

5 actions

POUR TE LIBÉRER DE
L'APPROBATION DES AUTRES

edito

J'ENTREPRENDS DEPUIS 7 ANS, ET MES 2
CONTRATS SALARIÉ M'ONT PROUVÉ QUE JE
TIENS TROP À MA LIBERTÉ !

ENTREPRENDRE ÉTAIT LOIN D'ÊTRE UNE
ÉVIDENCE ET J'AI LONGTEMPS CHERCHÉ
L'APPROBATION DE MA MÈRE, MA SOEUR, MON
MARI... SANS POUR AUTANT L'OBTENIR.

DEPUIS, J'AI BEAUCOUP CHEMINÉ, ET JE N'AI
PLUS BESOIN DE CETTE VALIDATION
EXTÉRIEURE. C'EST UN PLUS SI ON ADHÈRE À
MON PROJET, MAIS ÇA NE M'EMPÊCHE PAS DE
LE RÉALISER, MÊME SI PERSONNE N'Y CROIT.

C'EST CE QUE J'AI ENVIE DE TE TRANSMETTRE
DANS CE WORKBOOK !



HELLO !

JE M'APPELLE LAURIE,
J'AI 28 ANS ET JE SUIS
MAMAN DE 3 JEUNES
ENFANTS.

JE SUIS COACH POUR
LES FEMMES QUI
VEULENT ASSUMER
LEUR AMBITION ET
ENTREPRENDRE AVEC
PUISSANCE POUR
TROUVER
L'ALIGNEMENT DANS
LEUR VIE.

MES
ACCOMPAGNEMENTS
MÊLENT PROJET
PROFESSIONNEL ET VIE
PERSONNELLE, CAR
TOUT EST INTER-
DÉPENDANT !

DÉCOUVRE MES
ACCOMPAGNEMENTS

intro...

PEUT-ÊTRE QUE TU NE TE SENS PAS SOUTENUE
PAR TON ENTOURAGE.

PEUT-ÊTRE QUE PERSONNE NE S'INTÉRESSE
VRAIMENT À CE QUE TU ENTREPRENDS, ET QUE
ÇA NE VIENT PAS NOURRIR CE BESOIN
LÉGITIME DE RECONNAISSANCE QUE TU AS.

PEUT-ÊTRE AUSSI QU'AU LIEU D'ÊTRE UN
MOTEUR, TON CONJOINT EST UN FREIN. IL NE
T'ENCOURAGE PAS, TU SENS QU'IL NE CROIT
PAS EN TOI. C'EST PEUT-ÊTRE CACHÉ ("MAIS SI,
JE TE SOUTIENS") OU ASSUMÉ ("T'IMAGINES SI
TU TE PLANTES COMME ON VA ÊTRE DANS LA
M***E ?")

CE QU'IL FAUT COMPRENDRE, C'EST QUE
DERRIÈRE TOUT ÇA, IL N'Y A QUE DE LA PEUR
ET DE L'AMOUR. OK C'EST (TRÈS) MALADROIT
DE L'EXPRIMER COMME ÇA, MAIS QUE CE SOIT
TA MÈRE, TON CONJOINT OU TA MEILLEURE
AMIE, ILS ONT PEUR : QUE TU TE PLANTES, QUE
TU EN SOUFFRES, QUE TU SOIS DÉÇUE. ILS ONT
AUSSI PEUR POUR EUX : QUE TU CHANGES, QUE
TU NE SOIS PLUS AUTANT DISPO, QUE
L'ÉQUILIBRE FAMILIAL VACILLE...

intro...

PARMI CES PERSONNES, PEUT-ÊTRE QU'IL TE FAUDRA "FAIRE LE TRI". ELLES T'ONT APPORTÉ À UNE PÉRIODE DONNÉE DE TA VIE, VOUS AVEZ PARTAGÉ DES VALEURS QUI NE SONT PLUS ALIGNÉES AUJOURD'HUI. ET C'EST OK ! ON EST DES ÊTRES CHANGEANTS, C'EST NORMAL D'ÉVOLUER ET DE NE PLUS AVOIR LES MÊMES PRIORITÉS, LES MÊMES IDÉES QU'IL Y A DES ANNÉES. LÂCHE PRISE ET LAISSE PARTIR LES PERSONNES NOCIVES POUR TOI : CELLES QUI TE TIRENT VERS LE BAS.

intro...

EXERCICE

2 - POURQUOI JE CHOISIS (CAR TOUT EST UNE QUESTION DE CHOIX !) DE LA GARDER DANS MA VIE SI CETTE PERSONNE EST NOCIVE/NÉGATIVE ?

.....

.....

.....

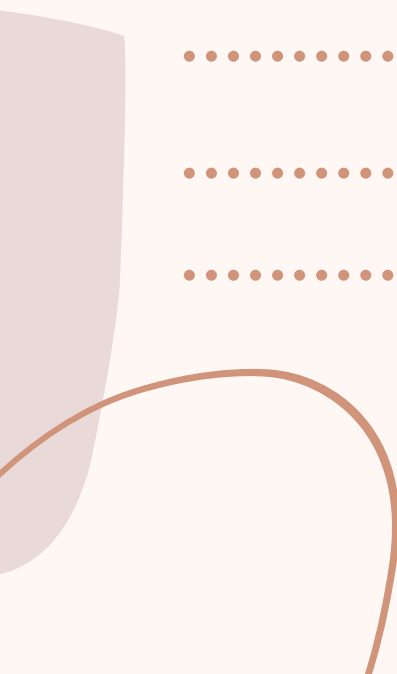
.....

.....

.....

.....

.....



intro...

EXERCICE

3 - QU'EST-CE QUE JE CHERCHE AVEC CETTE
PERSONNE ? (APPARTENANCE À UNE FAMILLE,
SOUVENIRS DU PASSÉ...) ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



intro...

JE CROIS AUSSI PROFONDÉMENT QU'IL FAUT
DÉDRAMATISER L'ÉCHEC.

DANS NOTRE SOCIÉTÉ, IL EST TRÈS PEU
TOLÉRÉ, ET VU COMME UNE HONTE. OR, IL N'Y
A RIEN DE PLUS NORMAL QUE D'ÉCHOUER ! LA
VIE EST FAITE D'ÉCHEC, QUE JE PRÉFÈRE
APPELER "APPRENTISSAGES" - JE N'AI JAMAIS
AUTANT APPRIS QU'EN "ÉCHOUANT", ET JE SUIS
PLEINE DE GRATITUDE POUR CES PRÉCIEUSES
LEÇONS !

SI TU NE RÉUSSIS PAS DU PREMIER COUP, CE
N'EST PAS GRAVE ! ÇA NE CONDITIONNE EN
RIEN TON SUCCÈS FUTUR.

LE PIRE SERAIT FINALEMENT DE NE JAMAIS
RIEN TENTER, PAR PEUR D'ÉCHOUER.

REGARDE COMMENT LES ENFANTS
APPRENNENT À MARCHER : ILS NOUS
OBSERVENT, SE METTENT DEBOUT, TOMBENT
100 FOIS AVANT DE TROUVER L'ÉQUILIBRE, ET
RÉESSAYENT 101 FOIS.

intro...

EST-CE QUE TU CROIS QU'UN ENFANT POURRAIT SE METTRE DEBOUT, TOMBER, ET SE DIRE "JE NE PRÉFÈRE PLUS JAMAIS ESSAYER DE MARCHER, JE RISQUE DE TOMBER" ? BIEN-SÛR QUE NON !

ENTREPRENDRE IMPLIQUE DE PRENDRE DES RISQUES, C'EST UN FAIT ! ACCEPTE-LES CAR TU NE PEUX PAS LES CONTRÔLER. OUI, TU PEUX TE PLANTER, MAIS EST-CE QUE C'EST GRAVE ?

J'AI UN CHIFFRE QUI M'A BEAUCOUP MARQUÉE À TE PARTAGER : POUR UNE ÉTUDE, DES PERSONNES EN FIN DE VIE ONT ÉTÉ INTERROGÉES SUR LEUR LIT DE MORT. 80% D'ENTRE ELLES AVOUAIENT AVOIR DES REGRETS.

NON PAS POUR DES ÉCHECS, MAIS POUR DES CHOSES QU'ELLES N'ONT JAMAIS TENTÉES.

VIS EN ESSAYANT, NE MEURS PAS AVEC DES REGRETS.

Vous apprenez
plus lorsque
vous perdez que
lorsque vous
gagnez

MORGAN WOOTTEN

Action 1

#1 COMPRENDRE POURQUOI TU AS BESOIN DE LA VALIDATION DES AUTRES

Qu'est-ce que je ressens quand on n'approuve pas mes idées ?

.....

.....

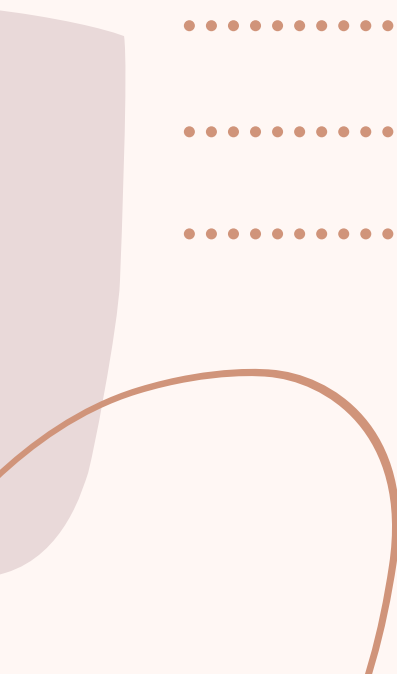
.....

Qu'est-ce que ça dit de moi ? (je manque de confiance en moi, j'ai peur de prendre le risque seule...)

.....

.....

.....



Action 2

#2 TRAVAILLER SUR LA CAUSE POUR TE LIBÉRER

Quelles actions je peux mettre en place dès aujourd'hui pour nourrir moi-même ces besoins ?

(par exemple, travailler ma confiance en moi grâce à une visualisation au lieu de chercher l'approbation des autres pour me rassurer)

.....

.....

.....

Qu'est-ce que je risque à faire ce que j'ai envie, même si les autres ne valident pas ?

.....

.....

.....

Action 3

#3 IDENTIFIER SI LE PROBLÈME EST LE TIEN OU CELUI DE L'AUTRE

Je liste ici tous les freins, toutes les peurs, tout ce qui me bloque et m'empêche d'oser :

.....

.....

.....

.....

À qui appartient le problème ?

(par exemple, la peur de manquer d'argent, de bousculer l'équilibre familial est une peur que tu ressens toi-même, ou qui t'a été envoyée par ton conjoint ? Est-ce que tu ferais les choses différemment s'il n'avait pas cette peur ?)

.....

.....

.....

Action 4

#4 ARRÊTER D'ATTENDRE QUELQUE CHOSE QUE L'AUTRE NE SAIT PAS TE DONNER

J'identifie ce que j'aimerais ressentir, recevoir le
part de mon entourage :

(par exemple : du soutien, de la reconnaissance, de l'admiration...)

.....

.....

.....

Qu'est-ce que ces personnes m'apportent
autrement :

(par exemple : l'amour d'une famille, le sentiment d'appartenance, le
divertissement...)

.....

.....

.....

Action 5

#5 TROUVER AUTREMENT CE DONT TU AS BESOIN

Je note ici d'autres façons de nourrir ces besoins de soutien et de reconnaissance :

(par exemple : rejoindre un réseau, échanger avec des entrepreneuses qui comprennent ce que je vis, confier mon quotidien de cheffe d'entreprise sur un compte Instagram...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Action bonus

OSER T'AFFIRMER

Écris les croyances/blocages que tu identifies, et transforme-les en affirmations positives.

(par exemple : "j'ai besoin de savoir que mon mari me soutient pour oser me lancer" devient "je suis capable d'avancer seule sans douter des mes capacités")

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



pour finir...

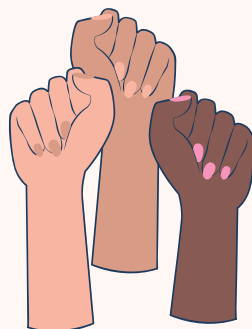
NE DOUTE JAMAIS DE TA PUISSANCE : TU ES CAPABLE DE MENER À BIEN TES PROJETS, ET TU AS LE DROIT D'ESSAYER, MÊME SI PERSONNE N'EST D'ACCORD AVEC TOI.

TU ES LA SEULE AUX COMMANDES DE TA VIE, TU FAIS TES PROPRES CHOIX POUR VIVRE SELON TES VALEURS, PAS CELLES DES AUTRES.

TU ES PUISSANTE, TU AS CE FEU EN TOI QUI TE PERMET DE SOULEVER DES MONTAGNES.

N'OUBLIE PAS QUE LE FUTUR N'EST QU'UNE PAGE BLANCHE, ET TU L'ÉCRIS AVEC UNE SUCCESSION DE DÉCISIONS QUE TU PRENDS.

ACCORDE-TOI LE DROIT DE FAIRE LES BONS CHOIX POUR VIVRE LA VIE QUE TU MÉRITES.



Aller plus loin

REJOINS LA TRIBU DES NANAS

Un réseau en ligne, 100% bienveillance et sororité pour être entourée, soutenue, conseillée, et avancer concrètement sur ton projet entrepreneurial.

C'est un abonnement mensuel à tout petit prix pour être accessible le plus largement possible.

[CLIQUE ICI](#)



FAIS-TOI ACCOMPAGNER

Tu as un projet en tête mais tu ne sais pas comment faire pour le concrétiser ?

Je t'accompagne avec un plan sur-mesure pour venir lever tous tes blocages et trouver l'alignement dans ta vie.

Découvre les différents programmes en cliquant sur le bouton ci-dessous !

[CLIQUE ICI](#)



BAZZIK

Ose libérer ta puissance

Ce document gratuit est à usage personnel uniquement.
Par respect pour mon travail, merci de ne pas le diffuser à d'autres personnes. Elles peuvent le télécharger gratuitement [en suivant ce lien](#) (qui lui peut être partagé !)