HYPN'OSE · MONIA SOUIDET

* * *

Le Guide :
Es-tu en train de vivre ta vie, ou celle qu'on attend de toi ?

15 signaux pour savoir s'il est temps d'agir

2 MINUTES SUFFISENT

OSER ÊTRE SOI

MONIA SOUIDET

HYPN OSE

* * *

« Il y a des signaux qu'on apprend à ignorer. »

Ce guide n'est pas là pour te faire peur — il est là pour nommer ce que tu ressens peut-être déjà, sans les mots. Coche ce qui te parle. Sois honnête : personne d'autre ne verra tes réponses.

*

Coche ce qui résonne

15 signaux, répartis en 3 zones de toi

Ce guide est fait pour toi si tu es une femme qui donne beaucoup — à son couple, sa famille, son travail — et qui s'est oubliée en chemin, qui a mis ses propres besoins de côté depuis trop longtemps. Si tu sens que tu joues un rôle, quelque part, sans même te souvenir du moment où ça a commencé.

DANS TON CORPS

- [ ] Tu es fatiguée même après une bonne nuit — comme si ton énergie s'éteignait un peu plus chaque jour
- [ ] Tu as des tensions, migraines, ou douleurs récurrentes sans cause médicale claire
- [ ] Tu te sens à fleur de peau, plus souvent qu'avant
- [ ] Tu retiens ta respiration plus que tu ne le devrais
- [ ] Tu avances en pilote automatique, sans vraiment ressentir ce que tu vis

DANS TA TÊTE

- [ ] Tu te sens « à côté » de ta vie, comme si tu la regardais de l'extérieur
- [ ] Tu dis oui alors que tout en toi veut dire non
- [ ] Tu as l'impression de jouer un rôle, même avec les gens proches
- [ ] Tu ne te souviens plus de la dernière fois où tu as fait quelque chose juste pour toi
- [ ] Tu penses « plus tard, quand j'aurai le temps » — depuis trop longtemps

* * *

DANS TA VIE

- [ ] Tu donnes plus que tu ne reçois, dans la plupart de tes relations
- [ ] Tu as du mal à poser une limite, même quand tu en as besoin
- [ ] Tu remets ton propre bien-être après celui de tout le monde
- [ ] Tu as déjà essayé plein de choses (livres, développement personnel...) sans que ça t'apaise vraiment en profondeur
- [ ] Tu te dis parfois « ce n'est pas grave, je gère » — alors que non

** Ta lecture **

0 à 4 coché(e)s — *Tu es plutôt alignée avec toi-même en ce moment. Ce guide peut simplement te servir de rappel.*

5 à 9 coché(e)s — *Certains signaux méritent ton attention. Ce n'est pas encore l'urgence, mais c'est le bon moment pour commencer à t'écouter.*

10 à 15 coché(e)s — *Ton corps et ta vie t'envoient un message clair. Tu n'as pas à attendre d'aller plus mal pour agir.*

* * *

Je connais ces signaux. Je les ai vécus aussi.

« Quel que soit ton score, une chose reste vraie :
tu es déjà légitime à prendre soin de toi. »

On n'a pas deux vies. On a celle-ci. Maintenant.

Si tu sens qu'il est temps, je t'accompagne — hypnose éricksonienne, psychologie, outils de connaissance de soi, et cette énergie qui me pousse naturellement à te guider vers qui tu es vraiment. Un parcours sur mesure, pensé pour les femmes qui, comme toi, ont besoin de revenir à leur vérité — et de la vivre, concrètement.

Réserver un premier échange

Tu es allée jusqu'au bout de ce guide, c'est déjà un premier pas. Si tu sens que tu as besoin d'aller plus loin, je t'offre un appel découverte pour qu'on fasse le point ensemble, sans engagement. N'hésite pas.

Flashe pour découvrir mon univers

Tu préfères qu'on échange directement ?
Tu peux aussi m'appeler au 07 69 07 84 31

HYPN'OSE

Monia Souidet