



L'EXPÉRIENCE

IMMERSION

Développement
personnel

Paillettes
INC

JOUR 1

Développement personnel Explorer les profondeurs de votre mindset

Le développement personnel est important car il permet à une personne de cultiver des compétences, des attitudes, et une compréhension plus profonde de soi-même et de son environnement. Voici quelques raisons qui soulignent l'importance du développement personnel :

- Pour sortir régulièrement de sa zone de confort
- Pour amplifier sa confiance en soi
- Pour avoir une meilleure gestion du stress
- Pour avoir des relations magiques
- Pour avoir une clarté au quotidien de ce qu'on souhaite
- Pour développer une résilience face aux défis
- Pour prendre soin de sa santé mentale et physique
- Pour avoir une vie magique

Il faut vraiment être en mesure de favoriser une mentalité de croissance et axée sur les solutions, plutôt que sur un mindset fixe axé sur les problèmes.



- Travail constant sur ses croyances
- Développe ses talents et compétences
- Cherche les sorties de zone de confort
- Est en mode solution face aux problèmes
- Motivé et excité face à l'adversité
- Confiance en son jugement
- Heureux du succès des autres
- Fluidité face aux changements
- Grande capacité d'adaptation
- Bonne estime de soi



- N'observe jamais ses croyances
- Ne croit pas en l'amélioration de ses talents et compétences
- Évite tout inconfort
- Est en mode victime face aux problèmes
- Sentiment d'échec face à l'adversité
- Constant besoin de validation des autres
- Menace face au succès des autres
- Rigidité face aux changements
- Incapacité à s'adapter
- Manque d'estime de soi

La Gestion du Stress et de la Pression

Prendre régulièrement soin de son mindset vous permettra aussi de mieux gérer le stress et la pression qui sont souvent présents dans nos vies. Si vous apprenez à constamment muscler ce mindset vous verrez décupler vos résultats.

De 1 à 10, à combien se situe votre stress quotidien?

Qu'est-ce que vous faites concrètement pour le réduire?

Avez-vous du plaisir tous les jours?

Le mindset = Relations professionnelles positives

Qui a envie de côtoyer quelqu'un de négatif? Vous pourrez amplifier votre magnétisme et cultiver des relations incroyables avec vos proches, vos amis et vos collègues en travaillant régulièrement votre état d'esprit. On ressentira non seulement votre confiance en vous, votre positivité, mais également votre bienveillance, en faisant quotidiennement ce travail de mindset. Vous deviendrez chaque jour, plus confiantes.

Ce que nous avons besoin de guérir lorsqu'on souhaite transformer notre mindset:

1. Notre narratif intérieur: les histoires qu'on se raconte depuis trop longtemps et qui nous empêchent d'évoluer ou d'atteindre nos objectifs.

Quelles sont les histoires que vous vous racontez?

Avez-vous du plaisir tous les jours?

2. Nos croyances limitantes: tout ce qu'on pense vrai, qu'on valide encore et encore. En choisissant de croire ce qu'on a toujours cru, on oublie de s'ouvrir aux autres possibilités et/ou de sortir plus régulièrement de notre zone de confort.

Quelles sont vos principales croyances limitantes?

3. L'évitement: Une femme puissante se tient debout et ose regarder la tête haute la situation qui se présente à elle. Pour développer son courage et sa résilience, mais surtout pour éviter de répéter continuellement de vieux schémas.

Quelle est la dernière fois où vous avez fait de l'évitement et pourquoi? Que pourriez-vous mettre en place pour que ça ne se reproduise plus?

4. Être attachée aux résultats: Se concentrer uniquement sur la finalité et ne plus prendre plaisir au voyage lui-même. Nous sommes en constante évolution, c'est ce qui rend cette vie magique. Plutôt que de toujours courir après le prochain objectif, et si vous preniez le temps d'apprécier toutes les micros-étapes en les célébrant?

Vous permettez-vous souvent des célébrations?

5. Notre système nerveux: C'est réellement transformateur de pouvoir le réguler fréquemment. Afin d'accueillir les contractions et les expansions entrepreneuriales. Que notre corps et tout notre système puissent soutenir ce qui se présente à nous.

Qu'est-ce qui est mis en place actuellement pour réguler votre système nerveux?

Partons à l'exploration de votre mindset



La surface: Définition du succès

Qu'est ce que le succès pour vous? Celui sans validation extérieure?

Quels sont vos habitudes et comportements qui soutiennent celui-ci dans votre définition?

Quels sont vos habitudes et comportements qui ne sont pas alignés avec celui-ci?

Quels sont vos talents qui peuvent amplifier celui-ci?

Les Vagues: Profondeur de la conscience de soi

Quelles sont vos croyances limitantes en lien avec le succès?

D'où proviennent t-elles?

Sont-elles encore requises aujourd'hui?

Quelles sont les preuves du contraire de ces croyances?

Les courants: Exploration des motivations

Pourquoi avez-vous envie de faire de votre vie, un véritable chef d'oeuvre?

Est-ce que cette raison est viscérale?

De 1 à 10, êtes-vous passionnée par ce que vous faites au quotidien? Vivez-vous réellement la magie? Et qu'est-ce que ça prendrait pour gagner un point de plus?

Les Abysses: Développer sa résilience

Quels ont été vos défis des dernières années?

Quelles leçons en avez-vous tiré?

Qui devez-vous être pour ne plus répéter les mêmes schémas?

Les Profondeurs: L'intelligence émotionnelle

Echelle de conscience de Hawkins

psychologue et Prix Nobel

(son estimation du niveau global de l'évolution de l'humanité est le **Courage**)

Niveau	Vibration	Emotion	Vue de la Vie
Illumination	700-1000	Indicible	La Vie EST
Paix	600	Béatitude	Parfaite
Joie	540	Sérénité	Complète
Amour	500	Respect	Bienveillante
Raison	400	Compréhension	La Vie a du sens
Acceptation	350	Pardon	Harmonieuse
Volonté	310	Optimisme	Pleine d'espoir
Neutralité	250	Confiance	Satisfaisante
Courage	200	Affirmation	Possible
Fierté	175	Mépris	Exigeante
Colère	150	Haine	Antagoniste
Désir	100	Envie	Décevante
Peur	75	Angoisse	Effrayante
Peine	50	Regret	Tragique
Apathie	30	Désespoir	Sans espoir
Culpabilité	30	Reproche	Malveillante
Honte	20	Humiliation	Misérable

Pour pouvoir élever tous les jours votre fréquence vibratoire, essayez l'exercice suivant:

Faites une liste de tout ce qui vous rend heureuse:

Faites une liste de ce que vous faites chaque jour:

Comparez les listes

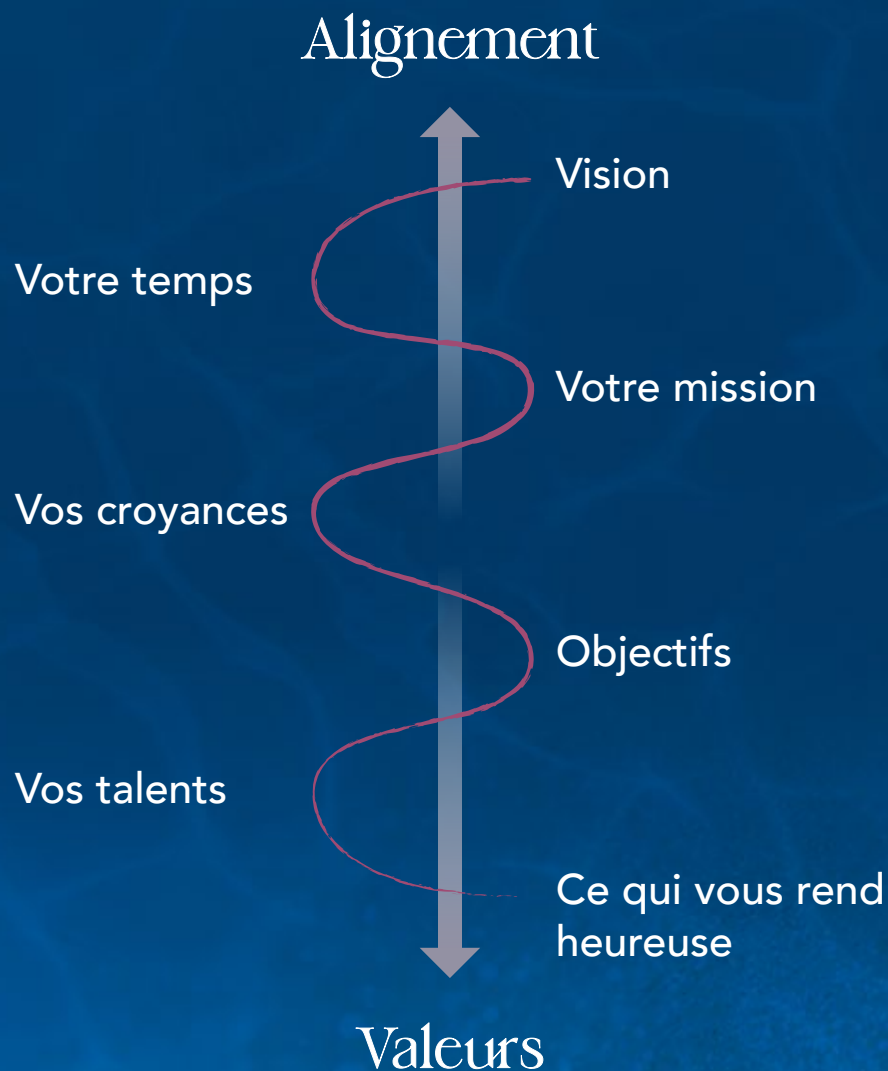
Faites les ajustements requis

De quoi seront faites vos journées à partir de maintenant?

L'alignement

L'alignement favorise la magie dans votre vie en développant votre magnétisme. Tout deviendra plus fluide et léger parce que vous serez alignées.

Assurez-vous d'avoir des valeurs définies et profondes en cohérence avec votre essence. De clarifier constamment votre vision (nous le verrons davantage en profondeur au jour 2), de pouvoir définir des objectifs SMART (spécifiques, mesurables, atteignables, rationnels, et temporels) qui vous permettront de faire de votre vision une réalité.



JOUR 2

Les profondeurs de votre vision

Une vision est d'abord et avant tout un rêve, qui se matérialise et se transforme dans la matière en une réalité. Lorsqu'on rêve plus grand, cela nous permet d'élargir nos perspectives, stimuler notre créativité, et ne faire qu'un avec l'Audace.

La naissance d'une vision:

Un mélange complexe d'expériences, d'inspirations, de passions et de réflexions sont les ingrédients nécessaires pour "fabriquer une vision". Elle se manifeste et on sait que c'est LE chemin à suivre en ressentant soudainement: un enthousiasme intense pour un sujet, une cause, un objectif qui nous réveille le matin et nous empêche parfois de dormir le soir. Presque comme une obsession, mais très positive. Cette vision nous amène souvent à désirer, de façon très noble, résoudre des problèmes ou des défis importants auxquels nous faisons face nous-même, ou encore pour les autres. L'appel du collectif se fait souvent sentir.

La réflexion et l'introspection font souvent partie de ce processus aussi complexe que léger à la fois. En se connectant directement à soi, à ce qui est réellement important pour nous, on arrive à la clarifier doucement, sans rien forcer. La vision grandit avec le temps: elle se manifeste lentement et se développe sans agenda précis, d'où l'importance de lui accorder du temps et de l'espace pour expandre. Elle sera aussi en constante évolution à condition que vous vous permettez vous aussi cette formidable évolution dans votre vie. Plus l'expérience et les circonstances de votre vie changeront, plus vous verrez votre grand rêve prendre forme dans un plus grand espace. Il est primordial de rester ouverte et de favoriser votre évolution.

Elle aura une capacité à créer une résonance émotionnelle très forte en vous. Une vision qui a le bon chemin éveille rapidement des sentiments d'excitation, d'enthousiasme, de détermination et de volonté. Alignée avec nos valeurs fondamentales, elle est complètement en harmonie avec qui nous sommes. Elle fusionne notre esprit, coeur et corps.

Une grande vision aura aussi évidemment un impact positif dans votre vie, dans la société ou même dépassera tout ce que vous auriez pu imaginer. On parle de rayonnement provincial, national et même international!

Examen de votre vision:

De 1 à 10 (10 étant parfait et 1 étant très faible), à combien évaluez-vous la grandeur de votre vision actuelle? _____

De 1 à 10, à combien évaluez-vous la clarté de votre vision dans 1 an? _____

De 1 à 10, à combien évaluez-vous la clarté de votre vision dans 3 ans? _____

De 1 à 10, à combien évaluez-vous la clarté de votre vision dans 10 ans? _____

De 1 à 10, à combien évaluez-vous l'audace de votre vision? _____

De 1 à 10, à combien estimez-vous la réalisation possible de celle-ci? _____

Combien de temps par semaine consacrez-vous à votre vision? _____

Par mois? _____

Par année? _____

Où réfléchissez vous à votre vision? Est-ce que vous vous permettez de le faire dans un endroit qui vous inspire? Qui vous guide vers le plus grand? Où vos possibilités peuvent réellement être décuplées?

Comment rêver plus grand?

1. En sortant plus régulièrement de sa zone de confort
2. En imaginant sans limite... what if?
3. En vous inspirant de personnes audacieuses, en connectant avec un réseau qui se le permet déjà
4. En créant un environnement stimulant qui favorise la créativité. En vous immerçant dans un monde de possibilités
5. En méditant et en visualisant régulièrement
6. En vous fixant des objectifs ambitieux
7. En décomposant vos objectifs en plus petites actions
8. En analysant votre entourage
9. En écrivant régulièrement votre vision
10. En remettant en question tout ce qu'on croyait impossible: Souvent, les grandes réalisations commencent par défier ces croyances

Les affirmations

C'est une stratégie extrêmement efficace pour pouvoir amplifier votre vision, mais vous devez l'utiliser correctement pour avoir les effets optimaux. Par exemple, si vous répétez souvent: Je suis heureuse, et que ce n'est pas vraiment pas la réalité actuellement, vous allez créer l'effet contraire de ce que vous désirez, et cela entraînera un désalignement.

Vous pourriez utiliser la technique des affirmations, c'est-à-dire de questionner pourquoi est-ce que vous êtes heureuse et laisser monter les réponses qui pourraient être: Parce que j'ai de magnifiques enfants, un travail qui me plaît, et que j'adore aller marcher régulièrement.

Ou encore vous alignez au millimètre près l'affirmation.

Je suis heureuse parce que je prends tous les jours du temps pour moi, pour ma santé, que je mange ce que j'aime à chaque repas et que je dis à mes enfants que je les aime.

Le but est de créer un parfait alignement et d'enseigner à votre corps et votre tête qu'il est en sécurité avec une telle affirmation.

Quelles seront vos nouvelles affirmations pour votre succès en 2024?



JOUR 3

Les profondeurs des stratégies

On dit que c'est environ 10% de la population qui fait du développement personnel. C'est vraiment très peu. Il existe plusieurs stratégies pour commencer à intégrer cette philosophie dans notre vie. Voici les principales:

- Établir des objectifs clairs et réalisables. Qu'il s'agisse de petits objectifs quotidiens ou de grands objectifs à long terme, avoir des objectifs donne un sens à vos actions.
- Pratiquer la pleine conscience (Mindfulness) telles que la méditation et la respiration consciente, pour développer la conscience de soi et réduire le stress.
- Lire des livres de développement personnel qui traitent de sujets tels que la croissance personnelle, la motivation, la gestion du temps, et la psychologie positive.
- Participer à des formations et programmes
- Suivre des conférences inspirantes et des discours motivants pour stimuler votre mentalité et trouver des idées nouvelles.
- Pratiquer l'auto-reflexion en prenant du temps régulièrement.
- Posez-vous des questions sur vos valeurs, vos passions, et vos objectifs.
- Établir des Habitudes Positives en créant des habitudes positives qui soutiennent vos objectifs de développement personnel. Cela peut inclure des habitudes matinales, des routines de santé, ou des pratiques de gratitude.
- Se connecter avec une communauté en rejoignant des groupes de développement personnel en ligne ou locaux pour partager vos expériences, obtenir des conseils et inspirer les autres.
- Pratiquer la gestion du temps en apprenant à gérer votre temps de manière efficace pour maximiser votre productivité et créer de l'espace pour le développement personnel.
- Se former continuellement pour acquérir de nouvelles compétences
- Cultiver la gratitude en notant chaque jour ce pour quoi vous êtes reconnaissante. Cela peut améliorer votre bien-être émotionnel.
- Exprimer sa Créativité en trouvant des moyens d'exprimer votre créativité, que ce soit par l'art, l'écriture, la musique, ou toute autre forme d'expression.

Notes supplémentaires

JOUR 4

Explorer les profondeurs des finances

Les croyances limitantes face à l'argent chez les femmes sont souvent influencées par une combinaison de facteurs sociaux, culturels, familiaux et personnels. L'héritage familial, les modèles familiaux et les messages transmis peuvent également façonner les attitudes des femmes envers l'argent.

Les inégalités persistantes de genre, en particulier sur le plan financier, peuvent contribuer à des croyances limitantes. Les femmes ont souvent moins confiance en elles dans la gestion de l'argent. Le manque de modèles féminins dans le succès financier peut renforcer l'idée que la réussite financière n'est pas accessible aux femmes.

Le grand enjeu des femmes est celui-ci: ELLES NE VOIENT PAS LEUR VALEUR.

Elles ne peuvent pas demander plus, si elles ne savent pas ce qu'elles valent.

La conscientisation, l'éducation financière, le mentorat et la création de modèles positifs sont des moyens importants de changer ces croyances limitantes.

J'ai écrit ce texte en 2022 qui résonne encore autant:

Pour transcender avec puissance ce que tu as toujours cru au sujet de l'argent, tu dois vivre et expérimenter ce que tu n'as encore jamais osé vivre ou ce que tu as à peine imaginé :

- Déconstruire tes propres limites;
- Intégrer et incarner parfaitement qui tu es;
- Nettoyer ce qui t'a terni;
- Renouer avec ta féminité;
- Raffiner tes actions et ton être tout entier;
- Devenir tout simplement Gold.

Comme plusieurs, j'ai grandi avec la conviction que l'argent ne pousse pas dans les arbres. On m'a répété que je ne pouvais pas tout avoir. J'ai ressenti l'angoisse étouffante d'un budget trop serré. J'ai dû regarder mon compte en banque avant de payer mon épicerie pour m'assurer que tout serait OK.

**Jusqu'à ce que je comprenne que l'abondance n'a jamais été à gagner.
Que pendant tout ce temps, c'était un mythe bien ancré.**

Cette prise de conscience m'a permis d'apprendre à me montrer digne de ma véritable nature, à raffiner mon identité et à redorer mon estime féminine. Aujourd'hui, je m'assure que ma valeur brille constamment. Et ça a tout changé.

J'ai attiré l'énergie de l'argent, qui est devenue une amie.

J'ai manifesté l'abondance à tous les niveaux.

J'ai matérialisé une liberté que je ne pensais pas possible.

Je suis devenue, et je suis maintenant, Gold.

Cette incarnation est puissante et je souhaite que tu la personnifies toi aussi.

Derrière toutes les carapaces du temps, tu es faite de cette même matière :
l'or.

Tu es précieuse, solide, puissante, étincelante et magique ! C'est pour te guider vers ta plus puissante richesse que ce livre a été créé.

Je souhaite que tu puisses te connecter à ta réelle valeur et que tu laisses le monde entier la reconnaître, que tu dépoussières ce qui t'empêche de briller complètement, que tu deviennes magnétique afin de créer ce dont tu as réellement envie.

Connectons nous à l'abondance: Le calcul de la vie de rêve

Combien coûte votre vie de base? Prenez le temps de répertorier absolument toutes les dépenses ou frais (hypothèque, nourriture, paiements de voitures, électricité etc)

Combien coûte votre vie de rêve? (Tous les extras, rêves, voyages, restaurants, escapades, soins de luxe) Que voulez-vous y inclure?

Vie de base + Vie de rêve = _____ \$

Maintenant, le travail énergétique est tellement important lorsqu'on souhaite amplifier l'abondance dans notre vie.

Il faut d'abord faire un travail identitaire profond puisqu'on ne recevra jamais plus que ce que l'on croit mériter.

Qui êtes-vous?

Comment donnez-vous?

Comment recevez-vous?

Pour pouvoir transformer ses croyances face à l'argent, il faut pouvoir prendre conscience de :

Les mots qu'on prononce en lien avec l'argent:

Vos habitudes au quotidien:

Vos croyances en lien avec l'argent:

Vos émotions et changer de façon constante les connexions ancrées. Quelles sont vos émotions lorsqu'on vous parle d'argent? Qu'est-ce que votre corps ressent?

Explorons 2 techniques efficaces:

La transcendance

- ✗** Une croyance limitante c'est une conviction ou une pensée négative que tu crois fermement sans trop savoir pourquoi. Ça peut venir de ton passé, de ce qui t'a été raconté par ton entourage.
- ✗** Ça te limite énormément dans le développement de ton plein potentiel et t'empêche de voir les réelles possibilités. La bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas LA vérité. Et qu'elle peut se transformer.

Imagine que tu fais 100k avec ton entreprise, mais ce que tu désires réellement, c'est le demi-million. La frustration peut venir te rendre visite, le découragement, l'envie d'abandonner parce qu'à toutes les années, tu n'atteins pas ce fameux objectif tant voulu.

Ton cerveau te garde là, ce qui entraîne aussi ton système nerveux à ne pas collaborer non plus parce que non seulement l'inconnu lui fait peur, mais il est tellement convaincu de SA vérité, qu'il empêche ta croissance.

Je suis passée de 35 000\$ par année à la création de plus de 10 millions depuis la fondation de mon entreprise à la fin 2016. Et c'est aussi ce que j'enseigne à mes clientes à l'intérieur de mon programme Paillettes INC: Être GOLD.

1. Il faut d'abord reconnaître et observer ses comportements parce qu'il sont le résultat direct de nos croyances. Par exemple, tu n'oses pas sortir de nouveaux produits, aller vers un autre réseau de femmes qui réussissent. Tu n'améliores pas ta constance ou ta façon de créer du contenu. Tu "n'upgrades" pas ton jeu. C'est donc logique que ces habitudes et comportements ne soient pas les actions requises pour t'amener au 1/2 million.
2. Demande toi maintenant qu'elle est la peur autour de cette nouvelle réalité que tu désires. Qu'est-ce qui pourrait arriver de grave si tu y arrives? Qu'est-ce que tu penses que tu devras sacrifier pour que cela se concrétise?

Tu pourras ensuite faire de nouveaux choix et comportements alignés avec ce que tu désires et qui pourront te permettre de supporter ce nouvel objectif.

Quels sont tes comportements actuels qui pourraient expliquer tes résultats?

Quelles sont tes peurs en lien avec la réalité souhaitée?

Quels nouveaux choix pourraient être faits pour soutenir la nouvelle réalité désirée?

L'autre opportunité

Pour pouvoir transformer une croyance limitante bien ancrée, il faut pouvoir voir toute l'étendue des possibilités pour enseigner à notre système nerveux que nous serons en sécurité en faisant un autre choix. Les croyances face à l'argent sont souvent intimement liées aussi avec le jugement.

Par exemple, je sais que je souhaite faire 250 000\$ cette année. Il faudra donc en théorie que je sois plus visible pour atteindre mon objectif. J'ai soudainement peur qu'en publiant ou en parlant plus souvent de mes offres. Je vais me faire juger.

Ma pensée omniprésente devient donc la peur d'être jugée. Tout ce que je vais créer comme habitude, action, sera, à partir de cet instant, fabriqué dans la peur.

Il faudra donc explorer l'autre opportunité ou possibilité qui pourrait arriver:

- Je pourrais aider concrètement des gens
- Je pourrais contribuer à la santé financière de ma famille
- Je pourrais impacter une femme de mon entourage positivement
- Je pourrais ENFIN réaliser mon rêve de X
- Je pourrais ne pas être jugée du tout

L'objectif sera, en pleine conscience, de poser son regard sur un autre focus. Sur ce quoi notre attention est, grandit!

JOUR 5

La profondeur des Connexions

Une phrase qu'un de mes premiers mentors m'a répétée de nombreuses fois au début de ma jeune carrière, et je n'en saisisais pas encore l'importance. Parce que faire grandir son entreprise est une question de vision, de mindset, d'actions, mais également de connexions.

Celles de coeur, d'esprit et de partage.

On s'assemble pour des valeurs et on se dissocie pour elles également.

Au fil des années, j'ai attiré à moi des rencontres incroyables avec des humains formidables. J'ai collaboré avec les plus grands de l'industrie du showbusiness, mais aussi du milieu des affaires.

J'ai évolué à leurs côtés, vu d'autres possibilités, j'ai appris de leur savoir et ça a eu un impact direct sur mes résultats financiers.

Est-ce réellement possible de construire des équipes exceptionnelles, forger des collaborations fructueuses et développer des relations solides avec nos clients?

La réponse est: OUI... SANS LE MOINDRE DOUTE!

Quelles sont les valeurs pour lesquelles vous souhaitez vous associer?

Nous sommes toujours la somme des 5 personnes les plus importantes autour de nous. Est-ce que vous entourage actuellement vous permet de:

- Grandir de façon saine?
- Transformer vos habitudes pour aller vers une croissance?
- Parler ouvertement d'argent?
- Parler ouvertement de vos rêves?
- Réaliser concrètement vos rêves?
- Vous challenger dans vos croyances?

Si vous aviez à définir les personnes parfaites pour remplir toutes les conditions ci-haut, quelles seraient leurs caractéristiques?

Le mindset de la connexion:

Il faut pouvoir éliminer la peur de déranger, être également profondément convaincue de sa valeur. De savoir qui nous sommes et ce que l'on peut amener à l'autre de particulièrement riche et intéressant.

C'est avec cette confiance que l'on fait les premiers pas en proposant ce que nous avons en tête soit:

- En saisissant une opportunité
- En contribuant sans attente
- En faisant un premier pas payant
- En faisant une recherche approfondie dans le marché pour trouver la bonne collaboration.

Allons y encore plus dans le détail:

Identification des avantages réciproques: On est en mesure après avoir fait nos devoirs d'identifier clairement les avantages réciproques pour les deux parties mais surtout pour le futur collaborateur qu'on approche.

Quels sont les avantages réciproques du partenariat que vous avez en tête actuellement?

Préparation d'un argumentaire convaincant : Élaborez un argumentaire convaincant qui met en avant la proposition de valeur de votre entreprise. Ça peut inclure des présentations, des documents marketing, des études de cas ou tout autre support qui illustre la force de votre proposition. On se met en mode charme et surtout Paillettes en sortant du cadre dans cette façon de faire.

Quelles sont les idées d'un argumentaire convaincant pour votre futur partenariat que vous avez en tête actuellement?

Approche Personnalisée : Personnalisez votre approche en tenant compte des spécificités de chaque entreprise cible. Montrez que vous avez pris le temps de comprendre leurs besoins et que votre proposition est adaptée à leur situation.

Quelle approche personnalisée pourriez-vous faire?

Initiation d'un premier contact : On commence par un contact initial qui peut être informel. Cela peut être une rencontre lors d'un événement professionnel, un e-mail personnalisé, ou même une approche via les réseaux sociaux professionnels. Utilisez l'humour Paillette en restant concise et surtout dans un bon mindset. On évite d'être dans le manque pour ce premier contact et on reste détachée des résultats.

Gestion des Attentes : Soyez transparentes quant aux attentes et aux limites de la collaboration. On met la table tout de suite pour avoir une belle relation de confiance.

Quelles sont vos attentes pour votre future collaboration? Sont-elles réalistes?

Flexibilité et adaptabilité : On s'adapte, on reste ouverte pour favoriser une magnifique relation.

Et finalement le discours de Miss Univers.

Je rêve d'un monde où on réussira enfin à transcender nos vieilles blessures du passé et où les femmes deviendront de véritables alliées, en étant solidaires les unes des autres. Le jugement dans notre communauté est exclu. Nous avons déjà par le passé, demandé à quelques membres de quitter pour cette raison, puisque nous sommes complètement engagées à créer un espace de croissance ultra sain et un "safe space" pour vous.

Nous avons mis au point un protocole "d'anti-jugement" que nous répétons régulièrement pour pouvoir bâtir un réel esprit de Sororité. (inspiré de l'auteure Gabrielle Bernstein)

Étape numéro 1:

Reconnaître le Jugement en prenant conscience de ceux-ci. Identifiez les moments où vous jugez vous-même, les autres, ou des situations et reconnaissez les blessures qui y sont associées: Le rejet, la trahison, l'abandon, l'injustice et l'humiliation.

Étape numéro 2:

Témoin Neutre de vos pensées. Observez les jugements sans vous y attacher émotionnellement.

Étape numéro 3:

Assumez la responsabilité de vos jugements. Comprenez que le jugement vient de vous et que vous avez le pouvoir de le changer.

Étape numéro 4:

Pratiquez le pardon envers vous-même et envers les autres. Le pardon libère l'énergie négative associée aux jugements.

Étape numéro 5:

Cultivez l'amour et la compassion envers vous-même et envers les autres. Remplacez les jugements par des pensées et des actions aimantes.

Étape numéro 6:

Faites le choix conscient de l'amour plutôt que de la peur. Reconnaissez que les jugements sont souvent basés sur la peur, et optez pour l'amour comme guide.

Paillettes INC n'est pas qu'une simple formation ou programme. Encore moins juste un accompagnement. Ce n'est pas non plus uniquement qu'une communauté.

Paillettes c'est une façon de vivre. C'est une philosophie qui transforme concrètement le quotidien de femme qui l'adopte en une vie complètement magique où il fait bon vivre.

En découvrant notre Univers encore plus en profondeur, vous comprendrez que vous ne serez plus jamais seule. Que vos rêves n'ont jamais été fous. Que les miracles arrivent chaque jour.

Mais surtout, aujourd'hui est la première et dernière fois que vous vivez cette journée.

Et qu'il est de votre responsabilité d'en faire un chef d'oeuvre.

Nous serons là pour vous guider!

Plongez- vous avec nous?

Ce fût un privilège d'explorer les profondeurs avec vous!

À très bientôt!

Mélissa

xxx