

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

Miracle Routine ou routine magique – Partie 2

But :

Compléter ta routine magique avec ton identité, ta vision à 3 ans et tes règles de vie. Ainsi tu auras créé une magnifique MR qui va désormais t'accompagner chaque jour, 2 x par jour, afin que tu deviennes une nouvelle personne.

Processus :

A nouveau, installe-toi dans un endroit où tu ne seras pas dérangée et prends ce temps pour toi uniquement.

Ton identité, quelle est la personne que tu souhaites devenir : intègre simplement à ta routine magique un résumé en 5-6 lignes de la personne que tu veux devenir sur base des 7 questions auxquelles tu as répondu lors de la session 1 (doc 'je crée mon identité).

Ecris tes phrases au présent en utilisant des mots marquants comme "de classe mondiale", "la meilleure", "la plus impactante"...etc

Ex :

Je suis une femme élégante et bien habillée de 30 ans/40 ans/50 ans.

Je suis une femme comblée et heureuse.

Je suis une manager de classe mondiale.

Je suis une Coach de classe mondiale.

Je suis une entrepreneure de classe mondiale.

Je suis une femme rayonnante, élégante et confiante.

Je suis une femme libre, épanouie, sereine, heureuse, qui vibre.

Je suis une amie, une fille, une compagne, une maman, positive, bien dans sa peau, bienveillante, généreuse et pleine de joie de vivre.

...

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

Création de ton grand rêve :

Cette phase va te prendre au moins une heure.

Autorise-toi maintenant à rêver et à rêver très grand.
Ecris ta vision à 3 ans au niveau de tous tes domaines de vie.

Pour celles qui penseraient 'oh non, je l'ai déjà fait mille fois', demande-toi si tu as atteint ce grand rêve. Si la réponse est non, c'est que tu as à retravailler cette phase.

Pour chacun des domaines de vie suivants, réponds aux questions afin de dessiner ce que tu souhaites réellement dans la vie et où tu veux aller :

a. Santé & Bien Être

Quels résultats veux-tu atteindre en termes de santé ?

Quelle alimentation souhaites-tu avoir, pour quels résultats ?

Bien Être ?

Comment vas-tu atteindre ces résultats : courir, faire du sport, marcher X mn par jour...etc, **sois très spécifique !**

b. Spirituel

Quel est ton niveau de connexion idéal ?

Comment t'y prends-tu pour l'atteindre ? (méditation, relaxation, respiration...etc)

Quelle sont les choses auxquelles tu souhaites te connecter (Amour/ Gratitude / Énergie...) ? Comment tu souhaites atteindre cette connexion ?

c. Mindset et Personnalité que tu souhaites obtenir pour atteindre tes rêves : construire son identité

Quelles sont les qualités et les règles qu'il te faut pour atteindre tes rêves

1. Ex : Être 100% Focus sur tes tâches
2. Ex : Être à l'écoute de tes pensées et remplacer celles qui te tirent vers le bas par des pensées de succès
3. Ex : Je suis dans une énergie haute et je sais générer de l'énergie à profusion
4. Ex : Je suis passée maître dans la gestion de mes émotions. Le fait de faire ma routine quotidienne me permet d'être stable émotionnellement et bien dans mon esprit tous les jours.

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

d. Famille / Relation amoureuses et relations sociale/amicales

Comment sont tes relations dans la vie que tu désires ?

Avec qui tu partages ta vie ?

Avec qui tu entretiens des relations amicales ?

Que partagez-vous ?

Quelles émotions partagez-vous ?

Comment est ta vie sociale ? Quand vois-tu tes amis, ta famille ?

Décris tout cela précisément.

e. Finances

A quel niveau de revenu tu arrives idéalement, dans ta vie de rêve ?

1. Ex : Je génère x€ par mois avec mon entreprise/mon emploi en contribuant au bien être de mes clients

Qu'est-ce que le fait de générer cette somme te permet de faire au niveau de ton lifestyle, de ta mise en valeur ?

2. Ex : Maison, voyages, soins, shopping...etc

Comment tu te sens ?

3. Ex : Je me sens libre, fière...etc

f. Business

Comment est ton Business/emploi idéal ? Combien génère-t-il ?

1. Ex : Mon business génère x€ par mois

Combien de personnes travaillent avec toi ? Comment sont-elles ?

2. Je possède une équipe de 5 personnes à qui je délègue les choses pour lesquelles je ne suis pas experte
3. Ce sont des personnes bienveillantes et enthousiastes

Comment tu te sens ?

4. Je ressens une totale liberté, fierté, je me sens emplie de gratitude, d'amour...etc

Quel est ton degré de liberté/ de bonheur ?

5. Mon entreprise/mon emploi me permet de vivre comme je le souhaite. Mon entreprise/mon emploi est à mon service.

Combien de temps ça te prend tous les jours ?

Combien de temps passes-tu dans ta zone de génie (ton super talent) ?

6. Je passe x heures par jour dans mon business et je travaille x jours par semaine. Je passe x% de mon temps dans ma zone de génie et je délègue le reste...etc

g. Mise en valeur et style

Comment je me sens devant mon miroir le matin ?

Comment je me sens face à ma garde-robe ?

Comment je me sens dans mes vêtements ?

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

Comment suis-je habillée ?
Quel est mon style de cœur ?

Ecris ensuite le résumé en 10 lignes de la vie de tes rêves issue de tout ce que tu as écrit.

Vision dans 2-3 ans :

Quelle est ta vision d'ici 3 ans ? Où te vois-tu ? Où habites-tu ?
Que fais-tu ? Avec qui es-tu ?
Comment te sens-tu ? Comment es-tu habillée ? Quelle est ta routine style ?
Combien de temps travailles-tu ? Avec qui ?
Combien gagnes-tu ?
Quel est ton pourquoi ? Ce qui te motive au quotidien ?

Ex :

Je vis dans une maison magnifique de 200m² qui donne directement sur...
Je suis emplie de confiance dans tout ce que j'accomplis.
Tous les matins je me lève en voyant une belle lumière, avec une vue sur le jardin, et je me sens énergisée de penser à toutes les personnes que j'aide avec tout ce que je mets en place.
...

Tes règles de vie :

Les règles que tu te fixes, sont des règles qui vont de permettre d'atteindre ton grand rêve.

Attention aux règles inefficaces comme :

Je serai 100% épanouie quand...
Je serai plus libre quand j'aurai x€ par mois
Car ces règles apportent du stress et de l'inconfort et un bonheur sous condition.

Exemples de règles bénéfiques et de règles gagnantes :

Quoi qu'il arrive durant ma journée, je suis épanouie.
Je suis toujours positive.
Je fais mes gratitude chaque soir avant de dormir.
Je fais ma routine magique 2 fois par jour, matin et soir.

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

Je fais du sport/yoga/méditation 2 fois par semaine.
Je respire tous les jours.
Je prends soin de moi chaque jour.
Je dors 8 heures par nuit.
Je me sens libre si j'ai plus de x euros net par mois.
Je me fixe 3 actions prioritaires par jour pour atteindre ma vie de rêve.
Je pense toujours solution, je reste calme face aux problèmes et je prends mes responsabilités.
Chaque challenge est une expérience, jamais un échec.
Je suis zen, confiante en la vie, je ne me mets pas de pression.
Je suis attentive à mes 4 énergies (physique, émotionnelle, mentale, spirituelle).
J'écoute mon corps et je me repose dès que j'en ressens le besoin pour ne jamais m'épuiser.
J'avance avec énergie, gratitude et détermination.
Je suis concentrée sur mon projet, sur le processus et sur les actions.
Je mange sainement (moins de gluten, sucre, lactose, alcool)
Je bois 1,5 L d'eau par jour
Je suis chaque jour en contact avec la nature.
Je suis toujours maîtresse de mes émotions.
Je n'ai plus rien à prouver à personne.
Je me concentre sur ma transformation.
Je me concentre sur ma mise en valeur et sur mon style de cœur.
Je prends le temps de faire ma routine de style.
Je suis 100% responsable de ma vie.
Mon bien-être et celui de ma famille sont ma top priorité.
Comment je peux apprécier encore d'avantage le moment extraordinaire que je vis maintenant

Le but n'est pas d'avoir une routine magique qui dure 30 minutes.
Le but c'est de créer une routine magique de 5-10 minutes max, en intégrant réellement les choses les plus importantes à intégrer dans ton esprit.

- Les nouvelles croyances positives
- La personne que tu souhaites devenir
- La vie inspirante que tu souhaites atteindre (la direction)
- Les règles principales pour arriver à cette vie inspirante

Tu peux la faire avec une musique inspirante pour la rendre encore plus puissante.

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

A toi de jouer maintenant !

Si tu fais cela 2 fois par jour, le matin et le soir devant ton miroir en ressentant les choses et avec une musique entraînante, tu vas peu à peu matérialiser toutes ces choses !

Tu peux modifier ta routine magique toutes les 2-4 semaines (c'est le temps nécessaire pour intégrer tes nouvelles croyances) en intégrant de nouvelles croyances qui te sont utiles.