



JE RETROUVE MA MAGNIFICENCE

WORKBOOK

By Sandra Mesdagh

*Venez comme une personne qui vient
chercher un élément, un message, qui
va vous faire évoluer, grandir...*

Écrire c'est commencer à intégrer

Si vous êtes là c'est que vous avez envie que ça aille mieux dans votre
vie, consciemment ou pas

Rien que pour cette démarche **BRAVO !**

Votre changement aura un impact positif pour vous, mais aussi pour
votre environnement (famille, collègues, enfant...)

Votre changement, c'est le changement du monde

Je rejoins le groupe privé <https://www.facebook.com/groups/bastalesrelationstoxiques>

Sommaire

JOUR 1

Bilan actuel et intentions

JOUR 2

Prendre conscience de sa
valeur

JOUR 3

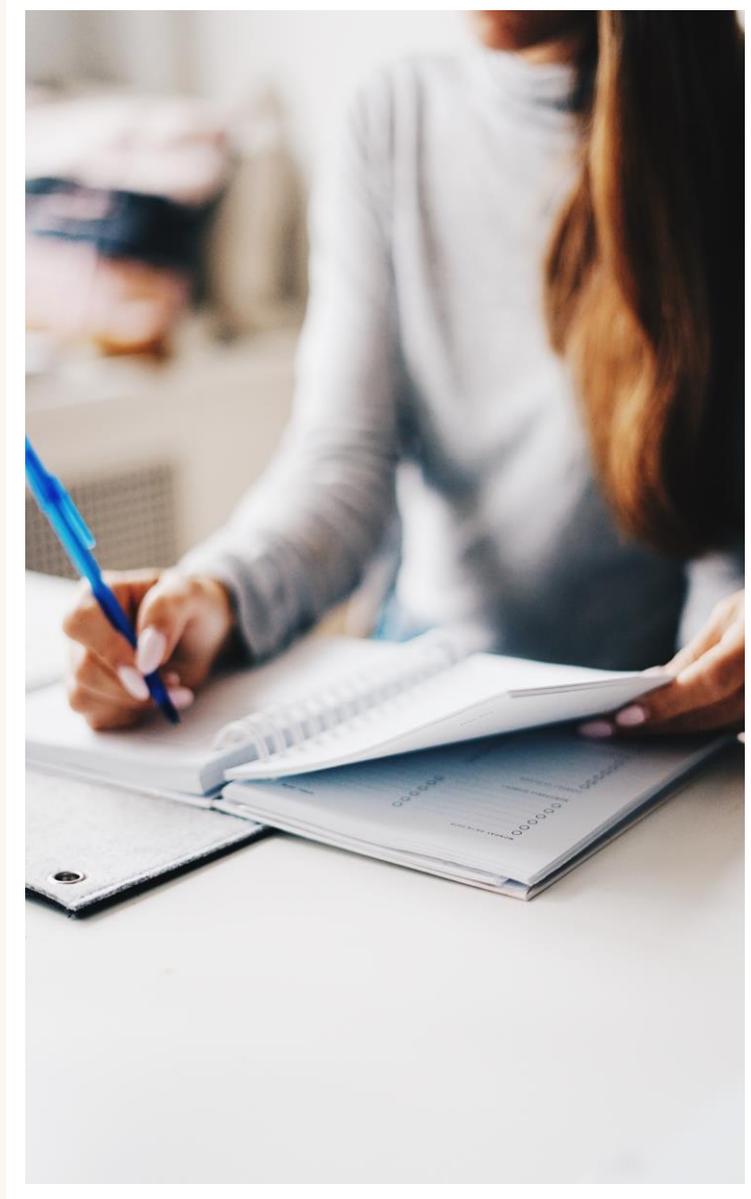
Prendre conscience de ses
réussites

JOUR 4

Ces peurs qui t'empêchent
d'agir

JOUR 5

Le changement est en
chemin



Qui suis-je?



Avant, je vivais constamment dans la **culpabilité** de ne pas être assez bien, même si je disais le contraire, intérieurement je n'avais pas confiance en moi, je ne savais pas **dire non**. En couple, je me remettait constamment en question plus encore lors d'une séparation.

Je pensais être souvent la cause du problème. En partie c'était le cas, puisque j'étais **dépendante affective** et je faisais tout pour plaire aux hommes que je fréquentais. Je m'adaptais à leurs désirs, à leurs modes de fonctionnement, leurs passions tout en m'oubliant.

En parallèle de mes **relations désastreuses**, j'étais acculée par les reproches du papa de ma fille dont j'étais séparée :

- Je n'étais pas une bonne mère,
- Je ne pensais qu'à moi lorsque je sortais
- J'étais une égoïste quand je m'octroyais une activité
- Je ne m'occupais pas bien de mes enfants,
- J'étais une mère instable car je n'étais pas **fichue de garder un homme** !...

Pendant des années, tous ses propos m'ont impacté et m'ont fait **douter, culpabiliser**. Cet homme avait une **emprise** sur moi, et ce, même après des années de séparation.

Un **burn-out** a mis fin à cette spirale infernale. Je n'avais plus l'envie de rien, j'étais au fond du gouffre, **fatiguée**, épuisée de toutes ces souffrances.

Extérieurement, je portais le masque à merveille, en affichant un beau sourire !

J'ai dès lors commencé un développement personnel, d'abord avec quelques lectures sur le sujet, des vidéos, ce qui m'a permis d'apprendre à me connaître, à comprendre mes blessures, à savoir ce qui était bon pour moi, ce qui était important, et petit à petit, en étant accompagnée par des professionnels, j'ai repris **confiance en moi**, en mes capacités. A chaque petite victoire, je retrouvais **l'estime de moi**. Je me suis pardonnée de m'être infligée tant de culpabilité et de bleus au cœur.

Aujourd'hui, je réalise mes rêves et continue la découverte de la femme de valeur que je suis car c'est l'aventure de toute une vie. Je me sens **libre, confiante** et surtout **je me respecte !**

Vous aussi, vous êtes des femmes « magnificence »

Bilan actuel et intention



BILAN ACTUEL

La confiance et l'estime de soi commence par l'amour de soi, par sa propre reconnaissance.

On ne nous a pas enseigné à nous aimer et pourtant c'est ce qui est le plus important : l'amour de soi.

L'amour est une force de cohésion, **une force d'attraction**.

C'est ce qui maintient l'Univers.

Sans amour, aucune construction. Vous recevrez l'amour que vous êtes capable de vous donner, c'est ce qui s'appelle l'effet miroir. Plus vous êtes bienveillante, tolérante, gentille envers vous-même et plus vous le serez avec les autres.

Sans amour, on se laisse mourir, dépérir. Quand quelqu'un nous aime, ça nous **booste**, ça nous **donne de l'énergie**.

Pour ne plus être dans cette dépendance, il est nécessaire d'apprendre à s'aimer et à être bienveillant envers soi.

Questions pour mieux se situer aujourd'hui :

Quel est votre niveau d'estime personnelle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quel est le niveau de confiance en vous	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* Quand vous pensez à vous, comment vous sentez-vous ? positif ? négatif ? culpabilité ? fierté ? et accueillez avec tolérance.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Quand vous pensez à votre vie, votre existence, êtes-vous contente, positive ou vous vous focalisez sur ce qui ne vas pas, négatif ?

.....

.....

.....

.....

.....

* Est-ce que vous vivez de la culpabilité dans votre quotidien ?

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

* Comment est votre discours intérieur ? est-il souvent limitant ou négatif ?

Nos résultats sont souvent fonction de notre état intérieur. Peut-être que vous vous critiquez, jugez ?

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

* Est-ce que vous arrivez à vous regarder dans le miroir ? si oui, vous renvoyez-vous plus du négatif ou du positif ? Quels sont les mots que vous utilisez en vous regardant ?

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

* Est-ce que vous pensez que les autres sont meilleurs que vous ? plus capable que vous ? Et donc, vous arrive-t-il de vous comparer ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Est-ce que vous êtes tétanisée à l'idée de prendre la parole devant les autres, que les autres ont des choses plus intelligentes à dire que vous ?

.....

.....

.....

.....

* Faites-vous partie des personnes qui disent toujours oui ?

.....

.....

.....

* Est-ce que vous avez des difficultés à passer à l'action ?

.....

.....

.....

.....

Clarifier votre situation pour pouvoir envisager vos intentions futures et vos objectifs

* Quels sont vos 3 problématiques essentielles dans votre vie aujourd'hui ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Quels changements avez-vous tentés ces 6 derniers mois ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Pourquoi est-ce important de changer ces problématiques dans votre vie ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* En quoi cela pourra améliorer vos relations aux autres ?

.....

.....

.....

* Quel est votre objectif dans les 6 mois à venir ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Citez 3 raisons qui vous motivent à mettre en place ces changements nécessaires pour atteindre vos intentions futures

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Prendre conscience de sa valeur



Il s'agit ici d'évaluer sur quels critères vous posez l'appréciation de vous-mêmes et votre valeur.

- Je m'estime et m'aime lorsque :

Attitudes	Je me protège de l'extérieur Je protège mon intimité Je protège ma santé physique, psychique
Pensées	J'ai des pensées d'estime intellectuelle J'ai des pensées d'estime physique J'ai des pensées d'ambition, de courage et détermination
Ressentis	Je reste calme face à la critique. Je me connais. Je ressens que je suis une belle et bonne personne. J'ai confiance en mes capacités et valeurs.

Faites la liste

Attitudes

.....

.....

.....

.....

.....

Pensées

.....

.....

.....

.....

.....

Ressentis

.....

.....

.....

.....

.....

- *J'ai un problème avec l'amour de moi-même lorsque :*

Attitudes	Je fais passer l'intérêt et la volonté des autres avant les miens J'agis dans un sens inverse que ce qui me correspond Je ne sais pas dire non même si le faire m'apporte des ennuis
Pensées	J'ai des pensées critiques et négatives à mon sujet Je me compare aux autres et pense que je suis au-dessous J'ai des pensées de découragement, de peur, de fuite
Ressentis	Je me sens déstabilisé à la moindre critique Je suis découragé rapidement si mon projet est critiqué Je doute de la personne que je suis Je ressens de la culpabilité

Faites la liste

Attitudes

.....

.....

.....

.....

.....

Pensées

.....

.....

.....

.....

.....

Ressentis

.....

.....

.....

.....

.....

Une vision positive de soi n'empêche pas d'avoir conscience de quelques points d'amélioration possible au niveau de ses comportements ou traits de caractère. La recherche de l'idéal et du parfait reste un cheminement, et rarement une finalité.

Certaines personnes **ne savent ni recevoir** les compliments, ni s'en faire ! Elles trainent avec elles **cette conviction de ne pas être à la hauteur** et nourrissent un sentiment d'infériorité et de mal-apprécié. Rien de ce qui pourra être dit n'est cru et suffisant.

Il peut arriver aussi que le compliment soit recevable de certaines personnes mais pas d'autres, que ceux-ci aient validité dans certains cas, mais pas dans d'autres. Le doute plane sur la véracité du feed-back reçu. Le **manque de confiance en soi** est aggravé par le manque de confiance en **l'authenticité de l'autre**.

Ce type de personnalité est une proie rêvée pour le manipulateur.

Alors comment s'en sortir ?

Se rendre compte par soi-même d'avoir de la valeur

* Faites la liste de vos 10 valeurs principales

.....

.....

.....

.....

.....

* Comment les exprimez- vous au quotidien ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Comment pouvez-vous accorder plus de places à vos valeurs ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Prendre conscience de ses réussites



* Pouvez-vous citer tous les apprentissages que vous avez acquis jusqu'à aujourd'hui

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Quels seraient ceux que vous souhaitez développer ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- * Faites la liste de toutes vos réussites (permis de conduire, famille, diplôme, nouvel emploi,...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- * Quel serait le projet ou le rêve que vous aimeriez accomplir dans un futur proche (- 3ans)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* De quoi auriez-vous besoin pour le réaliser ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Quels sont les premières actions que vous pourriez mettre en place ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Ces peurs qui
VOUS
empêchent
d'agir**



* Citez vos peurs qui vous empêchent de passer à l'action ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Y-a-t-il des peurs que vous avez réussi à surmonter avant aujourd'hui ? Lesquelles ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Qu'avez-vous mis en place pour y arriver ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Citez 3 « échecs » ou expériences que vous n'avez pas réussies

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Avez-vous appris quelque chose de ces « non-réussites »

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Le changement est en chemin



* Combien de temps par semaine vous accordez-vous à vous-même ?

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

* Citez les actions que vous mettez en place quotidiennement qui vous font sentir bien et vous mettent en énergie ?

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

* Qu'est-ce qui est important pour vous et qui vous apporte de la joie et vous fait vibrer ?

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

* Qu'est-ce qui vous fait perdre la notion du temps ?

.....

.....

.....

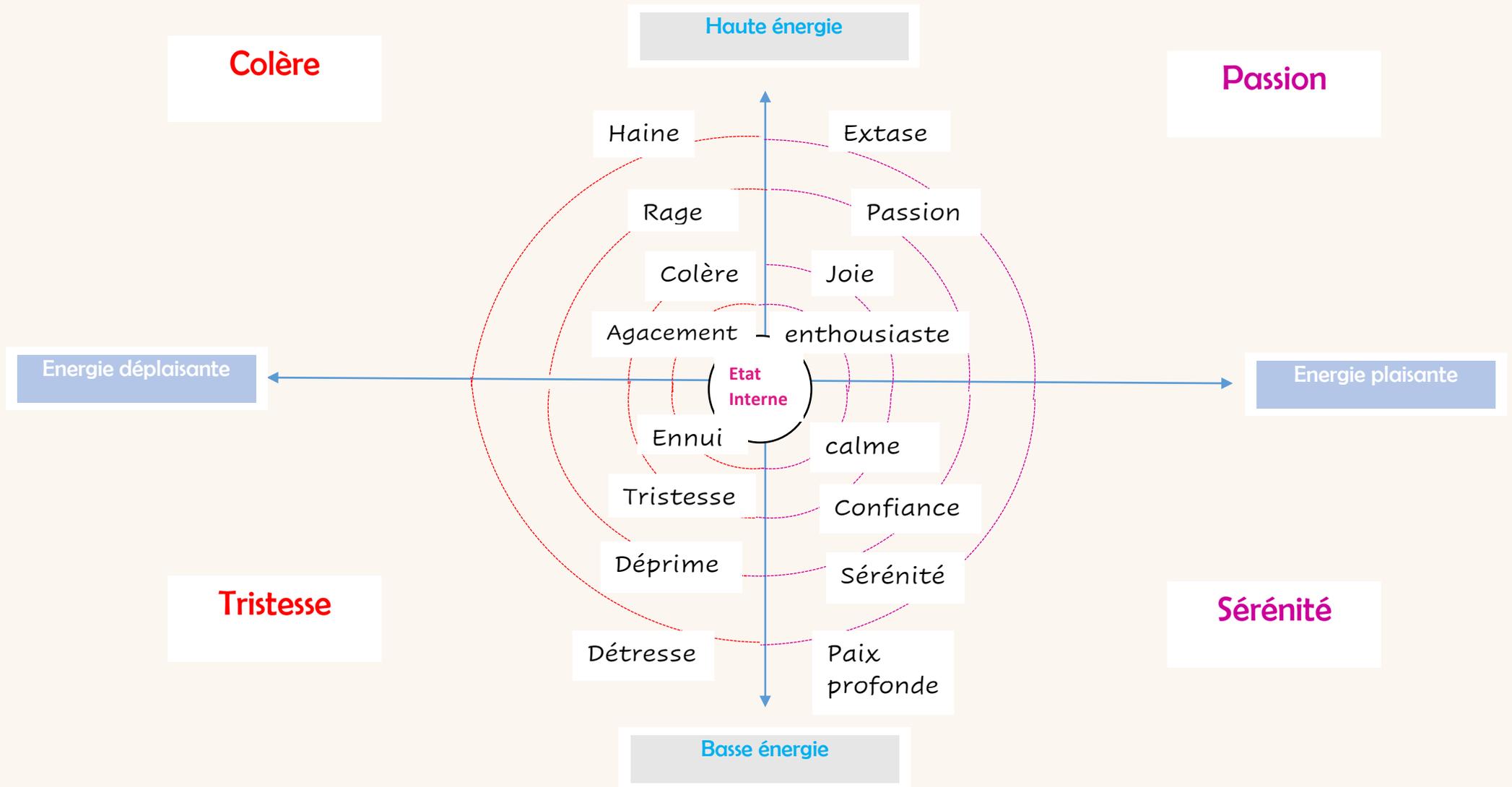
.....

.....

.....

.....

Le spectre émotionnel



Nous vivons en permanence des états internes diversifiés, avec une intensité différente, influencés par notre environnement, notre corps et nos pensées



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BILAN après l'atelier

Félicitations à toi, la merveilleuse femme que tu es, courageuse de vouloir prendre sa vie en main, déterminée à retrouver son pouvoir féminin, décidée à vivre une relation de qualité et à la hauteur de la valeur que tu as.

Sois fière de ton passage à l'action

Je suis pleine de gratitude pour la confiance que tu as accordée à mon expertise et pour avoir choisi d'avoir passé ce moment avec moi.

J'espère que tout ce que tu as appris sera mis en application pour que tu puisses prendre les décisions dans ta vie qui t'amèneront vers de belles personnes qui seront te respecter.



* Comment vous sentez-vous après cet atelier ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Quels sont les prises de conscience ou les apprentissages les plus marquants que vous avez eus ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Votre objectif dans 6 mois est de

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Citez 3 actions et investissements que vous allez mettre en place pour reprendre confiance en vous et atteindre votre objectif

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si vous souhaitez aller plus loin dans l'accompagnement,
Si vous voulez investir en vous pour une transformation sur
le long terme, alors j'ai ce qu'il te faut !

Je t'offre un autre cadeau !

Il s'agit une séance « **Révélation** » d'une valeur de
115€ durant laquelle nous ferons le bilan de ta situation
actuelle, de tes problématiques et je t'expliquerai **ma**
méthode pour pouvoir être une femme confiante et
vivre enfin des relations saines et équilibrées.

Click sur ce lien pour poser ta candidature :

<https://bit.ly/36gxDrk>

Avec Amour,

Sandra Mesdagh