

# RETROUVER UNE MOTIVATION PROFONDE

Par Maud Mouvant  
Coach pour Dirigeantes  
ambitieuses



# MOTIVATION

## Mode d'emploi

Quand on est tout le temps en stress, "à fond",  
**en laissant uniquement son mental au commande**,  
nous n'avons plus d'espace pour aviver cette flamme intérieure, celle  
qui nous donne envie de nous lever tous les matins  
dans la joie et la détermination.

Notre mental est dirigé par des injonctions inconscientes :

- Il faut travailler dur pour y arriver
- Tu dois toujours être la meilleure
- Fonce, tu te reposeras plus tard...
- Prendre des pauses régulière est une perte de temps
- Etc ...

Ces injonctions que l'on a pu recevoir lors de notre enfance, façonnent  
notre rapport au monde, surtout dans le milieu professionnel.

**Ces méthodes mènent à l'épuisement, au burn out,**  
à la réussite parfois, mais à quel prix ?

Dans la force, la douleur en oubliant d'être dans  
**la joie et la légèreté** tous les jours.

# 3 possibilités d'atteindre ses OBJECTIFS

## **Le mode 1 : Dans le manque**

"J'y vais car je dois payer les factures, il faut que je le fasse, je n'ai pas le choix. C'est un moteur dans la pression et la peur de ne pas avoir assez. Ça fonctionne mais c'est basé sur une énergie de peur, donc des vibrations qui sont très basses.

## **Le mode 2 : Pour prouver**

Démontrer que tu es capable de réussir, montrer aux autres qui tu es, être en ultra performances.

Ça fonctionne aussi, mais toujours dans une énergie assez basse, car tu cours toujours après quelque chose et n'est jamais pleinement satisfaite de ce que tu as, il en faut toujours plus, quitte à s'épuiser.

## **Le mode 3 : La réussite légère dans le plaisir et la fluidité**

Permet un chemin léger, fluide, dans une direction nourri par un désir qui a un sens profond, et qui t'anime.

Cette notion capitale peu être implémentée dans ton quotidien grâce à ton subconscient, et te permettra d'avancer dans une toute nouvelle énergie et donc d'améliorer ton bien-être, ta motivation et tes performances dans tous les domaines de vie.





## Qui suis-je ?

Je m'appelle Maud Mouvant,

J'accompagne les **dirigeantes ambitieuses** à se reconnecter à elles-mêmes, retrouver leur **motivation** et **une énergie rayonnante**, pour **concilier performance et bien-être**.

Je pensais que pour réussir je devais tout donner, **être ultra performante, quitte à m'oublier :**

Sous pression et **stressée**

Épuisée, vidée de mon énergie avec l'impression de forcer et travailler trop, **au détriment de ma famille, mon couple et de mon temps libre.**

J'avais du mal à **lâcher prise** et j'étais **rarement satisfaite** de moi, malgré tous les efforts fournis.

Je ne gérais pas mes émotions et elles desservaient ma carrière

**Peut-être vis tu la même chose ?**

Mais lorsque l'on est une battante comme toi il est parfois **difficile de reconnaître cette vulnérabilité.**

**Et c'est justement ça qui mène droit dans le mur.**

Alors qu'il est possible **d'agir efficacement** pour **gagner en performances et en bien être** autant au niveau personnel que professionnel

*(oui les 2 vont ensemble, est-ce que tu l'avais remarqué ?)*

## Mon accompagnement permet :

- \* La libération des émotions et leur utilisation (*oui les émotions sont là pour nous servir et nous apporter de précieuses informations*)
- \* Le nettoyage des blocages profonds (*manque de confiance, attirer le même type de personne, vivre des situations à répétition, etc*)
- \* La puissance de nos pensées et comment les utiliser pour booster sa motivation, son énergie et ses résultats (*dans tous les domaines de vie*)
- \* Développer son intuition pour utiliser tous ses talents (*il y en a beaucoup de caché crois moi !*)

**Je guide avec douceur et efficacité les cheffes d'entreprise, CEO, dirigeantes, cadres pour impacter positivement leur vie et leur carrière.**

Elles accèdent rapidement à :

Une nouvelle **énergie pour passer à l'action**, avec plus de **fluidité, de joie et d'efficacité**

Plus de **sérénité**

De la **motivation et de la positivité** toujours présente, quoi qu'il arrive

De la **force intérieure, émotionnelle et mentale**

Du **temps** pour soi, sa famille et ses équipes

Une **meilleure gestion** des défis en dansant avec la vie

**De l'impact et de la performance sans épuisement**

# LES ÉTAPES AVANT D'ÉCOUTER L'AUDIO

**1 - Visionne la vidéo explicative**

**2 - Mesure ta vision claire**

Note sur 10 :

**3 - Mesure ta vision pure**

Note sur 10 :

**4 - Note 3 moments de joie vécus dans ton passé**

1:

2:

3:

**5 - Note 3 moments de détermination / certitude vécus dans ton passé**

1:

2:

3:



Ecoute l'audio et répond aux questions au fur et à mesure (je te dis quand le faire)

Question	Réponses
1 : Ta planète idéale	
2 : Grandes causes	
3 : Contribution	



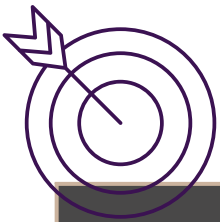
Question	Réponses
4 : Image de ton travail dans ce monde	
5 : Dans 3 ans : Nb de personnes impactées Qui sont ces personnes ?	
6 : Cette année	



Question	Réponses
7 : Vision la plus grande	
8 : Vision la plus élevée, sens valeur	
9 : Vision au delà de toi, du temps, qui perdure	



Question	Réponses
<p>10 : Vision de carrière, contribution profonde dénuée de gain et de perte</p>	
<p>11 : Pourquoi est-ce que tu veux réussir à accomplir cette vision claire ?</p>	
<p>12 : Tout est possible ! Ressentis :  Amènent à faire :</p>	



Question	Réponses
13 : Aide demandée et questions posées	
14 : J'abandonne	
15 : Nouvelle croyance	

# FELICITATIONS !

*Et bravo de t'être  
accordé du temps*

Comment s'est passé cette découverte de ton pourquoi profond, celui qui va **te donner la pêche tous les matins** ?

Je serais sincèrement ravie que tu me fasses par de tes ressentis !

Maintenant que tu as terminé l'exercice, il est **probable que des peurs, et des pensées** qui vont te **donner 1000 raisons de ne rien changer** viennent "casser" l'élan que tu as ressenti.

**C'est normal je te rassure.**

La VRAIE question à te poser est de savoir qui tu choisis d'écouter, ce qui te fait vibrer, ou ce qui te freine ?

Tu souhaites **gagner du temps pour réaliser tes objectifs, augmenter ta motivation et lever facilement tous ces blocages** ?

**Je t'offre une rencontre personnalisée avec moi afin de t'aider à faire le point et voir si je peux vraiment t'aider.**

[Clic ici pour prendre ce rdv](#)

Retrouve moi sur les réseaux