



POTENTI'
ELLE

Reconnecte-toi
à ta Puissance

Marjorie DS

ÉTAPES

Tous droits réservés – Nom de l'auteur : Marjorie Deshayes – 2020
Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.3335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

01

Énergie de Feu

02

Alchimie Idéale

03

Pouvoir Intérieur

04

Amour-Propre

05

Magie de la Vie

ÉTAPE

1

Énergie de Feu



Je prends soin de mon énergie et je l'honore.

*Car je reconnais que j'ai besoin d'une énergie
de qualité pour être dans ma Puissance et
réaliser mes objectifs.*

J'IDENTIFIE ET JE COMBLE MES BESOINS :

De quoi ai-je profondément besoin en ce moment pour booster mon énergie ?

Comment puis-je me le donner à moi-même ?

Mieux dormir ?

Manger plus de fruits et légumes ?

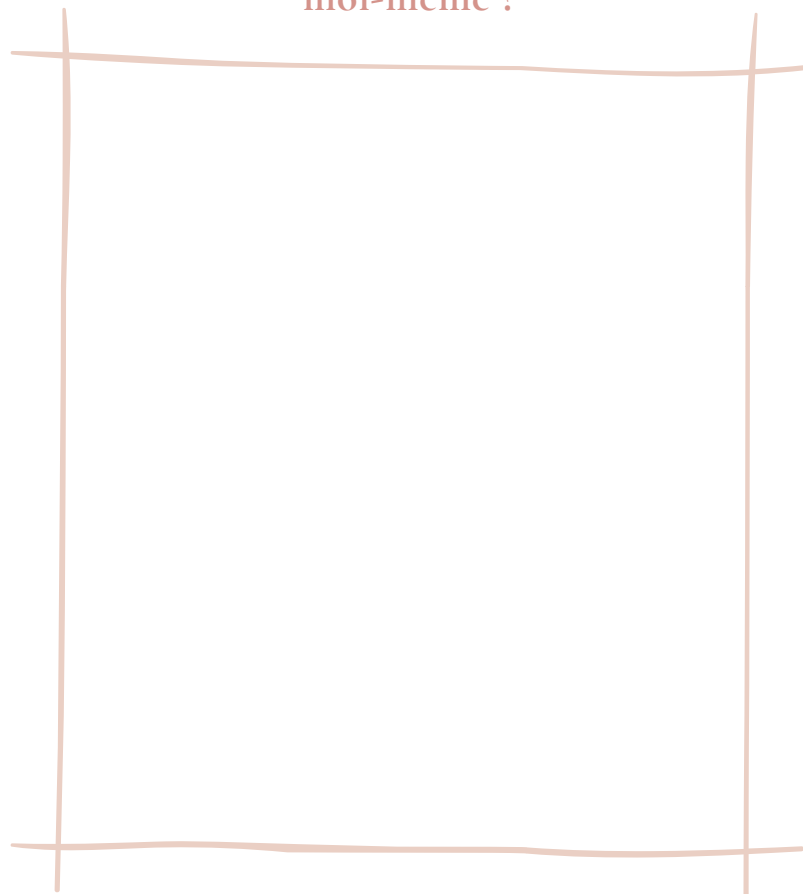
Réduire ma consommation de sucre / produits industriels ?

Boire plus d'eau ?

Bouger davantage ?

M'oxygéner plus ?

Autre :



J'IDENTIFIE CE QUI AIDE ET SOUTIENT MON ÉNERGIE :

Qu'est-ce qui me fait du bien et me
ressource ?

- De m'offrir des soins corporels et énergétiques ?
- De faire une balade en pleine nature ?
- De voir mes amis ?
- D'être au contact de mes animaux ?
- De prendre un bon bain ? Etc.



*Je suis à l'écoute de mon corps et de
mes besoins.*

*Si je sens que j'ai besoin de me
ressourcer, je fais une pause et je
m'engage à réaliser au moins une
activité ressourçante :*

OUI

NON

JE METS EN PLACE DES RITUELS POUR HONORER MON ÉNERGIE :

Qu'est-ce que je peux mettre en place comme routine matinale pour commencer la journée apaisée et positive ?

Méditations ?
Affirmations positives ?
Écriture ? Lecture ?
Étirements ? Etc.

MES RITUELS:

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM

ÉTAPE

2

*Alchimie
Idéale*



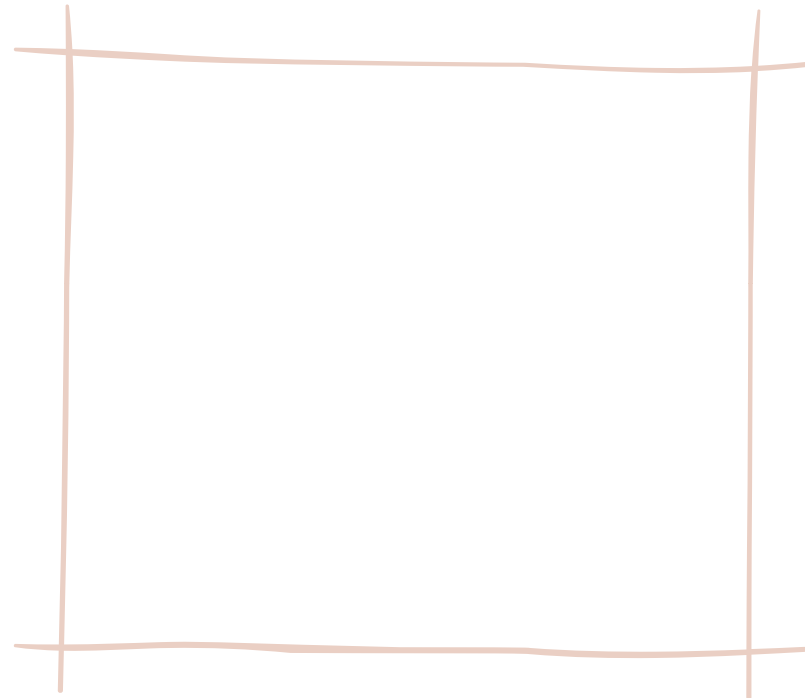
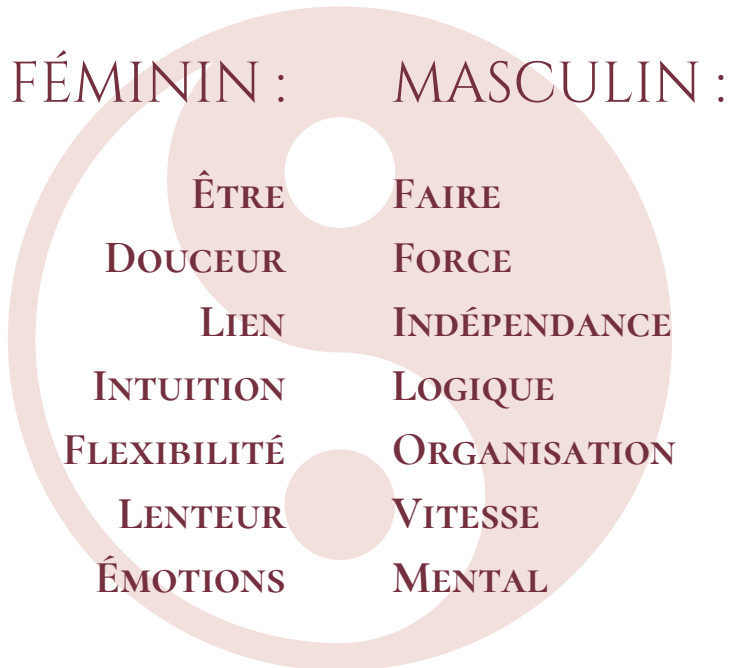
Je sais que la clé pour être dans ma puissance est de déployer et équilibrer mon énergie féminine et masculine.

*Je renoue avec ces 2 parts de moi-même.
Et j'harmonise mon féminin et masculin avec fluidité et confiance.*

JE FAIS LE POINT SUR MES ÉNERGIES FÉMININE ET MASCULINE :

De manière générale, je suis plutôt
dans des comportements de types
féminins ou masculins ?

Comment puis-je amener plus
d'équilibre entre ces 2 polarités pour
être davantage dans ma puissance ?



ÉTAPE

3

*Pouvoir
Intérieur*



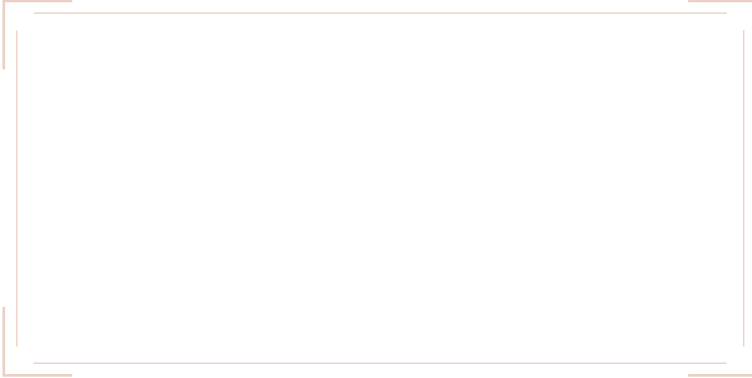
J'identifie mes forces et je prends conscience de mes capacités.

Je sais que je suis une personne unique dotée d'incroyables talents.

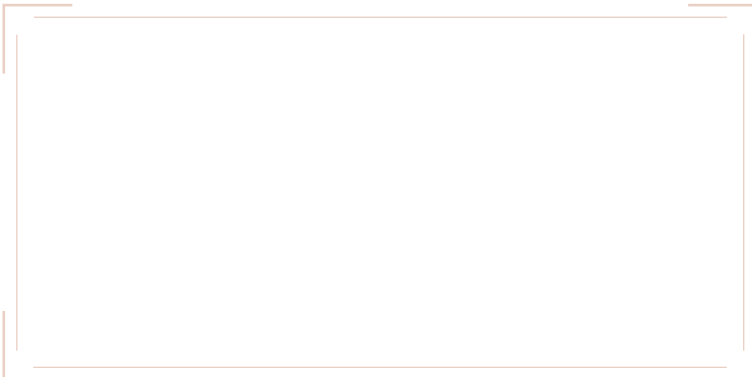
J'ai en moi tout ce dont j'ai besoin pour réussir.

J'IDENTIFIE MES SUPER-POUVOIRS :

Qu'est-ce que je fais bien,
naturellement et sans effort ?



Qu'est-ce qui me vaut souvent des
compliments de la part de mes proches ?



JE LISTE MES 3 TALENTS
PRINCIPAUX

1



2



3



*Je m'engage à les honorer et à les
cultiver :*

OUI

NON

JE FAIS DES LISTES POUR BOOSTER MA PUISSANCE :

Les 10 choses dont je suis la plus
fière (réussites et accomplissements,
évolution, comportements, etc.) :



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Mes 10 plus belles qualités :

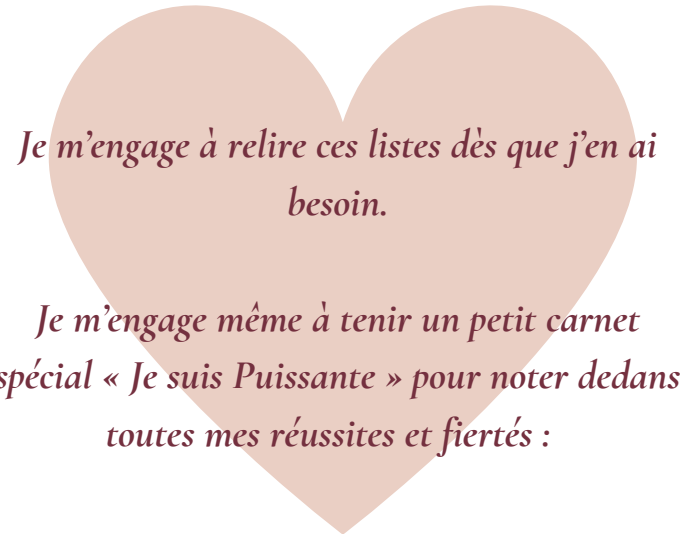


- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

JE FAIS DES LISTES POUR BOOSTER MA PUISSANCE :

5 personnes que je trouve inspirantes
et qui me montrent que c'est possible
d'être dans Sa Puissance et de vivre
une vie d'exception :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



OUI

NON

ÉTAPE

4

*A m o u r
P r o p r e*



Je change mon discours interne.

*Car je sais que la façon dont je me parle est une limite au
déploiement de ma puissance.*

J'OBSERVE LES PENSÉES QUI ME CONCERNENT :

Ai-je tendance à me juger ?

OUI

NON

De quelles façons (physiquement, mentalement, en me comparant, etc) ?

Je dirais que mon discours interne est :

Neutre



Passif



Doux



Dans le déni



Dur



Trop sûr de lui



Négatif



Négatif



Bienveillant



Autre



Est-ce que je me blâme souvent :

OUI

NON

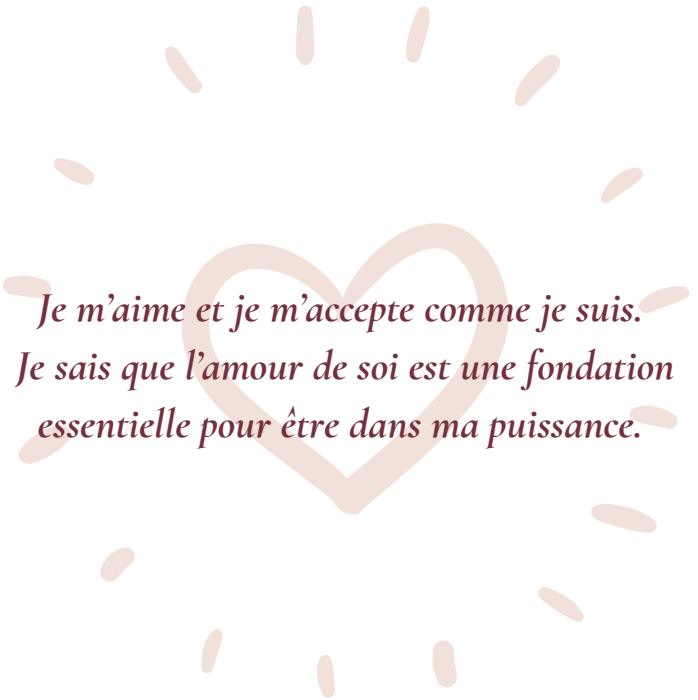
◆
◆
*Je sais que je ne suis pas en train de me juger ici.
Je prends juste conscience de la façon dont je me
◆ parle et des conséquences associées. ◆*

JE CHANGE LES PENSÉES QUI ME CONCERNENT :

Je mérite de m'aimer et d'être aimée parce que :



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____



*Je m'aime et je m'accepte comme je suis.
Je sais que l'amour de soi est une fondation
essentielle pour être dans ma puissance.*

ÉTAPE

5

*Magie de
la Vie*



Je sais que tout est énergie.

*Et que plus elle est élevée, plus elle est positive, et plus elle me permet
d'aller vers la version la plus géniale de moi-même et de ma vie.*

Car j'attire ce que j'émet.

J'ÉLÈVE MA PROPRE FRÉQUENCE VIBRATOIRE À CELLE QUE JE DÉSIRES ATTEINDRE :

Je souhaite davantage de joie. Je me mets
dans une énergie de joie :

Qu'est-ce qui fait chanter mon cœur ?

Que puis-je faire aujourd'hui pour faire
entrer de la joie dans ma vie ?

Je souhaite davantage d'abondance. Je me
mets dans une énergie d'abondance :

Je liste 10 choses pour lesquelles
j'éprouve de la gratitude :

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

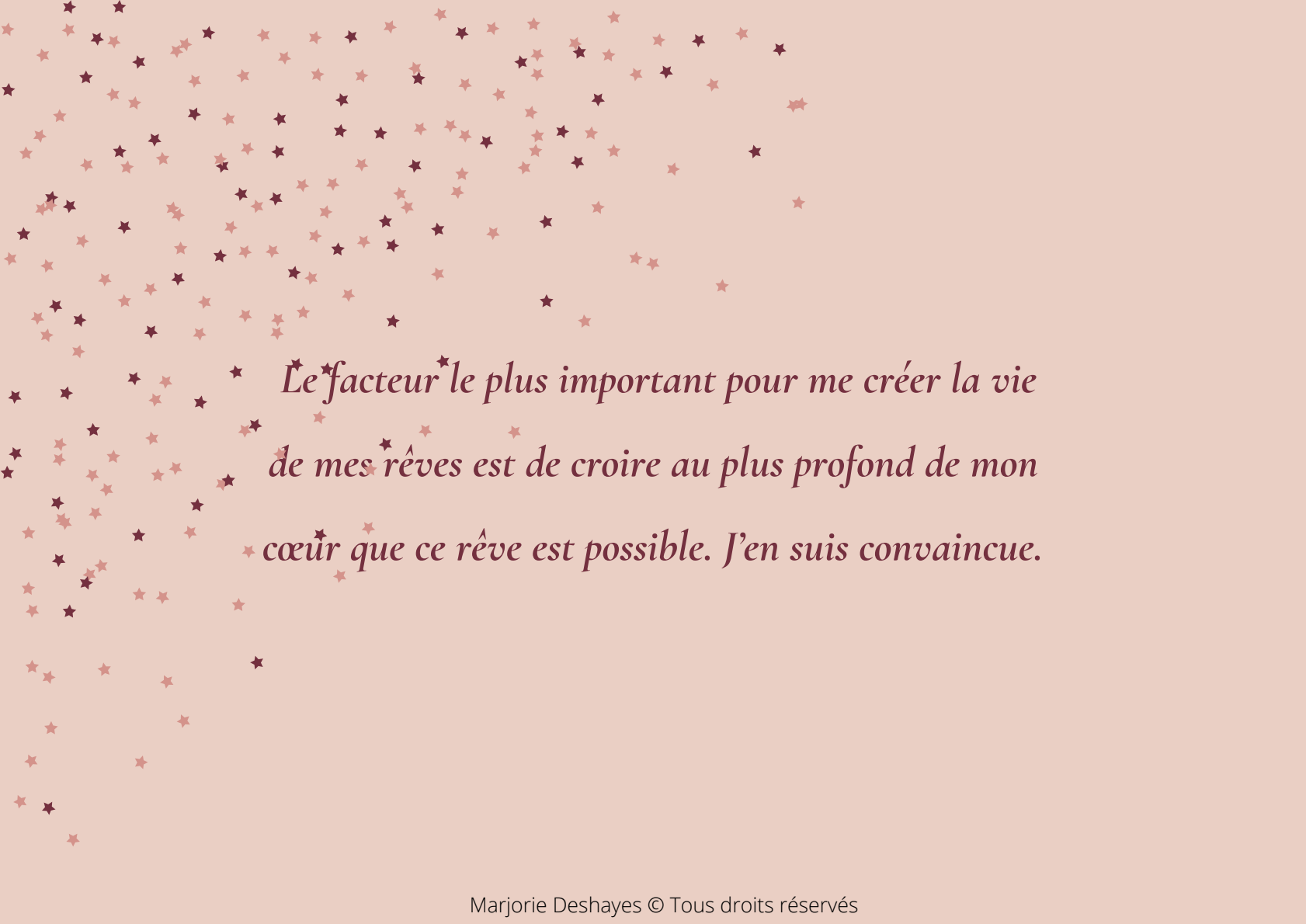
6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____



*Le facteur le plus important pour me créer la vie
de mes rêves est de croire au plus profond de mon
cœur que ce rêve est possible. J'en suis convaincue.*

J'espère que ce guide t'a plu et que tu as pu te
Reconnecter à ta Puissance.

Si tu as des questions, ou si tu souhaites partager
tes prises de conscience avec moi, je serai ravie de
te lire : marjorieds.coach@gmail.com

**TU AS ENVIE D'ALLER PLUS LOIN, D'ACTIVER
ET D'INCARNER PLEINEMENT TON PLEIN
POTENTIEL ?**

La prochaine étape est de réserver ton appel
découverte gratuit avec moi pour voir si nous
pouvons travailler ensemble :
<https://marjorieds.fr/appel-decouverte>

Et si tu désires en savoir plus, accéder à davantage de
contenu et suivre mon aventure, tu peux me retrouver ici:

<https://marjorieds.fr>



[marjorieds.coach](https://www.instagram.com/marjorieds.coach)

Marjorie Deshayes, Coach et Activatrice de Potentiel

" Je guide les femmes en quête de sens à se
reconnecter à leur être véritable et à se
libérer de leurs limitations. À travers un
chemin transformateur, je les amène à
déployer leur plein potentiel et à créer une
vie de rêve où tout est possible."

