

Book de Formation Equilibre & Business

2 jours



Centre de formation
professionnelle
d'Ayurvédiste®

SARL SAHLINI

29, rue de la Basse Canterie 44120 VERTOU
02 55 10 34 68 - formation@kerali.fr



Bienvenue & Félicitations

Félicitations pour ce pas que vous venez de faire. Vous vous apprêtez à entamer un véritable voyage intérieur et professionnel, un chemin d'harmonie entre ce que vous faites, ce que vous ressentez, et ce que vous souhaitez devenir.

Ce cahier est un espace pour vous — un moment de pause, d'écoute et de transformation. Il vous invite à regarder votre activité autrement, à retrouver votre énergie, à redéfinir votre équilibre, et à faire grandir votre réussite à partir de votre centre : vous.

Ce n'est pas un simple outil de travail. C'est un compagnon d'évolution, conçu pour vous aider à réaligner votre énergie, votre état d'esprit et vos actions. Vous y découvrirez comment transformer votre métier d'esthéticienne en une véritable mission d'âme : celle de révéler la beauté et la lumière chez les autres... tout en les cultivant en vous.

Comment profiter pleinement de ce Book

Ce book est interactif : il est fait pour que vous participiez pleinement à votre transformation. Chaque page vous invite à réfléchir, écrire, ressentir, et poser des actions concrètes.

 Voici quelques conseils pour l'utiliser pleinement :

1. **Accordez-vous du temps.** Offrez-vous des moments calmes pour le remplir, sans précipitation. Ce cahier agit comme un soin intérieur : plus vous êtes présente, plus il agit en profondeur.
2. **Soyez honnête et bienveillante avec vous-même.** Vos réponses n'ont pas besoin d'être parfaites, mais vraies. C'est dans l'authenticité que naît la transformation.
3. **Revenez-y souvent.** Votre "mandala" évoluera avec vous. Vous pourrez relire certaines pages, ajuster vos réponses, et observer votre évolution au fil des mois.
4. **Passez à l'action.** Chaque prise de conscience doit s'incarner dans une action concrète. C'est le passage de l'intérieur vers l'extérieur, de l'énergie à la matière.
5. **Savourez votre chemin.** Ce n'est pas une course vers un but, mais une danse entre votre réussite et votre équilibre.

"Ce que vous cultivez en vous, vous le transmettez dans chaque soin, chaque mot, chaque regard."

Vos formatrices



Eva BOUCHET

Mentor & Coach Business & Mindset

Auteure "Osez changer"

Fondatrice Woman for Success

Directrice : Health & Beauty Family



Shalini LEDOUX

Fondatrice des soins KERALI

Responsable pédagogique du centre de formation d'Ayurvédistes®

Coach business

Nous avons à cœur d'optimiser vos conditions d'apprentissage et de partage, c'est pourquoi nous préconisons :

- Téléphone en mode avion
- Pauses régulières
- Hydratation et respirations profondes
- Dépassement de soi
- Interaction et participation active
- Implémentation et un peu de théorie

Commençons...par le "Why" !

"Quand vous connaissez votre pourquoi, votre comment devient plus clair." **Simon SINEK**

Bienvenue à cette 1ère journée dédiée à renforcer votre mental et à développer votre leadership.

Aujourd'hui, nous allons travailler ensemble pour libérer votre plein potentiel, renforcer votre confiance en vous et clarifier vos objectifs.

Préparez-vous à transformer votre vision en réalité !

Pourquoi ai-je choisi ce métier ?

Mon Mandala de Réussite

Le mandala est un symbole sacré de l'harmonie intérieure. Son cercle parfait représente l'équilibre entre toutes les dimensions de votre vie : votre corps, votre cœur, votre esprit et votre métier.

Dans ce cahier, il devient la représentation de votre réussite consciente : une réussite où vous ne cherchez plus à "faire plus", mais à être alignée, à rayonner à partir de votre centre.

Chaque cercle du mandala correspond à une étape de votre évolution professionnelle et personnelle. En les parcourant, vous allez clarifier :

- ce qui nourrit votre énergie,
- ce qui vous enracine dans votre mission,
- ce qui vous aide à vous développer,
- et ce qui vous permet d'épanouir votre lumière.

MON MANDALA DE REUSSITE



Les 7 cercles du Mandala

1. L'Énergie du Cœur

Retrouver vitalité, enthousiasme et présence.

6. Votre Contribution

Célébrer vos réussites et votre impact positif sur les autres.

7. Votre Cercle d'environnement & d'inspiration

Créer un environnement porteur, inspirant et durable..



2. Le Centre du Mandala

Redécouvrir votre mission et votre "pourquoi".

3. Vos Ressources Intérieures

Identifier vos forces, dépasser vos freins.

4. Votre Attitude et vos Actions

Transformer votre état d'esprit en réussite.

5. Votre Équilibre de Vie

Harmoniser votre vie pro et votre vie personnelle.

Votre engagement

Ce cahier vous propose un véritable parcours de transformation. Vous y trouverez des espaces de réflexion, des exercices, des prises de conscience et des pages "Mémo" pour noter vos déclics.

Chaque étape vous rapprochera de la version la plus épanouie de vous-même : une esthéticienne alignée, confiante et rayonnante, capable d'inspirer ses clientes tout en s'honorant vous-même.

"Votre réussite n'est pas un objectif à atteindre, c'est une vibration à incarner." 🌸

Cercle 1 – L'ÉNERGIE DU CŒUR

Retrouver vitalité, enthousiasme et présence

« Votre énergie est votre premier langage. Avant même votre sourire, elle parle de vous. »

Votre énergie est le centre vivant de votre Mandala. Elle donne le ton à tout ce que vous créez, à chaque soin que vous offrez, à chaque cliente que vous accueillez. C'est elle qui attire, inspire et nourrit.

Elle ne dépend pas seulement de votre corps, mais aussi de votre état d'esprit, de votre intention et de votre façon d'habiter votre quotidien.

Quand votre énergie est alignée

- Vous ressentez de la joie dans votre travail,
- Les clientes vous perçoivent comme apaisante et authentique,
- Votre institut devient un espace où la beauté rayonne naturellement.

Quand elle se désaligne

- Les journées vous paraissent longues,
- Vous ressentez de la fatigue, du stress ou de la dispersion,
- Votre enthousiasme semble s'éteindre peu à peu.

Retrouver votre énergie du cœur, c'est revenir à la source : celle de votre plaisir à exercer votre métier, de votre sensibilité, et de votre amour du soin.

L'énergie des émotions

Le niveau de votre énergie est directement lié à vos émotions.

Ce qui joue sur votre qualité de vie.

Votre énergie intérieure façonne votre environnement extérieur. Une journée commence souvent comme votre état intérieur du matin : si vous vous levez épuisée, pressée, votre institut absorbera cette vibration.

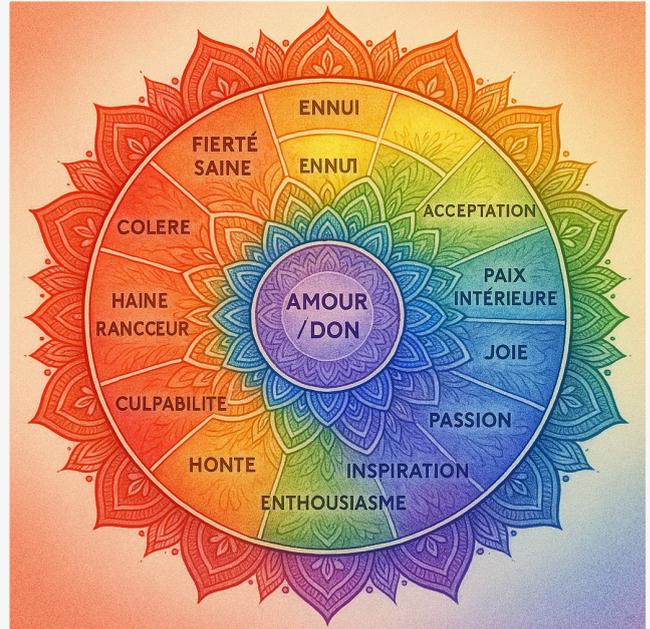
Mais si vous respirez, vous accordez une intention claire et un instant pour vous, la journée prend une toute autre couleur.

"L'énergie que vous offrez à votre première cliente du jour conditionne souvent toute votre journée."

En tant qu'esthéticienne, vous êtes un canal. Vous recevez, vous transmettez, vous écoutez, vous touchez. Et ce que vous transmettez va bien au-delà d'un soin ou d'une technique : c'est votre présence énergétique, votre état du cœur, votre regard.

Dans quelles émotions vous sentez-vous généralement ?

- AMOUR / DON
- BIENVEILLANCE
- PAIX INTERIEURE
- JOIE
- GRATITUDE
- PASSION
- INSPIRATION
- ENTHOUSIASME
- COURAGE
- ESPOIR
- FIERTÉ
- SAINÉ ACCEPTATION
- ENNUI
- INQUIETUDE
- CRITIQUE
- COLERE
- HAINE
- RANCOEUR
- CULPABILITE
- HONTE
- PEUR



Les trois sources d'énergie

Votre énergie vitale provient de trois dimensions essentielles :



Le corps (physique)

Votre outil sacré. Il a besoin de repos, de mouvement, de respiration et de douceur.

"Un corps apaisé devient un instrument de beauté."



Le cœur (émotions)

Ce que vous ressentez crée votre vibration. Apprenez à écouter vos émotions sans les juger, à les transformer en messages. Plus vous êtes en paix avec ce que vous ressentez, plus vous êtes magnétique.



L'esprit (pensées)

Chaque pensée influence votre ressenti. Entretenez des pensées qui nourrissent votre confiance, votre plaisir et votre créativité.

"Votre énergie se régénère dès que vous réalignez votre corps, votre cœur et votre esprit."



Exercice : Votre état énergétique du moment

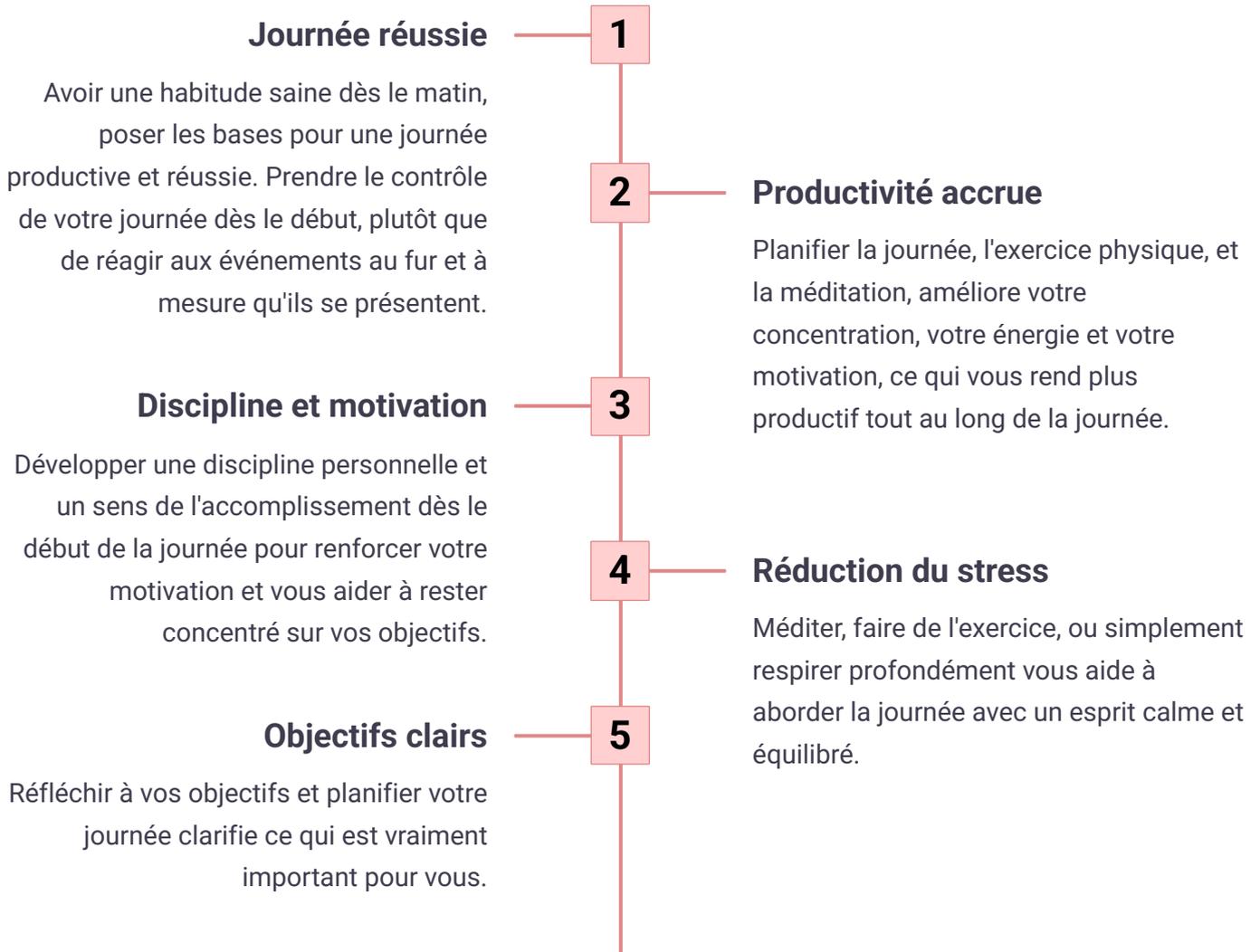
Complétez ces phrases pour observer où vous en êtes :

- En ce moment, mon énergie physique est... **HAUTE – MOYENNE - ÉLEVÉE**
.....
- Mon état émotionnel le plus fréquent est situé + dans les..**ROUGES – VERTS– BLEUS**
.....
- Les pensées que je me répète le plus souvent sont **POSITIVES – MOYENNES - NÉGATIVES**
.....
- Ce qui me vide de mon énergie au travail...
.....
- Ce qui me recharge profondément...
.....

La Puissance de la Routine matinale *(qui élève votre énergie)*

"La manière dont vous commencez votre journée détermine la qualité de votre journée".

Pourquoi est-ce important d'avoir une routine matinale ?



Exercice : Créer votre propre Mantra

Exemple de Mantra : « Je rayonne une énergie calme, confiante et inspirante. »

Je créer mon propre mantra :

.....

.....

.....

.....

Boostez votre énergie

-  Hydratez-vous régulièrement (eau chaude)
-  Prenez des pauses actives : étirez-vous, massez-vous (massez à l'huile vos articulations)
-  Pratiquez des exercices de respiration pour oxygéner votre cerveau et réduire le stress pendant 5 minutes (pranayama : respiration alternée)
-  Mangez des encas sains riches en protéines et en fibres, comme des noix, des fruits frais ou des barres de céréales complètes.
-  Exposez-vous à la lumière naturelle
-  Écoutez de la musique énergisante, écoutez des morceaux dynamiques et motivants pour vous donner un coup de boost chaque matin.
-  Pratiquez la gratitude, chaque soir
-  Évitez la surcharge mentale : planifiez à l'avance votre journée en fixant des priorités claires et en vous concentrant sur une tâche à la fois.
-  Faites de courtes séances d'exercice physique
-  Prenez le temps de discuter avec des amis, des collègues ou des proches.



Exercice : Ce que je vais mettre en place dès demain

Pour booster mon énergie :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cercle 2 – LE CENTRE DU MANDALA

Redécouvrir votre mission et votre "pourquoi"

« Plus vous connaissez la raison profonde de ce que vous faites, plus votre métier devient une mission. »

Le centre de votre Mandala, c'est votre **cœur de mission**. C'est la partie la plus stable et la plus essentielle de votre activité : celle qui donne du sens à tout le reste.

Dans le tourbillon du quotidien, on oublie parfois pourquoi on a choisi ce métier. Entre les rendez-vous, la gestion, les commandes, la communication... le feu sacré peut s'affaiblir.

Et pourtant, votre mission est ce qui vous enracine. Elle vous donne la force d'avancer, même quand tout semble instable. Elle nourrit votre motivation, votre plaisir, votre engagement.

"Une esthéticienne connectée à sa mission rayonne bien au-delà de son institut."

ETRE PRATICIENNE	ETRE ENTREPRENEUSE
Exerce son métier avec passion	Développe une vision claire de son activité
Se concentre sur le soin en cabine	Crée des offres et pense au parcours client
Attend que les clientes viennent	Met en place des stratégies pour attirer
Evite de parler d'argent ou de ses prix	Assume sa valeur et sait la transmettre
Travaille beaucoup mais manque de structure	Planifie,, anticipe, ajuste et mesure
A peur d'être visible	Ose prendre sa place et rayonner

Tu n'as pas besoin de choisir entre l'un ou l'autre.

Tu es une praticienne.... et aussi une entrepreneure !

Pour retrouver votre "pourquoi"

Vous n'avez pas choisi ce métier par hasard. Vous l'avez choisi parce que vous aimez prendre soin, écouter, transformer...ou autre...

Votre rôle dépasse les gestes techniques : vous accompagnez des femmes vers plus de confiance, de beauté, et parfois même de paix intérieure.

Mais avez-vous déjà pris le temps de poser des mots clairs sur ce pourquoi profond ? Celui qui vous fait vibrer même quand vous êtes fatiguée ? Celui qui justifie chaque soin, chaque mot, chaque attention ?

"Quand votre 'pourquoi' est fort, le 'comment' devient simple."

Clarifiez votre intention

Votre mission ne se limite pas à "offrir des soins". Elle parle de la transformation que vous offrez à travers votre art.

Posez-vous ces questions :

- Qu'est-ce que j'aide vraiment mes clientes à ressentir ?
- Quelle émotion, quelle énergie, quel changement je veux leur faire vivre ?
- Quelle femme je veux être à travers mon métier ?

"Votre métier est un véhicule ; votre mission, c'est la direction."



Exercice : Ma mission de Cœur

1. J'ai choisi le métier d'esthéticienne parce que

.....

2. Ce que j'aime profondément dans mon travail, c'est...

.....

3. Ce que j'aimerais transmettre à travers mes soins, c'est...

.....

4. Si je devais résumer ma mission en une phrase, ce serait :

"J'aide mes clients à"

Mes objectifs clairs

"Un objectif sans plan n'est qu'un souhait." - **Antoine de Saint-Exupéry**

Mes 3 grands objectifs à 3 mois, 6 mois, 1 an.

Exemples : augmenter le CA de 20%, réduire les couts de 10%, obtenir un certificat professionnel dans une nouvelle technique de soin,
...

Pour chaque objectif noter 3 tâches ou actions spécifiques qui sont nécessaire pour atteindre cet objectif.
Penser aux étapes concrètes et pratiques qui doivent être réaliser.

Exemples : Pour augmenter le CA de 20%, les tâches pourraient inclure : introduire un nouveau soin/service haut de gamme, organiser des évènements mensuels pour fidéliser la clientèle, lancer une campagne de marketing numérique,...

Parmi ces tâches listées, choisissez les 3 qui sont les plus cruciales pour le succès de chaque objectif.

Définissez les délais . **Préparez un plan d'action !**

Mes objectifs professionnels	Quand?	Comment l'atteindre?
...		
...		
...		

Mes objectifs personnels	Quand?	Comment l'atteindre?
...		
...		
...		

Vos valeurs : les racines de votre engagement

Vos valeurs **sont le socle invisible de votre Mandala**. Elles orientent vos décisions, vos relations, et la manière dont vous vivez votre métier.

Lorsque vous vous en éloignez, vous ressentez du désalignement, de la frustration, ou une perte de sens. Quand vous y revenez, tout redevient fluide.

Valeurs Relationnelles

- Authenticité
- Respect
- Compassion
- Altruisme
- Esprit d'équipe
- Justice

Valeurs Professionnelles

- Excellence
- Intégrité
- Innovation
- Fiabilité
- Engagement
- Respect des délais

Valeurs Personnelles

- Équilibre
- Croissance personnelle
- Simplicité
- Confiance en soi
- Persévérance
- Passion
- Gratitude
- Indépendance
- Ambition

Vos 3 valeurs essentielles

Invitation à se connecter au cœur pour trouver vos 5 valeurs fondamentales et votre "POURQUOI" profond

👉 Listez vos 5 valeurs qui sont les plus importantes pour vous en tant que personne et en tant que professionnelle.

1.
2.
3.
4.
5.

👉 Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi dans ma vie personnelle et dans mon métier ?

.....

.....

.....

.....

.....

👉 Qu'est-ce que je défendrais même sans être payée ?

.....

.....

.....

.....

.....

👉 Quel impact je veux laisser dans la vie des autres ?

.....

.....

.....

.....

.....

👉 Si tout était possible, quel sens profond je donnerais à mon activité ?

.....

.....

.....

.....

.....

Votre engagement professionnel

Votre engagement est la promesse que vous faites à vous-même et à vos clientes. Il ne s'agit pas de perfection, mais d'authenticité : agir avec conscience, cohérence et amour du métier.

~~Coupable - Non-Coupable~~ = **Entièrement Responsable**

"Je suis entièrement responsable de ma vie et de mes résultats"

Lorsque l'on déplace sa responsabilité sur quelque chose d'extérieur à nous-même, nous savons inconsciemment que c'est une forme de déculpabilisation et que rien ne peut changer la situation.

Exérieur + **I**nterprétation = **R**essenti

E + I : R

On **ne peut changer** ce qui est extérieur à nous-même, on peut juste en **changer notre interprétation**, ce qui influera sur **notre ressenti et ses conséquences** sur nous.



Exercice : Réflexion sur ma responsabilité

Quel fait extérieur et l'interprétation que vous en faites, vous a bloqué, ou vous bloque en ce moment ?

.....
.....
.....

Comment pouvez-vous changer cette interprétation ? et voir le côté positif, la leçon à tirer ou le cadeau derrière la douleur...

.....
.....
.....

La Visualisation

 Exercice : **Fermez les yeux et imaginez-vous ayant atteint cet/ces objectif(s).**

Que ressentez-vous ?

.....

.....

.....

.....

Que voyez-vous ?

.....

.....

.....

.....

Cercle 3 – VOS RESSOURCES INTÉRIEURES

Identifier vos forces, libérer vos freins et oser rayonner

"Vous ne pouvez pas offrir ce que vous refusez de reconnaître en vous."

Chaque femme porte en elle une richesse immense : des talents, des qualités, des expériences, des intuitions... Mais trop souvent, elle les sous-estime, les cache ou les minimise.

Dans le métier d'esthéticienne, cette tendance est encore plus forte : vous êtes habituée à valoriser les autres, à les faire se sentir belles, à les écouter – parfois au détriment de votre propre reconnaissance.

Pourtant, ce que vous transmettez aux autres commence toujours par ce que vous vous accordez à vous-même.

Reconnaître vos forces

Prenez un moment pour observer ce qui fait votre singularité : votre manière d'accueillir, votre douceur, votre sens du détail, votre créativité, votre écoute... Toutes ces qualités sont les piliers invisibles de votre succès.

 Exercice : **Listez ici 5 qualités ou forces qui vous définissent dans votre métier:**

1.
2.
3.
4.
5.

👉 Si c'est difficile pour vous, pensez à ce que vos clientes ou collègues disent de vous : "Vous avez des mains magiques", "Je me sens apaisée avec vous", "Vous avez toujours les mots justes." Ce sont des indices précieux.

"Votre lumière ne sert à rien si vous la cachez sous le doute."

 **Notez 3 succès personnels ET professionnels dont vous êtes fière.**

Comment ces réussites reflètent-elles vos compétences et vos valeurs ?

Mes Succès professionnels :

1.
2.
3.

Mes Succès personnels :

1.
2.
3.

Identifier vos freins et blocages

"Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas les faire, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles." – **Sénèque**

Tout le monde rencontre des freins. Ils ne sont pas là pour vous arrêter, mais pour vous faire grandir. Ce sont les zones d'ombre qui vous indiquent les prochaines transformations à vivre.

Un **état d'esprit** suppose que nos capacités sont figées et ne peuvent pas changer.

Un **état d'esprit**croit que nos compétences peuvent évoluer grâce à l'apprentissage et la formation.

Voici une phrase clé pour passer d'un état d'esprit à un autre :

Je ne sais pas....." devient, "**Je ne sais pas ENCORE**"

Exercice : Détecter ses croyances et reprogrammer

Une croyance limitante que j'ai :

- "Je ne suis pas douée pour"
- "Je ne peux pas réussir parce que....."
- "Je ne suis pas assez compétente"

.....
.....

Reformule cette croyance avec une pensée de croissance :

- "Je peux apprendre à en"
- "J'ai le droit de réussir et d'être bien rémunérée"
- "Je ne sais pas encore comment fidéliser mes clientes, mais je vais tester et progresser"
- "Je ne suis pas encore à l'aise avec la vente, mais je peux apprendre"

.....
.....
.....

Transformer vos freins en leviers

"Vos freins deviennent des forces dès que vous les regardez avec amour."

Derrière **chaque peur** se cache **une force** non exprimée. Par exemple :

- la peur de l'échec cache un besoin de sécurité et de structure ;
- la peur du regard des autres cache une envie d'être vue pour ce que vous êtes vraiment ;
- le manque de confiance cache un désir d'authenticité et de profondeur.

👉 Réécrivez chacun de vos freins en phrase de transformation :

Exemple : "J'ai peur d'échouer" devient "**J'apprends à avancer avec confiance, même sans tout maîtriser.**"

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....

L'énergie de la confiance

La confiance n'est pas une certitude. C'est une décision : celle de croire en vous avant que tout ne soit parfait.

Dans votre métier, cela veut dire : oser parler de ce que vous proposez, oser fixer vos tarifs avec justesse, oser être vous-même devant chaque cliente.

Quand vous faites ce pas, votre énergie change. Et c'est cette énergie qui attire, inspire et fidélise.

Votre engagement intérieur

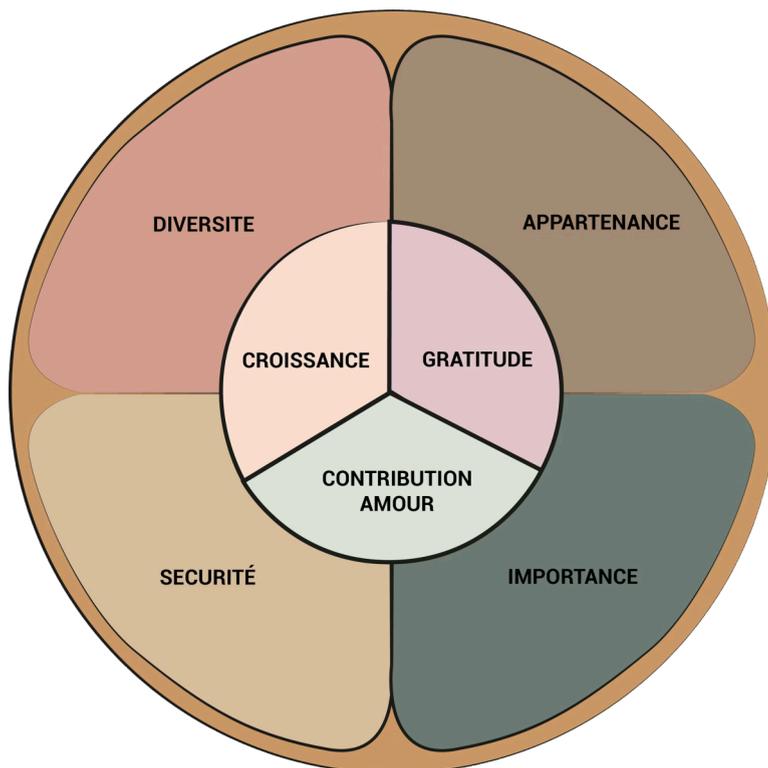
"Chaque changement arrive d'une véritable Décision"

Aujourd'hui, je choisis de :

- ☒ Reconnaître mes forces sans fausse modestie.
- ☒ Transformer mes freins en opportunités d'évolution.
- ☒ Croire en ma capacité à faire grandir mon activité avec cœur et confiance.
- ☒
- ☒
- ☒
- ☒

Mantra : « Je m'autorise à briller, car ma lumière inspire les autres à briller aussi. »

LA ROUE DES BESOINS



Quand on comble à plus de 80% l'un des 4 besoins ci-dessus, on crée une mauvaise addiction.

Quand on se focalise sur les 3 besoins spirituels, on comble les 4 autres et on est en contrôle de sa vie, on crée une addiction vertueuse.

Si vous nagez dans le mauvais sens = **vous coulez**

Si vous nagez dans le bon sens = **vous flottez**

 **Exercice** : Quel est le besoin que je cherche le plus à combler parmi les besoins ci-dessus ?

.....

.....

.....

Cercle 4 – VOTRE ATTITUDE & VOS ACTIONS

Votre attitude, c'est votre énergie visible. Elle relie votre monde intérieur à votre monde extérieur. C'est elle qui **donne la forme à votre Mandala** : sans elle, votre énergie reste une intention abstraite.

Chaque pensée, chaque geste, chaque parole crée une empreinte. Votre attitude influence non seulement la façon dont vos clientes vous perçoivent, mais aussi la qualité de votre quotidien professionnel.

"C'est votre attitude et non vos aptitudes qui détermine votre altitude dans la vie » - Zig Ziglar

Quand votre attitude est alignée

- vous choisissez d'agir plutôt que de subir,
- vous transformez les imprévus en opportunités,
- vous faites preuve de constance et de douceur.

Lorsque votre attitude s'alourdit

- vous vous épuisez à vouloir tout contrôler,
- vous ressentez de la lassitude,
- vous perdez confiance dans votre chemin.

La puissance de l'attitude intérieure

L'attitude ne dépend pas de ce qui vous arrive, mais de la façon dont vous choisissez d'y répondre.

Chaque matin, vous pouvez décider de votre état intérieur : de cultiver la gratitude, la curiosité, la présence, la bienveillance.

Même dans une journée difficile, vous pouvez choisir :

- d'accueillir plutôt que de résister,
- d'apprendre plutôt que de juger,
- de vous réaligner plutôt que de vous blâmer.

Exercice – Votre état d'esprit dominant

1. **Quels sont les comportements ou réactions que j'aimerais transformer ?** (ex : impatience, découragement, perfectionnisme, peur du jugement...)
2. **Quelle qualité d'attitude j'aimerais incarner davantage ?** (ex : patience, confiance, douceur, persévérance, courage...)
3. **Quelle serait la version la plus inspirante de moi-même dans mon métier ?** "La version de moi qui agit avec... (ex : calme, audace, bienveillance)."

Transformer votre attitude en action

"La régularité crée la confiance. La confiance crée les résultats."

Chaque transformation commence par une petite action consciente. C'est dans la répétition des gestes quotidiens que votre énergie s'ancre vraiment.

Voici quelques exemples :

- Remercier une cliente à la fin de chaque soin avec sincérité.
- Prendre le temps d'un sourire avant d'ouvrir la porte de votre institut.
- Poser une intention avant de parler, pour que vos mots soient justes.
- Choisir d'agir même quand vous ne vous "sentez pas prête".

Attitude + Actions = Altitude de Vie

A + A = A

Agir depuis le bon espace

Il existe deux manières d'agir :

Par peur

je dois, il faut, sinon...

Par élan

je choisis, j'ai envie, cela m'inspire

Agir par élan, c'est faire les choses **avec sens, plaisir et conscience**. C'est cette qualité d'action qui attire les bonnes opportunités, les clientes qui vous ressemblent, et la sérénité dans votre emploi du temps.

Votre engagement

Aujourd'hui, je choisis de :

- ☒ Poser chaque jour au moins une action alignée à ma vision.
- ☒ Me concentrer sur ce que je peux maîtriser, et lâcher le reste.
- ☒ Transformer mes pensées en gestes concrets.
- ☒
- ☒
- ☒

Mantra : « **J'incarne la douceur et la force de ma mission à travers chacune de mes actions.** »

Cercle 5 – VOTRE ÉQUILIBRE DE VIE

Harmoniser votre vie professionnelle et personnelle

« Vous ne pouvez pas offrir la sérénité si vous vivez dans le déséquilibre. »

Votre métier est une vocation. Vous donnez, vous accueillez, vous écoutez, vous apaisez. Mais parfois, dans cet élan de générosité, vous vous oubliez.

Votre corps vous le rappelle, votre énergie s'épuise, votre mental s'emballe.

L'équilibre est la clé de la durée. Sans équilibre, même la passion finit par s'éteindre. Avec lui, vous avancez dans la douceur, la clarté et la stabilité.

L'équilibre : une danse entre donner et recevoir

Votre activité repose sur le don : du temps, de l'écoute, de l'attention, de la présence. Mais pour continuer à donner avec justesse, vous devez apprendre à recevoir aussi – du repos, du soutien, de la beauté, de l'amour.

L'équilibre n'est pas une ligne droite, c'est une danse : un mouvement constant entre action et repos, extérieur et intérieur, autres et soi-même.

"Votre réussite n'a de valeur que si elle nourrit aussi votre paix intérieure."

Exercice – Faire votre bilan d'équilibre

Complétez ces phrases pour observer votre état actuel :

1. Dans mon travail, je donne beaucoup de... ..
2. Et je reçois peu de... ..
3. Ce qui me ressource profondément, c'est... ..
4. Ce que je néglige trop souvent, c'est... ..
5. Ce que je pourrais faire pour rétablir l'équilibre :
.....

Les 4 sphères de votre équilibre

Imaginez votre équilibre comme quatre sphères interconnectées :



Le corps

Votre corps est votre premier outil professionnel. Il a besoin d'écoute, de soins, de mouvement et de repos.



Le cœur

Vos émotions sont le baromètre de votre équilibre. Accueillez-les comme des messagères.



L'esprit

Votre mental crée votre expérience. Allégez-le en prenant de la distance, en respirant, en méditant ou en marchant.



La relation

Votre entourage influence votre énergie. Entourez-vous de personnes bienveillantes, de soutien et d'inspiration.

"Quand une sphère est négligée, c'est tout votre Mandala qui se désaccorde."

Votre engagement d'équilibre

Aujourd'hui, je choisis de :

- Respecter mon énergie et mon besoin de repos.
- Honorer mes limites avec bienveillance.
- Créer des moments pour moi, sans culpabilité.
-
-
-

Mantra : « Je cultive un équilibre harmonieux entre mon métier, ma vie et mon bien-être. »

Cercle 6 – VOTRE CONTRIBUTION & VOS RÉALISATIONS

Reconnaître vos réussites et célébrer votre impact

« Ce que vous offrez chaque jour laisse une trace. Apprenez à la voir, à la célébrer et à l'honorer. »

Ce cercle du Mandala représente les fruits de votre parcours. C'est ici que vous récoltez le résultat de tout ce que vous avez semé : votre travail, votre engagement, votre énergie, votre présence.

Trop souvent, les esthéticiennes oublient de s'arrêter pour observer leurs réussites. Elles avancent, enchaînent les journées, sans mesurer tout ce qu'elles créent.

Mais la gratitude et la célébration font partie du processus de réussite : elles nourrissent votre estime, entretiennent votre motivation et vous ouvrent à de nouvelles opportunités.

"Reconnaître ce que vous accomplissez, c'est honorer la femme et la professionnelle que vous êtes devenue."

Apprenez à célébrer

Chaque cliente satisfaite, chaque progrès, chaque décision courageuse est une victoire. Même les petites avancées méritent d'être vues et reconnues. Elles construisent votre confiance pas à pas.

"Célébrer, ce n'est pas de l'ego. C'est de la gratitude."



Exercice – Mes réussites récentes

1. **Ce dont je suis la plus fière dans mon parcours professionnel :**
.....
2. **Trois réussites récentes, même petites :**
 - a.
 - b.
 - c.
3. **Les qualités qui m'ont permis d'y arriver :**
.....
.....

Cercle 7 - L'énergie de l'environnement comme source d'inspiration

Créer un environnement qui soutienne votre épanouissement.

"La qualité de votre vie est directement proportionnelle aux attentes de votre entourage"- Tony Robbins

Votre environnement est le dernier cercle de votre Mandala, mais il influence directement tous les autres. L'énergie des lieux et des personnes que tu fréquentes façonne la qualité de ta vie. Même si vous êtes motivée et pleine d'idées, vous ne pourrez pas fleurir dans un lieu ou un entourage qui vous éteint.

L'espace dans lequel vous évoluez – votre institut, votre bureau, votre maison, votre entourage – **agit comme un miroir énergétique.**

Il reflète votre état intérieur et peut soit nourrir votre énergie, soit la gêner.

Créer un environnement harmonieux, c'est prendre soin de votre cadre extérieur pour protéger votre équilibre intérieur.

1. L'énergie des lieux

Votre lieu de travail est un espace vivant.

Chaque objet, chaque parfum, chaque son porte une vibration.

En y mettant de la conscience, vous pouvez transformer votre institut en un véritable cocon énergétique – un espace où vos clientes ressentent immédiatement la paix.

Exercice – Observer votre espace

Regardez votre environnement comme si c'était la première fois :

Qu'est-ce qui inspire la sérénité ?

Qu'est-ce qui est à réorganiser, alléger, purifier ?

Quelle atmosphère aimeriez-vous que vos clientes ressentent en entrant ?

Mon intention pour l'énergie de mon institut :

.....
.....

2. L'énergie des relations

Votre entourage influence directement votre état d'esprit.
Certaines personnes vous élèvent, d'autres vous épuisent.
Certaines conversations vous ouvrent, d'autres vous ferment.

Apprenez à choisir consciemment les personnes qui vous entourent.
Entourez-vous de bienveillance, d'inspiration et de respect.
Et n'oubliez pas : vous aussi, vous êtes une source d'énergie pour les autres.

Exercice – Votre cercle relationnel

Les personnes ou énergies qui me soutiennent :

.....
.....

Celles qui me fatiguent ou me déstabilisent :

.....
.....

Ce que je décide de changer ou de poser comme limites :

.....
.....

3. L'énergie de l'inspiration

Votre environnement ne se limite pas à ce qui vous entoure physiquement.
Il inclut aussi ce que vous regardez, lisez, écoutez et consommez.

Choisissez avec conscience les sources qui vous inspirent et vous nourrissent.
Qu'il s'agisse d'un livre, d'une musique, d'une citation, d'une formation ou d'une rencontre, chaque inspiration devient une graine dans votre mandala.

Ce qui m'inspire profondément en ce moment :

.....
.....

Ce que j'aimerais intégrer davantage dans ma vie :

.....
.....

3. L'énergie de l'inspiration

Ton environnement ne se limite pas à ce qui t'entoure physiquement.

Il inclut aussi **ce que tu regardes, lis, écoutes, consommes.**

Choisis avec conscience les sources qui t'inspirent et te nourrissent.

Que ce soit un livre, une musique, une citation, une formation ou une rencontre, chaque inspiration devient une graine dans ton mandala.

Ce qui m'inspire profondément en ce moment :

.....
.....

Ce que j'aimerais intégrer davantage dans ma vie :

.....
.....

4. Votre engagement d'harmonie

Aujourd'hui, je choisis de :

Nettoyer et harmoniser mon espace de travail avec conscience.

Préserver mon énergie des influences qui me fatiguent.

M'entourer de beauté, de paix et d'inspiration.

.....

.....

.....

Mantra :

« *Mon environnement reflète l'harmonie que je cultive en moi.* »

RITUELS DE CLÔTURE

Honorer votre parcours et ancrer votre renouveau

« Chaque fin est un commencement. »

Vous venez de parcourir les 7 cercles de votre Mandala.

Chaque étape vous a reconnectée à une dimension essentielle de vous : **vos énergie, votre mission, vos forces, votre attitude, votre équilibre, votre contribution et votre environnement.**

Prenez un moment pour ressentir tout ce que vous avez traversé. Respirez profondément. Laissez monter en vous la reconnaissance pour la femme que vous êtes devenue à travers ce processus.

"La transformation ne réside pas dans ce que vous apprenez, mais dans ce que vous incarnez."

Votre Mantra du Mandala

« Je suis en harmonie avec moi-même. Mon énergie, ma mission et mes actions sont alignées. Je rayonne la beauté, la paix et la confiance. Je suis une source d'inspiration pour les autres. Et chaque jour, je fais fleurir mon Mandala de Réussite. »

Félicitations

Vous avez achevé votre parcours à travers **Mon Mandala de Réussite®** 

Ce cahier n'est pas une fin, mais un repère : vous pouvez y revenir chaque fois que vous avez besoin de vous réaligner, de vous recentrer ou de retrouver votre élan intérieur.

"Le véritable succès n'est pas de faire plus, mais d'être pleinement soi."

Tes Chiffres, ton pouvoir

Coûts fixes = dépenses régulières qui ne varient pas en fonction du nombre de clients ou de soins effectués.

Connaitre ses coûts fixes permet de déterminer le seuil de rentabilité de votre entreprise.

A vous de jouer !

1. Identifiez tous les coûts qui ne changent pas, quel que soit le nombre de soins réalisés.
2. Calculez le montant mensuel de chaque coût fixe (pour les coûts annuels, divisez par 12).
3. Additionnez tous les coûts fixes mensuels pour obtenir le total des coûts fixes.

Dépense mensuelle fixe	Montant /mois (€)	Montant annuel (€)
Loyer		
Eau		
Electricité		
Assurances		
Abonnements		
Internet, Téléphone		
Salaires employés		
Frais comptabilité		
Frais marketing		
Amortissements des équipements (meublier, appareils de soin..)		
Autres		

Calcul de rentabilité

Optimisation offres et tarifs

J'identifie mes soins les plus rentables

- Réfléchir en terme de valeur perçue
- Créer des offres "package"
- Segmenter les offres : entrée de gamme/milieu de gamme/haut de gamme
- Jouer sur la rareté et la saisonnalité
- S'assurer que chaque offre est rentable

Exercice : identifiez l'offre phare, vérifiez sa rentabilité et imaginez une amélioration

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 exemples d'actions pour attirer de nouvelles clientes !

1. **Avoir une offre de bienvenue** ⇒ Réduction spéciale ou un service gratuit lors d'une première visite !
2. **Mettre en place un programme de parrainage** : ⇒ Encourager les clientes à recommander votre institut à leurs amies en leur offrant une récompense pour chaque nouvelle cliente qu'elles amènent
3. **Présence active sur les réseaux sociaux** : ⇒ Publier régulièrement des contenus attractifs, photos, témoignages, promotions.
4. **Avoir des partenariats locaux** ⇒ entreprises locales complémentaires comme salle de sport, boutiques de vêtements, pour des promotions croisées
5. **Organiser des évènements spéciaux** ⇒ Évènements thématiques, journées portes ouvertes, ateliers gratuits

Acquérir de nouvelles clientes

Exercice en Groupe : Quelles sont les techniques efficaces pour trouver de nouvelles clientes ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fidélisation ses clientes

Exercice en Groupe : Quelles sont les techniques efficaces pour fidéliser vos clientes actuelles?

.....

.....

.....

.....

5 exemples d'actions pour fidéliser les clientes existantes !

1. **Avoir un programme de fidélité** ⇒ Récompensez les clientes régulières avec des réductions ou des services gratuits
2. **Suivi personnalisé** ⇒ Envoyez des messages personnalisés à vos clientes pour les remercier de leur visite, leur souhaiter un anniversaire ou leur proposer des promotions exclusives
3. **Feedback et amélioration** ⇒ Demandez régulièrement des retours à vos clientes pour demander leur avis et améliorer vos services en conséquence
4. **Petites attentions** ⇒ Offrez de petites attentions gratuites lors des visites de vos clientes, comme des échantillons de produits ou des boissons, des conseils beauté
5. **Newsletter personnalisée** ⇒ Envoyez une newsletter mensuelle avec des conseils beauté, des nouvelles de votre institut et des promotions exclusives pour vos clientes fidèles

Partenariats

Exercice en Groupe : Identifiez des entreprises locales avec lesquelles vous pourriez établir des partenariats.

.....

.....

.....

.....

.....

Plans d'action 30 jours

"Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin."

— Proverbe —

Mon institut idéal dans un an :

"Dans 12 mois je veux"

- **3 priorités**
- **3 actions concrètes**
- **1 date pour chacune**
- **1 indicateur de suivi pour chacune**

10 erreurs à éviter pour booster son institut et équilibrer sa vie !

1. **Ne pas avoir une vision claire** ⇒ Travailler sans définir une vision claire pour votre entreprise.
2. **Négliger le développement personnel** : ⇒ Ignorer l'importance de renforcer votre mental et votre confiance en vous.
3. **Manquer d'organisation** : ⇒ Ne pas planifier vos journées et vos semaines, ce qui entraîne des retards et du stress.
4. **Ne pas déléguer** : ⇒ Vouloir tout faire vous-même, ce qui conduit à l'épuisement et à une baisse de productivité.
5. **Ignorer l'importance de la fidélisation** : ⇒ Se concentrer uniquement sur l'acquisition de nouveaux clients et négliger les clients existants.
6. **Ne pas calculer le seuil de rentabilité** : ⇒ Ignorer les aspects financiers de votre entreprise, ce qui peut entraîner des pertes financières.
7. **Sous-estimer l'impact d'une routine matinale** : ⇒ Ne pas avoir de routine matinale, ce qui peut affecter votre productivité et votre bien-être.
8. **Négliger le marketing en ligne** : ⇒ Ne pas optimiser votre présence en ligne, ce qui limite votre portée et votre visibilité.
9. **Ne pas prendre de pauses régulières** : ⇒ Travailler sans prendre de pauses, ce qui peut entraîner un épuisement physique et mental.
10. **Rester seule** : ⇒ Ne pas faire appel à un coach ou un mentor pour vous guider dans votre croissance.

Ce que vous avez retenu de ces 2 jours (vos déclics) :