



Créer son cercle vertueux avec ton inspiration et ton intuition

But :

Tu as commencé à travailler sur ton état d'esprit grâce à la création de ta Routine Magique.

Il est maintenant temps de commencer à développer ton inspiration et ton intuition, 2 clés essentielles de ton Style personnel.

Pour ce faire, nous avons vu en coaching 2 outils simples qui s'intègrent facilement dans ta vie de femme active :

- **Ton carnet de style (journal de tes ressentis)**
- **Ton Pinterest (tableau géant d'inspirations)**

Processus :

Carnet de Style

Mon carnet de style m'accompagne au quotidien. J'y note mes inspirations, mes réflexions et mes avancées pour améliorer mon style vestimentaire. C'est dans l'action répétée que je mettrai en place des nouvelles routines positives, que je trouverai mon style personnel et que je regagnerai confiance en moi.

Ce carnet devrait prendre la forme d'un vrai carnet que je glisse dans mon sac pour l'utiliser le plus possible.

Prends le temps de le compléter chaque jour (5 à 10 minutes le soir) afin d'y noter :

- Ta tenue du jour
- Tes ressentis durant la journée (comment je me suis sentie ? (belle et confiante, élégante, mal dans ma peau, frustrée ?...), ai-je reçu des compliments ? Et si oui, lesquels ?
- L'objectif est de commencer à objectiver les tenues dans lesquelles tu te sens bien et celles dans lesquelles tu te sens moins bien (quelles sont les coupes,

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

les matières, les associations de couleurs que j'aime ? Ou au contraire que je n'aime pas ?). Fais confiance en ton intuition.

- Fais cela durant 21 jours, tu vas voir que tu vas commencer à y voir plus clair 😊
- Tu peux aussi te prendre en photo lorsque tu portes une tenue dans laquelle tu te sens sûre de toi et élégante. Avec le temps, tu vas te créer une bibliothèque d'inspirations personnelles. Le but n'est pas de t'habiller différemment 365 jours par an. Le but est de t'habiller uniquement avec des vêtements qui te rendent heureuse. Bien sûr, ceci est un processus et tu es au début. Ne sois pas inquiète si tu ressens des blocages, des difficultés. A ce stade, c'est NORMAL. Mais il est important de commencer dès maintenant pour que ton inspiration et ton intuition vestimentaire se développent.

Grâce à ce journal de tes ressentis, tu continues à objectiver tes pensées et à reprogrammer ton cerveau (souviens-toi, il faut 21 jours pour créer de nouvelles connexions neuronales et changer tes habitudes).

Tu nourris ainsi ton mental de pensées positives au sujet de ton image grâce à ta MR et à cet exercice quotidien.

Un cercle vertueux de simplicité se crée : tu testes, tu apprends à te connaître et à affiner tes goûts, tu choisis plus facilement, tu prends plus de plaisir.

En tant que femme, on a souvent tendance à être dure envers nous-même. Concentre-toi ici surtout sur tes atouts et ne passe pas ton temps à vouloir corriger tes défauts. Tu es ici dans un processus positif dans lequel tu vas gagner en énergie.

Des pépites pour ton état d'esprit :

Tu peux te répéter ceci : *'Même si je ne me sens pas encore au top aujourd'hui, je suis belle et sereine'* !

Rappelle-toi toujours que tes pensées créent ta réalité. Là où tu mets ton intention, tu portes ton attention et tu passes à l'action.

Le processus du journal de ressentis est de :

- Identifier tes goûts
- Passer à l'action en commençant à composer chaque jour, même si tu n'as pas encore toutes les clés. Patience...
- Expérimenter ce que tu ressens
- Intégrer déjà ce qui te plaît
- Infuser définitivement ton Style personnel de cœur (plus tard)

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

Ce chemin rejoint ta sortie de zone de confort (point abordé en session 1) :

Zone de confort → apprentissage → peurs → confiance, certitude, magie, bonheur.

Et n'oublie pas : *'Va là où tu as peur car tu y trouveras ton bonheur'* !

Pinterest

Pinterest est un outil génial pour développer son inspiration.

Attention, il ne doit pas être source de frustrations et de comparaisons.

Utilise-le pour t'inspirer, pour apprendre à connaître tes goûts mais pas pour chercher à reproduire le style des autres ! Garde les commandes !

L'objectif est de te créer des tableaux d'inspiration (comme un moodboard géant électronique) par catégorie.

Si tu souhaites commencer à t'inspirer, tu peux consulter le Pinterest de Femme Pépité ici : <https://www.pinterest.com/SophieVinclaire/saved/>

A toi de jouer :

- 1) Crée ton compte Pinterest
- 2) Commence à explorer sur le thème du style et de l'habillement via la barre de recherches
- 3) Epingle les images qui t'inspirent
- 4) Crée tes tableaux d'inspiration
- 5) Fais cela 2 à 3 fois par semaine ou quand tu en as envie !

Des pépites pour ton état d'esprit :

LA question à te poser tous les matins :

'Quelle est la meilleure version de moi-même que je veux être aujourd'hui' ?

Joé Dispenza : ta pensée crée ta réalité.

Intègre ceci à ta RM si ce n'est pas déjà fait : **je suis belle, je suis forte, je suis confiante, je suis bien habillée.**

TU MERITES LE MEILLEUR 😊