

### Qu'est-ce qui est non-négociable pour toi ?

Un non-négociable, c'est refuser d'être, de faire ou de ne pas faire cela.

C'est honorer ses valeurs et s'engager pleinement envers ce qui nous tient à cœur

✦ Par exemple de mon côté, **ma santé et mon bien-être** font partie de mes non-négociables. Ils ne passent pas en dernier, je les honore en priorité.

👉 *Si tu veux découvrir comment je m'engage envers mon bien-être, j'ai présenté dans [ce post Instagram](#) mes façons de prendre soin de moi en profondeur.*

✦ Par ailleurs, je refuse de voir les choses comme une fatalité et me contenter. Je préfère être cette femme qui **prend son pouvoir** là où elle peut intervenir et qui **trouve des solutions** pour transformer les situations.

✦ Je refuse également de faire trop de compromis ou de passer à côté d'opportunités par manque de confiance. Je préfère être celle qui **s'autorise ses véritables envies** et qui s'inscrit dans une démarche **d'amélioration continue**.

✦ Je refuse de vivre une vie qui ne me ressemble pas et qui est trop conditionnée par l'extérieur. Je préfère bâtir **la vie que je désire** vraiment et qui fait **sens** pour moi.

✦ Je refuse d'être celle qui est sa propre ennemie. Je préfère être ma propre **alliée** et développer une **relation épanouissante** envers moi-même.

✦ Enfin, je refuse d'être celle qui abandonne ce qui lui tient à cœur parce que ça ne fonctionne pas du premier coup. Je préfère **persévérer, ajuster** mon plan, **apprendre** de mes échecs en ayant comme vision que **la vie est de mon côté**.

Je sais à quel point il est facile parfois de négocier avec soi-même, de diminuer ses standards et d'en arriver à faire trop de compromis.

Tout comme il peut être difficile de tenir ses intentions sur la durée et avec régularité.

**Cela vient créer un gap entre la femme que l'on rêve d'être et celle que l'on est aujourd'hui. Et ce gap peut être à l'origine d'un manque d'estime de soi.**

👉 *En effet, l'estime de soi est un auto-jugement / une évaluation que l'on porte sur soi à l'aune de ses valeurs. C'est : comment je suis par rapport à mon idéal du moi. C'est un pilier de la relation à soi qui est constitué de la confiance en soi, l'amour de soi et la vision de soi. Ces dimensions en sont donc impactées.*

Nous sommes parfois prises dans une vision très limitée de ce qui est possible pour nous et des solutions disponibles. Je sais par expérience personnelle et professionnelle que tu peux **transformer ta situation et devenir la version de cette femme épanouie que tu aspirés à être**.

✦ **En fonction de là où tu en es et de tes besoins, il peut suffire d'un dé clic.**

👉 C'est ce que l'une d'entre vous m'a partagée cette semaine suite à une séance SHIFT : *« Depuis mercredi, j'ai l'impression de ne plus être tout à fait la même et ça me plaît ! Comme un sentiment d'être plus entière. »*

✦ **Mais c'est aussi un chemin dans le sens où la transformation ne se bâtit pas en 1 jour : il y a des fondations à visiter et des clés à développer.**

👉 C'est ce qu'a vécu l'une de mes anciennes clientes qui ne voulait pas laisser sa petite voix intérieure limitante disqualifier ses véritables envies au point de finir plus tard par regretter.

**Son moteur du changement, son non-négociable avec ses mots :** *« Je ne veux pas être cette Femme blasée et insatisfaite qui ne fait rien pour changer. »*

Après notre collaboration :

*« Je suis très vite sortie d'une spirale infernale constituée de crises de panique et d'angoisse. J'ai pu calmer mon mental, équilibrer yin et yang, retrouver de la joie dans mon quotidien, reconnecter avec mon essence et déployer ma créativité. Et surtout, aiguiller les changements de ma vie en accord avec mes désirs. Choisir en pleine conscience, même un chemin qui est réputé difficile, sans être immobilisée par la peur et mes pensées. Je me sens plus forte, plus solide et en même temps plus souple, plus épanouie. C'est magique ! »*

♥ C'est ma mission de cœur que d'œuvrer chaque jour au niveau de cette transformation auprès des femmes ambitieuses, prêtes à révéler leur puissance et à bâtir une vie en harmonie avec leur nature et envies profondes.

👉 **Si tu te reconnais, si c'est le moment de bâtir du changement pour toi et pour ta vie, mon coaching au féminin est là pour ça.**

**Discutons-en de vive voix pour voir comment je peux t'aider à construire ce que tu désires :**

**Je réserve mon échange de 30min offert**

J'espère que cette nouvelle Lettre de Coaching va te permettre des prises de conscience au niveau de tes propres non-négociables.

Peut-être que tu as besoin d'en faire la liste pour t'orienter et prendre des décisions en accord avec ce qui est vraiment important pour toi.

Peut-être que tu vas pouvoir repérer là où tu négocies de trop avec toi-même et transformer cette situation pour un plus grand épanouissement.

Je te laisse faire les prises de conscience dont tu as besoin aujourd'hui.

**Et je te souhaite un magnifique WE,**

**À très bientôt,**

**Marjorie** ♥



**Posez-moi votre question et j'y réponds dans les Lettres de Coaching.**

**Pour cela, [partagez-moi votre question ici](#) et découvrez ma réponse dans mes prochains mails.**



"J'aide les Femmes à se sentir confiantes, audacieuses et libérées pour bâtir une vie en harmonie avec leur nature et envies profondes."  
**Marjorie DS**, Coach Professionnelle Certifiée

Tu reçois ce mail après t'être inscrite via un formulaire sur mon site ou parce que tu as été l'une de mes coachées ♥



[Se désabonner](#)