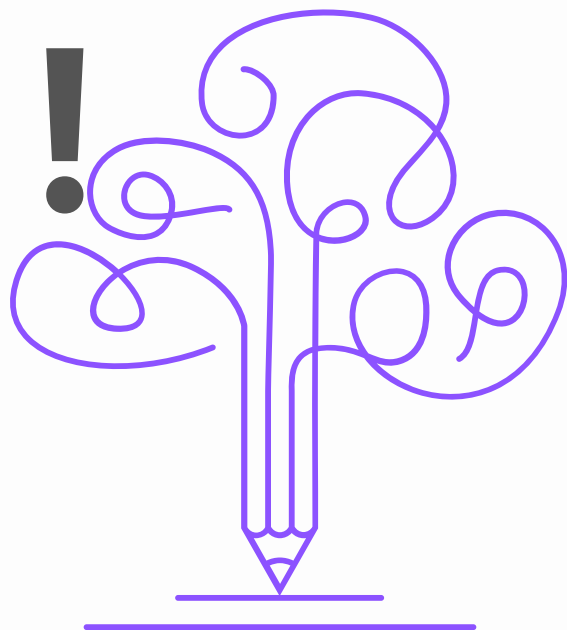
Notez chaque jour les émotions que vous ressentez et les événements qui les ont déclenchés.

- **Identifiez les schémas récurrents et les émotions que vous avez tendance à refouler.**

Activité 4 - Quoi faire ?

On se projette ?

Rêvons !



Rédigez trois lettres à vous-même du futur, datées

- du 31 décembre 2025 - 1 an,
- du 31 décembre 2029 - 5 ans,
- du 31 décembre 2034 - 10 ans.

Décrivez en détail votre vie professionnelle et personnelle, vos réalisations, vos réussites et vos projets.

Soyez audacieux(se) et laissez libre cours à votre imagination !

Partagez vos projections sur le Discord.



02

Préparez votre immersion

Cette partie est votre tremplin pour une immersion réussie. En prenant le temps de faire le point sur votre situation actuelle, de définir vos objectifs et de formuler votre intention, vous poserez les bases d'une transformation profonde.

Préparez-vous à vivre une expérience unique !

Activité 5 - Quoi faire ?

Plongez au coeur de votre univers



Prenez un moment pour vous recentrer et explorer votre univers intérieur.

C'est le moment de faire un voyage dans le temps pour mieux comprendre où vous en êtes aujourd'hui.

Avec cette étape, vous regardez votre **situation actuelle** et vous poserez **les fondations solides de votre future évolution**.

Prenez un moment calme d'introspection

Activité 5 - Comment faire ?

Plongez au coeur de votre univers



Répondez à ces quelques questions :

- Quels sont vos **plus grands succès** jusqu'à présent ?
- Quels sont **les défis** qui vous ont le plus marqué ?
- Qu'est-ce qui vous **passionne** dans votre projet ?
- Quels sont les **obstacles** qui vous empêchent de progresser plus rapidement ?
- De quoi avez-vous **besoin** pour atteindre vos objectifs ?

Activité 6 - Quoi faire ?

Découvrez vos Super pouvoirs



Vous avez fait un premier pas en identifiant vos succès et vos défis. Maintenant, **identifiez ce qui vous rend unique.**

- **Quelles sont vos forces ?**

Vos talents, vos qualités, ce qui vous distingue.

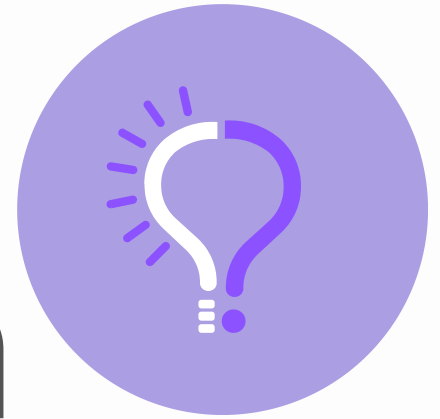
- **Quels sont vos "faiblesses" ?**

Soyez honnête, quels sont vos zones d'ombre ?

En comprenant mieux votre profil, vous pourrez construire **une stratégie sur mesure pour atteindre vos objectifs.**

Activité 7 - Quoi faire ?

Cultivez votre intention

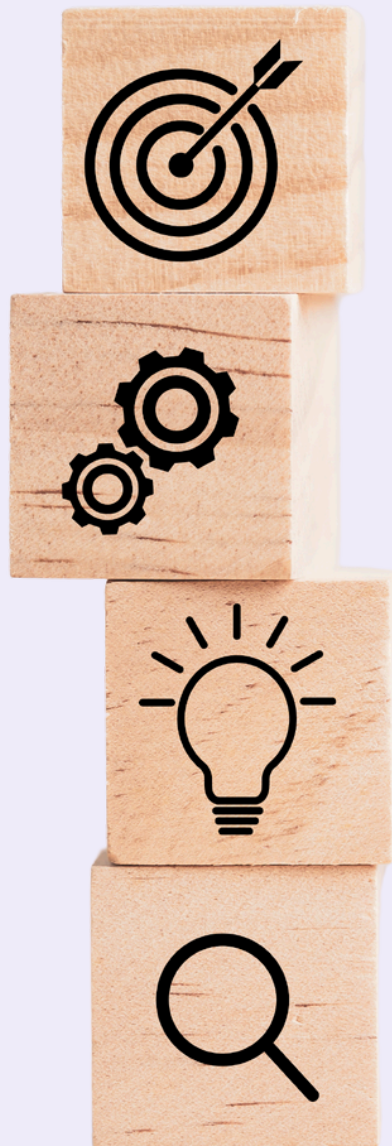


Semer les graines de votre réussite!

Maintenant que vous avez une vision claire de votre parcours, il est temps de définir l'énergie que vous souhaitez apporter et recevoir lors de cette immersion.

- **Quelle est votre intention ?** Qu'est-ce que vous souhaitez accomplir ?
- **Quelles qualités souhaitez-vous développer ?** (ex : confiance en soi, créativité, ouverture d'esprit...)
- **Quelle énergie souhaitez-vous cultiver ?** (ex : joie, sérénité, détermination...)

En formulant une intention claire et positive, vous créez un ancrage puissant qui vous guidera tout au long de cette expérience.



03

Préparez votre pitch et votre stratégie

Vous avez posé les fondations, défini votre cap. Il est temps de passer à l'action !

Comment allez-vous convaincre le monde de rejoindre votre aventure ?

On pose les bases de votre stratégie et de votre communication !

Activité 8 - Quoi faire ?

Tracez votre trajectoire



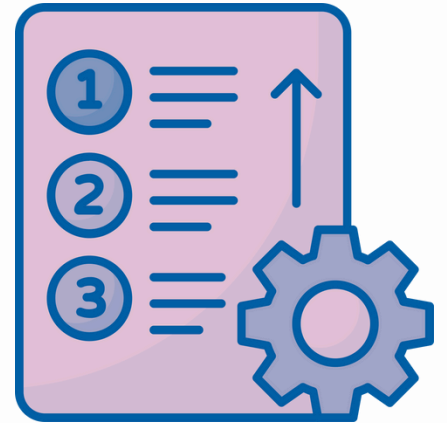
Maintenant que vous avez une vision globale de votre parcours et de vos aspirations, il est temps de **définir des objectifs précis et mesurables**.

- **Quels sont vos objectifs à court terme ?**
Quelles sont les premières étapes à franchir pour vous rapprocher de votre vision à long terme ?
- **Comment allez-vous mesurer votre progression ?**
Quels indicateurs vous permettront de savoir si vous êtes sur la bonne voie ?

Des objectifs clairs vous permettent de **suivre vos progrès et de rester motivé.e**.

Activité 9 - Quoi faire ?

Classez vos objectifs



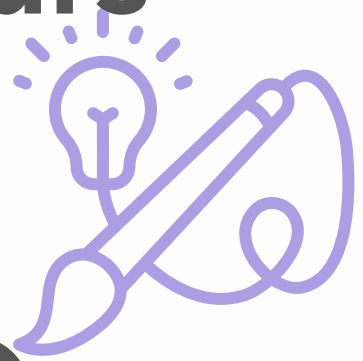
Vous avez identifié vos objectifs, il est temps de les hiérarchiser.

- **Quels sont les 3 objectifs les plus importants à vos yeux ? Pourquoi ?**
- **Comment ces objectifs s'articulent-ils entre eux ?** Y a-t-il des objectifs qui sont dépendants les uns des autres ?
- **Quelles ressources** (temps, compétences, réseau...) sont nécessaires pour atteindre chacun de ces objectifs ?

En hiérarchisant vos objectifs, vous vous donnez une feuille de route claire et vous **vous concentrez sur ce qui compte le plus pour vous.**

Activité 10 - Quoi faire ?

Dessinez les contours de votre entreprise



Les fondations de votre entreprise : Décrivez...

- **Votre offre :**

- Qu'est-ce qui rend votre offre unique ?
- Comment la délivrez-vous ?

- **Votre client :**

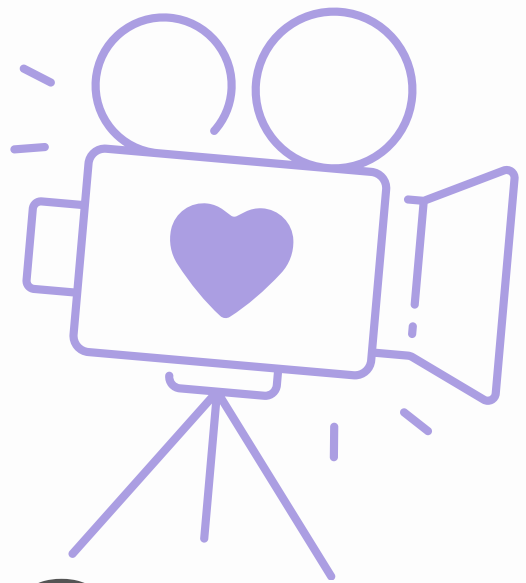
- Qui sont vos clients idéaux ?
- Quel problème résolvez-vous pour eux ?

- **Votre entreprise :**

- De quelles ressources avez-vous besoin ?
- Quelles sont vos activités clés ?
- Avec qui collaborez-vous ?
- Quelle est votre vision à long terme ?

Activité 11 - Quoi faire ?

Présentez-vous en 60 secondes



Sous le feu des projecteurs : à vous de jouer !

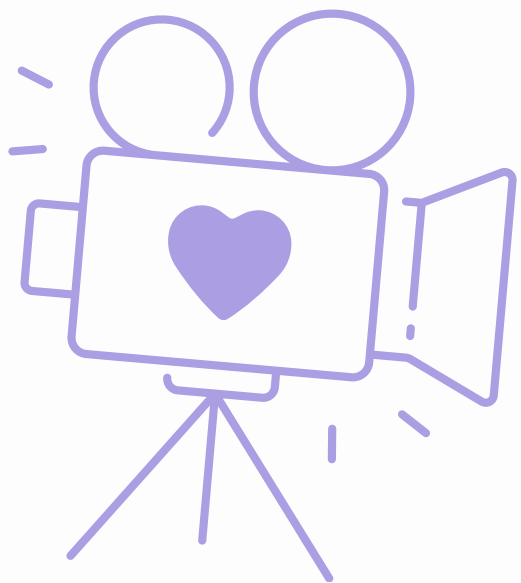
Prêt à briller ? **Créez** une vidéo de 1min30 max (format portrait) et **partagez-la sur Discord**.

Présentez-vous : votre projet, vos valeurs et vos objectifs. **Osez** et entraînez-vous à convaincre en un clin d'œil ! C'est l'occasion de **nous connaître mieux** et pourquoi pas de tisser des liens

Pas de pression, juste du fun
pour vous présenter. Partageons nos créations et échangeons ensemble !

Activité 11 - Comment faire ?

Présentez-vous en 60 secondes



Imaginez ...

Vous êtes sur scène, face à un public enthousiaste. Saisissez cette **opportunité** pour vous faire connaître et convaincre.

Conseils bonus :

- **Soyez vous-même** : votre authenticité fera toute la différence.
- Soyez concis et clair.
- **Amusez-vous** ! C'est l'occasion de découvrir de nouveaux talents.



04

Développez votre gratitude et votre créativité

La **gratitude** est bien plus qu'un simple état d'esprit positif. C'est **un véritable moteur de créativité**.

Découvrez comment exprimer votre reconnaissance peut vous aider à trouver de nouvelles idées et à donner vie à vos projets.

Activité 12 - Quoi faire ?

**Vous êtes
Unique**



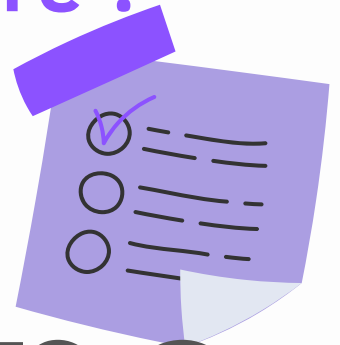
**Pourquoi un client devrait-il choisir
votre produit ou service plutôt qu'un
autre ?**

Qu'est-ce qui rend votre offre spéciale?

Décryptez les éléments clés qui font la différence et séduisent vos clients.

- Listez **tous les bénéfices** que votre produit ou service apporte à vos clients.
- Identifiez **ce qui vous différencie de vos concurrents**.
- Résumez en une phrase votre valeur unique ! Et partagez-la sur le Discord

Activité 13 - Quoi faire ?



Ma routine quotidienne

Chaque matin, prenez quelques minutes
pour décrire :

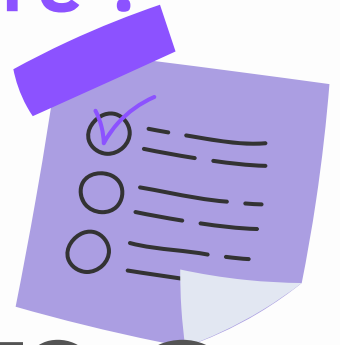
Mouvements:

- Activité physique: Quel exercice avez-vous fait aujourd'hui ? (marche, yoga, sport...)
- Mouvements énergétiques: Comment avez-vous bougé votre corps pour vous réveiller ou vous détendre ?
- Mouvements créatifs: Avez-vous dessiné, dansé, chanté ou pratiqué une autre activité créative ?

Objectifs:

- Mes 3 objectifs principaux pour demain: Spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis (SMART).
- Quelles sont les actions concrètes que je vais mettre en place pour les atteindre ?
- Quelles sont les éventuelles difficultés que je pourrais rencontrer et comment les surmonter ?

Activité 13 - Quoi faire ?



Ma routine quotidienne

Chaque soir, prenez quelques minutes
pour décrire :

Évaluations :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que je pourrais améliorer ?
- Qu'ai-je appris sur moi-même ?

Clarification de l'intention:

- Quelle est mon intention pour demain ? (être plus patient, plus créatif, plus présent...)
- Comment cette intention va m'aider à atteindre mes objectifs ?
- Quelle affirmation positive vais-je me répéter pour me renforcer ?

Alignement:

- Comment mes actions quotidiennes contribuent-elles à ma vision à long terme ?
- Suis-je en alignement avec mes valeurs ?
- Qu'est-ce qui me motive à continuer sur cette voie ?

Activité 14 - Quoi faire ?

L'invitation à la joie



Chaque jour, célébrez les petites et les grandes joies de la vie.

Notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant
et
exprimez votre gratitude en dansant, en chantant
ou en créant une œuvre d'art unique.

Laissez votre joie s'exprimer sans retenue !

Merci



OLD LIFE

Immersion quantique - Livret préparatoire

Conclusion

Ce feuillet n'est qu'un avant-goût de tout ce qui vous attend.

Prêt.e à vivre une expérience unique ?

Vous tenez entre vos mains le passeport pour un voyage au cœur de votre potentiel créatif. Ces exercices sont les premières étapes d'une transformation profonde. **Partagez vos créations sur Discord.**

Les journées de séminaire seront l'occasion de :

- Déverrouiller les portes de votre créativité.
- Co-construire un avenir sur-mesure.
- Booster votre business à un niveau supérieur.

Vous repartirez avec :

- De nouvelles idées pour développer votre business.
- Une confiance inébranlable en vos capacités.
- Une vision claire de votre avenir.

Préparez-vous à vivre un moment unique, riche en émotions et en découvertes. Nous avons hâte de partager cette aventure avec vous !

On se retrouve mercredi 11 et jeudi 12 décembre !

Jeanne, Laurence & Stéphanie

L'immersion