



# *4 piliers de vie*

**pour soutenir la femme d'affaires en vous**

*Améliorer votre vie et votre entreprise*

*ValBonvent de Yoga*

## *Les secrets du yoga*

C'est avec beaucoup d'amour que j'ai envie de vous livrer une partie du secret de mon succès. Plusieurs personnes voient dans le yoga, les postures sur le tapis. Cette portion du yoga est essentielle, on passe par le corps pour rejoindre l'esprit.

Cependant, savez-vous ce qu'il manque le plus dans les classes de yoga en salle?

La partie philosophie du yoga, on en fait un mystère, une chasse gardée des professeurs et des initiés. C'est une grande erreur à mon avis.

C'est pourquoi, dans ce guide, je vais vous révéler ce qui me permet de maintenir en équilibre mon travail, mes relations, ma santé et ma contribution au monde.

## *Avez-vous un plan ?*

Les femmes rêvent d'équilibre, d'organisation, de calme, de collaboration, de support. Mais que font-elles pour que ça arrive? Elles écrivent des listes, beaucoup de listes, de longues listes. Malheureusement, bien souvent, les listes n'ont aucune stratégie, pas de base solide pour s'appuyer. Sans plan ou piliers solides, les listes ne font que s'allonger, on s'essouffle et toute notre vie devient chaotique.

De plus, femmes d'affaires ambitieuses que vous êtes, la première personne que vous négligez, c'est vous. Tout au long de votre lecture, je vous demande de faire preuve de beaucoup d'amour envers vous-même et je veux que ce soit votre mission pendant cette réflexion. Vous avez le droit de vouloir TOUT!

Ce guide va déterminer vos prochaines actions, vos prochaines découvertes pour les trois prochains mois. Laissez-vous inspirer et créer votre vie idéale en fonction des quatre piliers de vie en yoga :

*Mission – Pouvoir – Plaisir – Libération.*

## *Les 4 piliers et vous*

Voici ce que je souhaite pour vous pendant les trois prochains mois. Je veux vous aider à développer votre attention à ce qui se passe, pour que vous appreniez à écouter votre intuition et sachiez de plus en plus quelle sera votre prochaine action.

En découvrant les quatre piliers en yoga, mission, pouvoir, plaisir et libération, vous aurez plus de facilité à harmoniser; travail, relation, santé et contribution. Ainsi vous créerez votre idéal de vie en avançant plus sereinement vers vos ambitions, en créant l'abondance, en développant votre créativité et vous vivrez tout cela avec plus de fluidité.

Valérie Lancup

Coach de Yoga pour femmes d'affaires!

*ValBonvent de Yoga*

Je vous aide à équilibrer mission, pouvoir, plaisir et liberté pour vous permettre d'accélérer votre succès et vous sentir en pleine possession de vos moyens.





## Les 4 piliers : La fondation de votre succès globale

**Un mode de vie sans concessions et une réalisation de mes plus grandes ambitions sans compromis**

Mon désir d'enseigner a toujours existé en moi, mais il s'est décuplé avec ma passion pour la philosophie du yoga. Lorsqu'on applique celle-ci dans notre pratique sur le tapis, on en vient à l'intégrer dans notre quotidien.

Vous savez, je côtoie énormément de femmes d'affaires, oui, vous êtes une femme d'affaires, même si vous travaillez seule à la maison avec votre ordinateur. Osez illuminer la femme d'affaires que vous êtes, elle a le droit de prendre sa place avec élégance, fierté et amour.

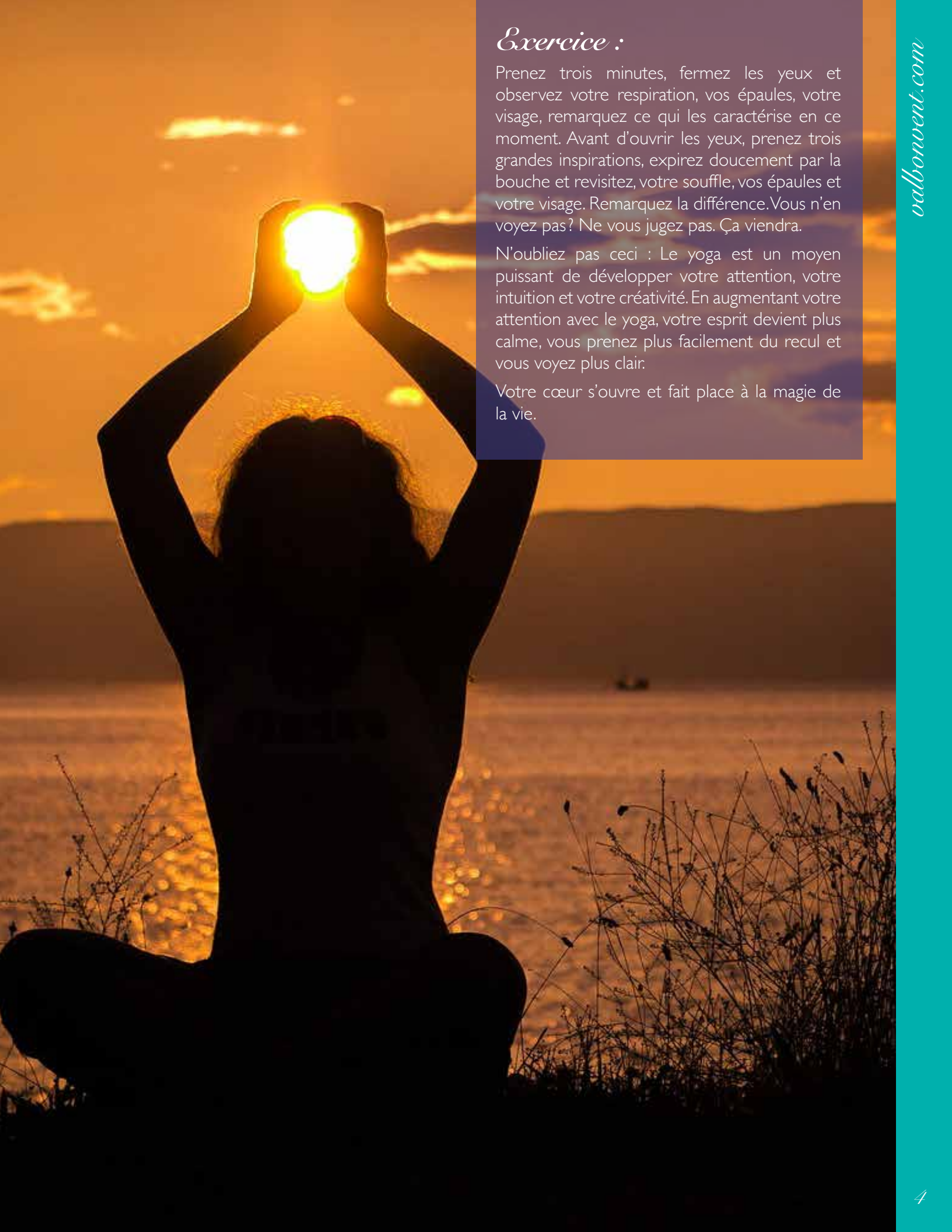
Développer la conscience, de ce qui se passe en vous, vous permettra plus facilement de demeurer fidèle à vous-même et ainsi être authentique avec les autres.

### *Les 4 piliers m'offrent :*

Un mode de vie sans concessions et une réalisation de mes plus grandes ambitions sans compromis

Je vous l'ai dit, ceci est un guide, une inspiration, pas une doctrine. Sur le tapis comme dans la vie, vous partez de là où vous êtes aujourd'hui. Comment vous sentez-vous en ce moment?





## *Exercice :*

Prenez trois minutes, fermez les yeux et observez votre respiration, vos épaules, votre visage, remarquez ce qui les caractérise en ce moment. Avant d'ouvrir les yeux, prenez trois grandes inspirations, expirez doucement par la bouche et revisitez, votre souffle, vos épaules et votre visage. Remarquez la différence. Vous n'en voyez pas ? Ne vous jugez pas. Ça viendra.

N'oubliez pas ceci : Le yoga est un moyen puissant de développer votre attention, votre intuition et votre créativité. En augmentant votre attention avec le yoga, votre esprit devient plus calme, vous prenez plus facilement du recul et vous voyez plus clair.

Votre cœur s'ouvre et fait place à la magie de la vie.

## 4 piliers de vie : Votre fondation

La mission ( DHARMA ) : C'est ce qui guide vos différents rôles, parfois vous êtes femme, mère, amie, amante, sœur, et parfois, vous êtes collègue, patronne, employée, etc. Votre vie comporte différents rôles, donc différentes missions. Votre DHARMA consiste à établir les lois, les règles, les valeurs qui guideront vos actes, pour que vous vous sentiez en cohérence avec qui vous êtes. La mission, c'est la loi et l'ordre que vous souhaitez voir dans votre vie et qui vous font vous sentir bien. Ça comprend vos obligations envers vous et le monde qui vous entoure.

Le pouvoir ou l'avoir (ARTHA) : On parle, ici, de réalisation, de développement et d'abondance, car oui, avoir du confort permet de se développer, de se propulser et d'établir des relations riches et inspirantes. Vous avez le droit de vivre dans l'abondance, de rêver grand, ça sert à votre développement personnel et encore plus à votre contribution au monde.

Le plaisir (KAMA) : Le plaisir est dans tout, oui dans la sexualité, difficile de voir KAMA et de ne pas penser Kama Sutra, mais aussi dans tout ce qui est beau et bon : l'amour, la douceur, les arts. Une vie équilibrée et en santé demande sa dose de plaisir. Vous aurez à faire preuve de créativité pour développer ce troisième pilier.

La libération (MOKSHA) : En développant les trois premiers piliers, vous découvrirez la libération, votre vie devient plus fluide et votre contribution au monde augmente. Vous devenez un modèle, une source d'inspiration pour les autres. Vous vous détachez de vos peurs, de vos insécurités, de votre ego et vous faites place à votre vraie nature, celle d'être un leader dans votre domaine, vous vous démarquez en donnant le meilleur de vous-même.

Alors maintenant, êtes-vous prête à avancer vers votre idéal de vie?

Le vôtre, pas le mien. N'oubliez jamais, ceci est un guide pas une doctrine... tout est à l'intérieur de vous, vous seule connaissez les réponses.

Illuminez la femme d'affaires que vous êtes en lui faisant de l'espace. Vous êtes maître de la situation.

C'est en développant votre attention, votre intuition et votre créativité que vous verrez naître votre mode de vie sans compromis et ferez place à vos ambitions sans concessions.

*Prête ?*

*N'oubliez pas : amour, pardon et non-jugement.*

C'est en développant votre attention, votre intuition et votre créativité que vous verrez naître votre mode de vie sans compromis et ferez place à vos ambitions sans concessions.



# Utiliser ce guide pour illuminer et faire vibrer la femme d'affaires en vous

**Vous ne lisez pas ceci pour vous mettre de la pression, savourez-le lentement. Vous vous faites un cadeau.**

Vous ne lisez pas ceci pour vous mettre de la pression, savourez-le lentement. Vous vous faites un cadeau.

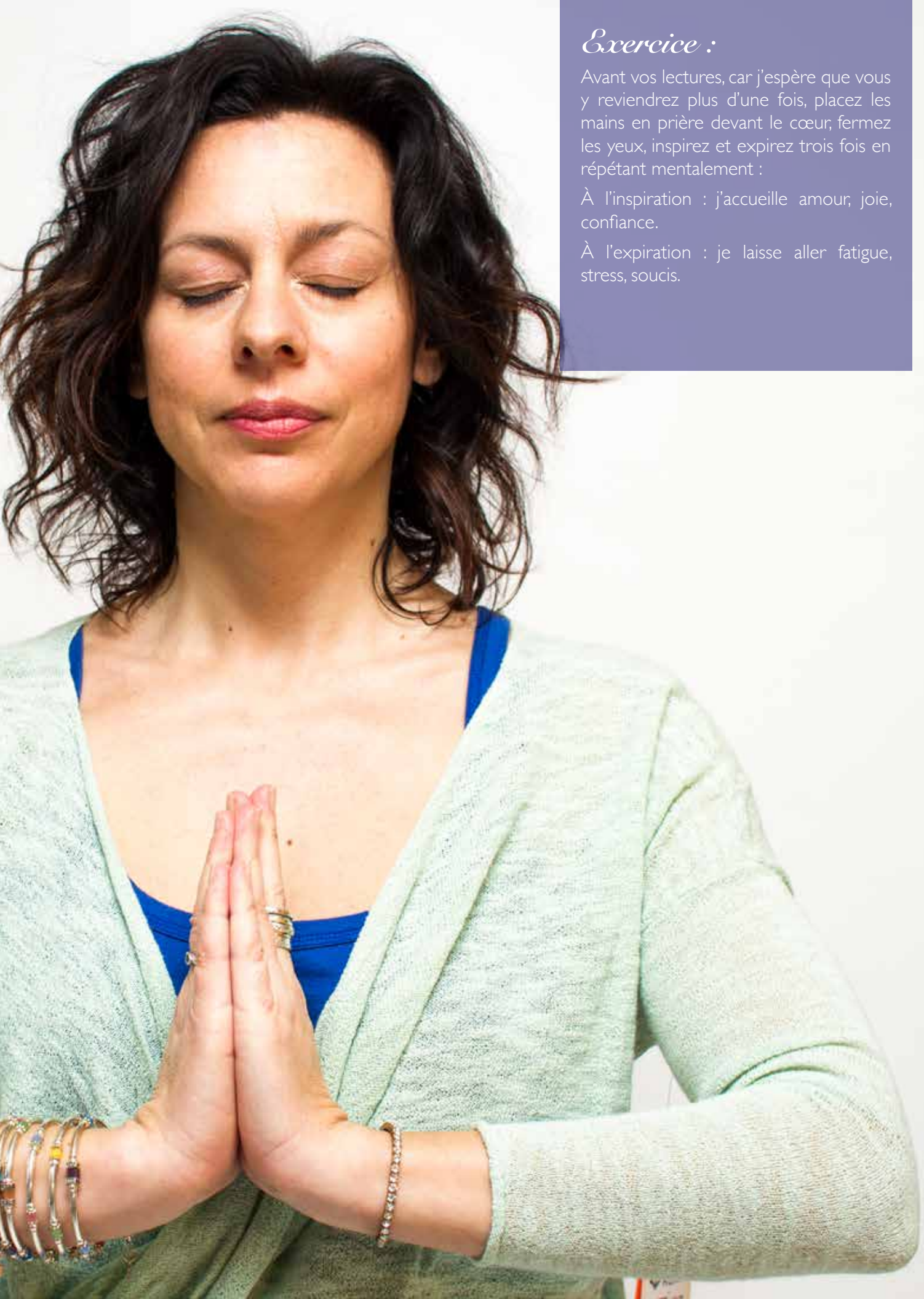
Certains questionnements pourront vous demander de méditer ceux-ci pendant quelques jours, avant d'avoir la réponse.

Je vous fais également quelques suggestions :

- Procurez-vous un beau cahier pour prendre des notes.
- Utilisez des crayons spéciaux, pour stimuler votre créativité.
- Assurez-vous de ne pas être dérangée lorsque vous lisez.
- Installez-vous confortablement avec un breuvage réconfortant.
- Allumez une chandelle.
- Stimulez votre créativité ou apaisez votre mental avec des huiles essentielles.

Proposition : Lorsque je travaille en privé, avec mes clientes, j'utilise des huiles essentielles. Vous aimeriez en avoir pour accompagner vos précieux moments avec ce guide, écrivez-moi : [valbonvent@outlook.com](mailto:valbonvent@outlook.com). Et je me ferai un plaisir de vous en envoyer des échantillons.





## *Exercice :*

Avant vos lectures, car j'espère que vous y reviendrez plus d'une fois, placez les mains en prière devant le cœur, fermez les yeux, inspirez et expirez trois fois en répétant mentalement :

À l'inspiration : j'accueille amour, joie, confiance.

À l'expiration : je laisse aller fatigue, stress, soucis.





## Partir de là où vous êtes

### Quel est mon Sankalpa ?

---



---



---



---

En Viniyoga, le yoga que j'enseigne, on répète régulièrement aux élèves, ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais bien le yoga qui doit s'adapter à la personne. Il y a des jours où vous êtes malade, fatiguée, blessée et il y a des jours où vous êtes calme, énergique et passionnée. Acceptez tout, le yoga s'adaptera à vous : les postures, comme la philosophie.

#### *Votre Sankalpa (votre intention)*

Vous le savez peut-être, je demande fréquemment, quelle est votre intention pour l'année, le mois, la semaine ou la journée et même pour vos nuits? Le sankalpa, en yoga, guide votre énergie.

Alors quel sera votre Sankalpa, votre intention en lisant ce guide? Que venez-vous chercher? Écrivez-le, si vous souhaitez aller à sa rencontre pendant votre lecture.

Je vous souhaite de trouver la lumière, qui est en vous, pour faire briller la femme d'affaires ambitieuse que vous souhaitez être et que la bienveillance vous accompagne, en tout temps.

Dans la méditation, je vais parler de votre guide intérieur, vous pourriez dire, votre âme, votre intuition ou comme en yoga, votre Purusha.



## Méditation

Cette méditation vous servira à répondre aux questions qui vont suivre, ne la faites pas maintenant. Je vous dirai quand y revenir:

Apprivoiser le silence, pour entendre vos désirs :

- Asseyez-vous confortablement.
- Fermez les yeux et détendez le visage, les épaules, le dos, les fesses, les jambes et les pieds.
- Prenez d'abord trois respirations lentes et profondes en expirant doucement par la bouche.
- À chaque expiration, laissez votre corps se détendre un peu plus.
- Ensuite, inspirez et expirez par le nez.
- Observez l'air qui entre et qui sort de vos narines, jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment apaisée.
- Vous êtes prête à entendre vos désirs.
- Vous allez visualiser une petite bulle dorée, au niveau du troisième œil, entre les sourcils.
- Vous la visualisez qui descend tranquillement dans votre gorge, passant par votre cœur pour s'installer au niveau du plexus solaire.
- Vous êtes au cœur de vos secrets. Dans un lieu où vous êtes en sécurité, rien ne peut vous arriver.
- Observez maintenant ce qui s'y passe : Les images, les sensations, les émotions, les idées.
- Acceptez le silence qui vous permet d'observer:

Et maintenant dans cette zone de calme et de sécurité, demandez-vous : qu'est-ce que je veux vraiment pour ...mon travail...mes relations... ma santé...ma contribution... ?

Laissez venir un mot, une phrase, un sentiment, une personne guide...

Rien ne presse, observez le silence.

Demandez à votre guide intérieur de vous aider à réaliser cette intention, dans ce domaine précis de votre vie.

Demandez également : quelles actions vous aideraient à concrétiser cette intention?

Écoutez les réponses qui montent, qui vous apparaissent.

Vous saurez lorsque vous aurez vos réponses, vous sentirez une grande paix.

À ce moment, placez les informations à l'intérieur de la bulle dorée, puis laissez-la remonter au niveau du troisième œil. Tout doucement.

Maintenant, demandez à votre mental de vous aider à concrétiser le désir, l'intention de votre guide intérieur.

Recommencez à bouger en soulevant les bras au-dessus de votre tête, en vous étirant et en inspirant puis, expirez en ramenant les mains en prière devant le cœur et en répétant : merci, merci, merci.

*Vous êtes prête à compléter votre grille.*

**Vous saurez  
lorsque vous aurez  
vos réponses,  
vous sentirez une  
grande paix.**

## Les 4 piliers pour équilibrer :

### *Le travail*

Quelle est votre mission au travail, pour réaliser vos ambitions et augmenter votre influence :

Établissez ce qui fait régner l'ordre sur le plan du travail. Les valeurs que vous souhaitez respecter. Quelle image voulez-vous que les gens aient de vous?

Ex : Je suis calme, organisée, travaillante, respectueuse, etc. Je m'impose en modèle pour influencer les autres. J'agis en fonction de ce que je souhaite atteindre comme ambition.

---



---



---



---



---



---

Lesquelles de vos relations vous propulsent, pour vous permettre d'accroître votre pouvoir ou vos avoirs... de grâce, n'ayez pas peur de ces mots, assumez-les dès maintenant.

Comme on dit : Vous êtes la somme des cinq personnes que vous côtoyez le plus. Qui voulez-vous côtoyer plus souvent sur le plan de la carrière, en tant que femme d'affaires? Ou qui aimeriez-vous côtoyer? Faites la liste des cinq personnes que vous voyez le plus souvent et la liste de cinq personnes que vous aimeriez connaître.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_



## Les 4 piliers pour équilibrer :

### *Le travail*

Quelle est votre mission au travail, pour réaliser vos ambitions et qu'est-ce qui vous apporte du plaisir au travail, vous permettant ainsi d'exploiter tout votre potentiel créatif?

Établissez la liste de ce qui vous stimule dans votre travail, qu'aimez-vous le plus faire comme tâche, ce qui vous stimule, vous fait vibrer. À quel moment votre créativité est à son maximum? Cette partie est en lien avec votre santé physique et mentale. Ça signifie que vous êtes en pleine possession de vos moyens, votre corps est en mode action et non réaction, même chose pour vos pensées. Vous êtes dans la fluidité, vous ne voyez pas le temps passer.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

À partir de quel moment vous sentez-vous libre dans votre travail, pour que tout soit fluide :

À partir de quel moment, avez-vous l'impression que tout coule de soi et que vous offrez le meilleur de vous-même, en enrichissant le monde de votre présence, ou encore que changeriez-vous pour vous sentir totalement libre, dans un courant fluide?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mon intention  
envers mon travail  
afin de vivre ma  
mission.**

Maintenant que vous avez fait l'exercice, vous allez déterminer une intention pour les trois prochains mois en lien avec votre travail, pour vivre votre mission, augmenter vos avoirs ou votre pouvoir, en ayant du plaisir et en contribuant au monde :

Il est temps de faire la méditation de la [page 9](#)





## Les 4 piliers pour équilibrer : *Le travail*

**Lorsque vous voulez établir de nouvelles habitudes qui vous permettent d'avancer vers la meilleure version de vous-même, il est important d'établir d'où l'on part et de savoir où l'on va.**

Lorsque vous voulez établir de nouvelles habitudes qui vous permettent d'avancer vers la meilleure version de vous-même, il est important d'établir d'où l'on part et de savoir où l'on va.

**Dans le cadran 1 :** Vous allez indiquer de façon concrète, toujours en lien avec votre travail, quels sont vos résultats passés. Évaluez-vous, sur une échelle de 1 à 10, entre ce que vous voudriez être et ce que vous êtes. Quels comportements vous ont conduite là ?

**Dans le cadran 2 :** Vous allez indiquer vos ressentis, votre vécu, que retirez-vous des expériences passées, quelles leçons ou émotions ressortent de vos résultats passés ?

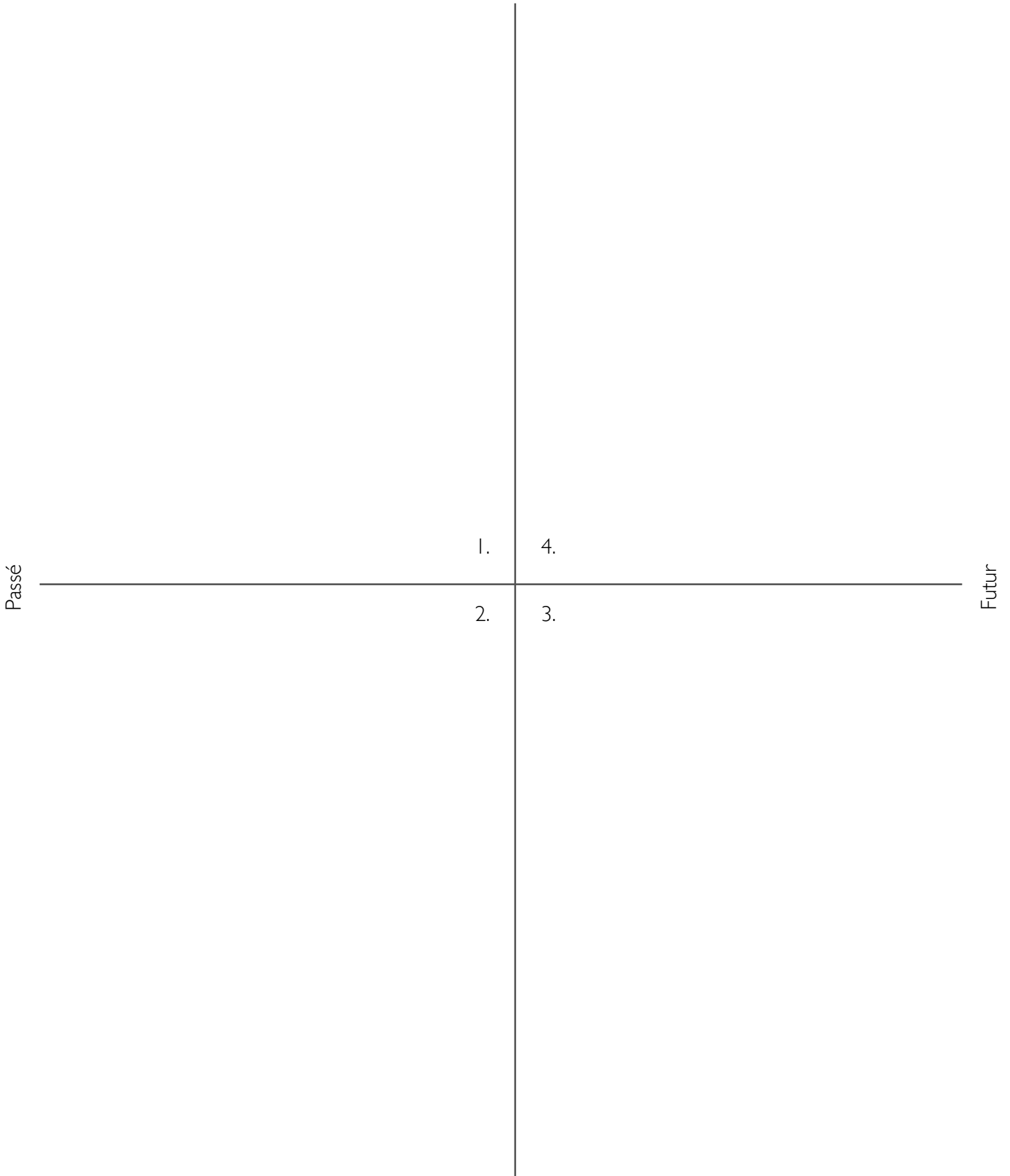
**Dans le cadran 3 :** Vous allez établir ce que vous voulez réellement dans dix ans. Vous savez ce que dit Tony Robbins : « On surestime toujours ce que l'on peut accomplir dans un an, mais on sous-estime ce que l'on peut accomplir dans dix ans. »

Alors, que voulez-vous réellement ? Qu'est-ce qui vous stimule, vous donne des frissons ?

**Dans le cadran 4 :** Vous allez établir un plan simple, pour les trois prochains mois, avec des actions concrètes. Vous avez le droit de vous tromper, ça vous servira de leçon du passé, pour bâtir votre présent. Ne sous-estimez surtout pas le plan, il vous permet de vous ajuster en cours de route, il prévient les risques d'abandon.

Soyez spécifique et précise, évitez de surcharger... Il sera toujours temps d'y revenir et d'ajuster.

Actions / Connaissances





## Les 4 piliers pour équilibrer :

### *Vos relations*

Est-ce que vos relations comprennent votre mission par l'influence que vous pouvez avoir sur eux?

Si vous deviez mourir demain que révéleraient vos relations sur vous, quelle trace auriez-vous laissée dans leur vie?

Dans vos différents rôles, employée, mère, amie, sœur, quel devoir vous engagez-vous à respecter envers les gens qui ont de l'importance pour vous? Et même pour les personnes avec qui les relations sont plus difficiles, comment aimeriez-vous les influencer positivement?

---

---

---

Est-ce que vos relations attirent l'abondance et font rayonner votre pouvoir? Vous avez fait la liste de cinq personnes tout à l'heure. Maintenant, faites la liste de ce que vos relations vous apportent, ou vous apporteraient de quelle façon vous influencent-elles?

---

---

---

---

Est-ce que toutes vos relations vous procurent du plaisir et stimulent votre créativité?

Est-ce que certaines de vos relations vous tirent vers le bas, briment vos ambitions, vous empêchent de grandir? Avez-vous des relations qui ne vous apportent que peu de plaisir?

Non, je ne vais pas vous dire de les sortir de votre vie, car si elles y sont, c'est bien souvent que vous ne pouvez pas vraiment faire autrement. Cependant, je vous propose encore une fois de faire une liste de cinq noms (s'il y a lieu), des personnes avec qui les contacts sont moins agréables.

À côté de ces noms, vous allez indiquer une qualité, une force, un élément qui vous les rend plus agréables.

À partir de maintenant, lorsque vous serez en contact avec eux, vous portez votre attention sur cette qualité. Vous pouvez même planifier des activités qui leur permettent de les mettre en valeur.

Utilisez votre créativité pour bonifier vos relations.

---

---

---

---

---





## Les 4 piliers pour équilibrer :

### *Vos relations*

Je vous recommande maintenant de faire le même exercice avec les cinq personnes qui vous enrichissent le plus, qui vous donnent de l'énergie, avec qui vous voulez être la meilleure version de vous-même.

---

---

---

---

---

Est-ce que vos relations sont fluides, vous sentez-vous libre de partir ou de rester?

Dans vos relations, à partir de quel moment avez-vous l'impression de contribuer, de donner et d'être dans la générosité. Plus vous aidez, plus vous donnez et plus vous recevrez. Établissez une liste d'actions vous permettant de contribuer dans vos relations. Vous ressentirez un immense sentiment de liberté et de fluidité s'installer en vous.

---

---

---

---

---

Maintenant que vous avez fait l'exercice, vous allez déterminer une intention pour les trois prochains mois en lien avec vos relations, pour ressentir l'abondance dans votre vie. En donnant et en contribuant, vous augmentez vos avoirs ou votre pouvoir, en ayant du plaisir et en contribuant au monde :

Il est temps de faire la méditation de la [page 9](#)

Mon intention  
envers mes  
relations  
afin de ressentir  
la libération  
dans ma vie.

---

---

---

---





## Les 4 piliers pour équilibrer : *Vos relations*

Lorsque vous voulez établir de nouvelles habitudes qui vous permettent d'avancer vers la meilleure version de vous-même, il est important d'établir d'où l'on part et de savoir où l'on va.

**Lorsque vous voulez établir de nouvelles habitudes qui vous permettent d'avancer vers la meilleure version de vous-même, il est important d'établir d'où l'on part et de savoir où l'on va.**

**Dans le cadran 1** : Vous allez indiquer de façon concrète, toujours en lien avec vos relations, quels sont vos résultats passés? Évaluez-vous, sur une échelle de 1 à 10, l'état de vos relations actuelles et ce que vous voudriez qu'elles soient? Quels comportements vous ont conduite à ce que vous êtes en ce moment?

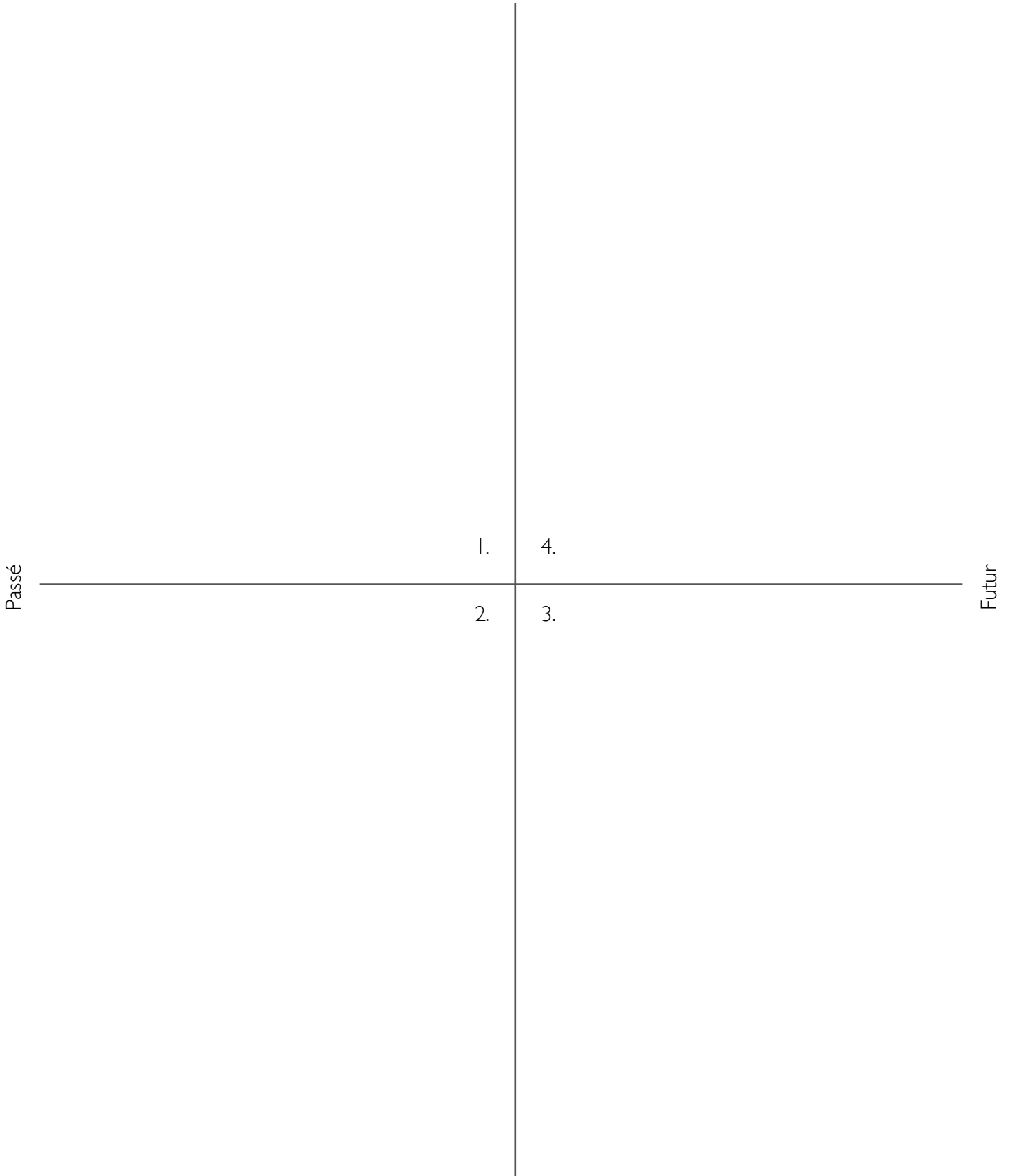
**Dans le cadran 2** : Vous allez indiquer vos ressentis, votre vécu, que retirez-vous des expériences passées? Quelles leçons ou émotions ressortent de vos résultats passés, en lien avec vos relations?

**Dans le cadran 3** : Vous allez établir ce que vous voulez réellement dans dix ans. Qui voulez-vous fréquenter? Qui voulez-vous dans votre vie? À qui accordez-vous la priorité? Qui enrichissez-vous et qui vous enrichit spirituellement, financièrement, physiquement et mentalement?

**Dans le cadran 4** : Vous allez établir un plan simple, pour les trois prochains mois, avec des actions concrètes pour voir vos relations grandir et s'améliorer; vos partenariats prendre de l'envergure ou vous rapprocher des gens que vous estimez.

Soyez spécifique et précise, évitez de surcharger... Il sera toujours temps d'y revenir et d'ajuster.

Actions / Connaissances



Réflexions / Émotions / Croyances / Blessures







## Les 4 piliers pour équilibrer :

### *Votre santé*

Vous avez le pouvoir d'influencer vos relations en attirant la santé en abondance.

Vous savez que par vos actions, vous avez le pouvoir d'influencer votre entourage, non en faisant la morale, en jugeant ou en condamnant les comportements des autres, mais bien, en invitant les gens à vous accompagner dans des défis. Vous avez de l'influence en laissant traîner des articles inspirants, en partageant des vidéos, en informant... pas en accédant à une doctrine, même en santé la modération est bienvenue.

Inscrivez avec qui vous aimeriez améliorer votre santé, qui aimeriez-vous voir à vos côtés?

---

---

---

---

---

Pour améliorer votre santé, l'idéal est de le faire dans le plaisir et en utilisant votre créativité.

On ne le répétera jamais assez, que ce soit le sport ou l'alimentation, cela doit se faire dans le plaisir. Utilisez vos cinq sens et stimulez-les dans le bonheur. Vous souhaitez améliorer votre santé financière, trouvez une façon amusante de le faire, utilisez une passion ou hobby, etc.

Déterminez laquelle de vos santés vous aimeriez le plus voir s'améliorer et indiquez cinq idées plaisantes pour y arriver.

- 1) 

---
- 2) 

---
- 3) 

---
- 4) 

---
- 5) 

---



## Les 4 piliers pour équilibrer :

### *Votre santé*

Contribuer à la santé des autres, sous toutes ses formes, fera grandir en vous le sentiment de liberté, vous amenant plus de fluidité dans votre vie.

Avez-vous déjà donné du sang? Avez-vous déjà marché pour le cancer, avez-vous déjà fait du bénévolat pour un défi sportif? Contribuer à la santé des autres vous apportera une grande sensation de liberté, donner de son temps ou de son argent vous fera éprouver un sentiment extraordinaire.

N'oubliez pas que la libération arrive, lorsque les trois autres piliers sont en équilibre, en contribuant à la santé des autres, vous êtes en équilibre dans votre mission d'être humain. Vous avez le pouvoir de changer les choses et vous en éprouverez du plaisir... ce qui vous fera ressentir la libération.

Je vous propose de dresser une liste de cinq actions que vous avez envie de faire pour contribuer à la santé des autres et d'en concrétiser un dans les trois prochains mois.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Maintenant que vous avez fait l'exercice, vous allez déterminer une intention pour les trois prochains mois en lien avec la santé, pour ressentir la libération dans votre vie. Plus vous serez en santé, plus vous serez présente dans vos différentes missions, plus votre pouvoir et votre influence se transmettront à votre entourage, et tout cela s'effectuera dans la créativité et le plaisir. Ainsi vous contribuerez à votre façon au monde, à l'univers.

Il est temps de faire la méditation de la [page 9](#)

**Mon intention  
pour ma santé  
afin de ressentir  
la libération  
dans ma vie.**

---



---



---



---







## Les 4 piliers pour équilibrer : *Votre santé*

Lorsque vous voulez établir de nouvelles habitudes qui vous permettent d'avancer vers la meilleure version de vous-même, il est important d'établir d'où l'on part et de savoir où l'on va.

**Lorsque vous voulez établir de nouvelles habitudes qui vous permettent d'avancer vers la meilleure version de vous-même, il est important d'établir d'où l'on part et de savoir où l'on va.**

**Dans le cadran 1 :** Vous allez indiquer de façon concrète, toujours en lien avec votre santé, quels sont vos résultats passés. Évaluez l'état de votre santé actuelle sur une échelle de 1 à 10. Puis, choisissez-en une (la santé mentale, la santé physique, la santé financière, la santé émotionnelle, et la santé relationnelle) et ce que vous voudriez qu'elle soit. Quels comportements vous ont conduit à ce que vous êtes en ce moment?

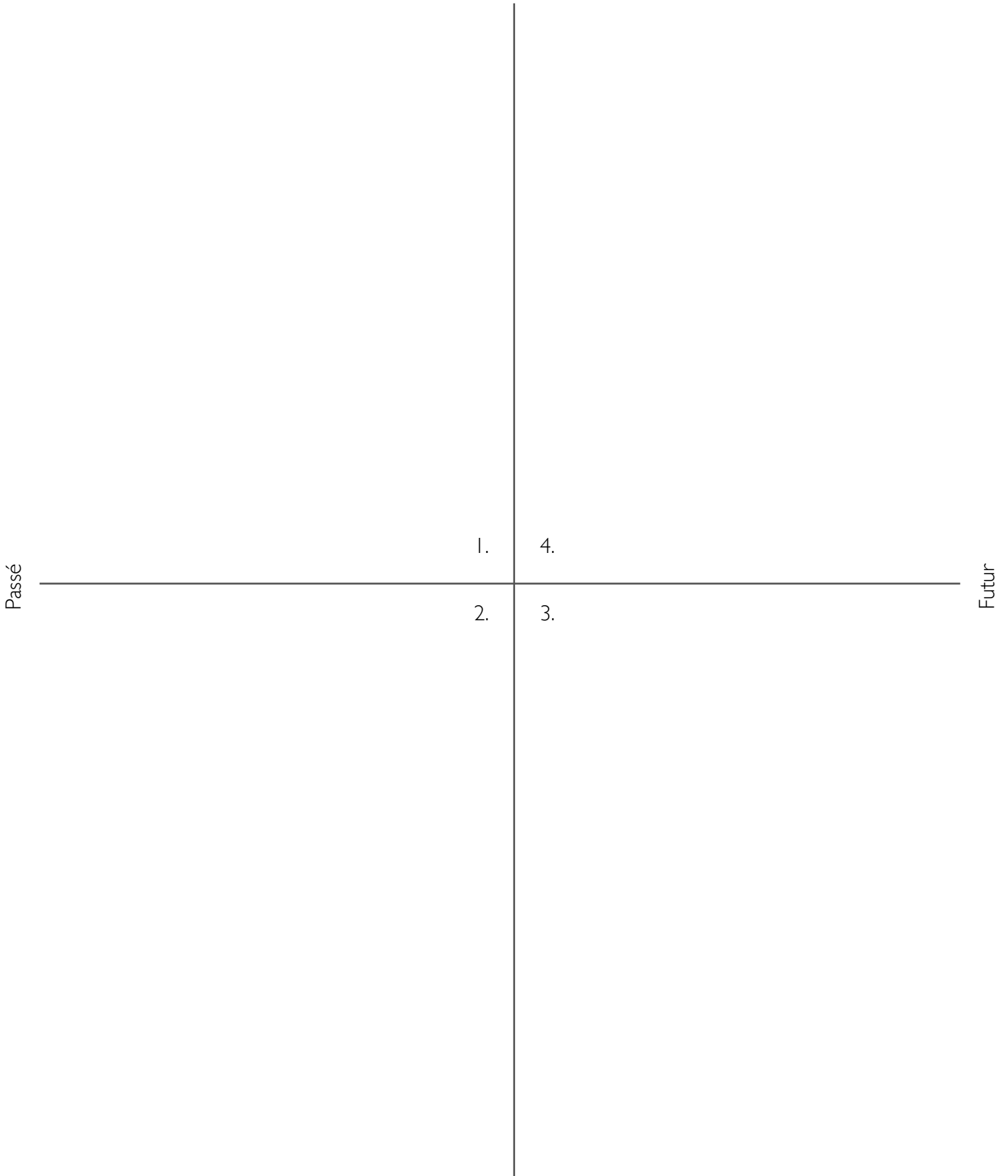
**Dans le cadran 2 :** Vous allez indiquer vos ressentis, votre vécu, que retirez-vous des expériences passées, quelles leçons ou émotions ressortent de vos résultats passés?

**Dans le cadran 3 :** Vous allez établir ce que vous voulez réellement dans dix ans. Quel est l'état de votre santé? Que faites-vous pour la conserver? Qui vous inspire? Quel défi avez-vous relevé? À quoi accordez-vous la priorité? Qu'est-ce qui vous rend heureuse?

**Dans le cadran 4 :** Vous allez établir un plan simple, pour les trois prochains mois, avec des actions concrètes pour voir votre santé grandir et s'améliorer et ajouter votre action contribution au monde.

Soyez spécifique et précise, évitez de surcharger... Il sera toujours temps d'y revenir et d'ajuster.

Actions / Connaissances



## Les 4 piliers pour équilibrer :

### *Votre générosité*

À travers votre mission de femme d'affaires, déterminez votre plus grande ambition de générosité (cela guidera où vous voulez aller.) Ne vous méprenez pas, vous pouvez offrir beaucoup de choses qui ne demandent pas d'être riche. Vous avez des connaissances, de l'expérience, du temps, votre philosophie de vie, etc.

Quelles actions aimeriez-vous avoir les moyens de faire régulièrement? Quelle serait pour vous une action que vous feriez par générosité? Pas pour la gloire, pas pour la visibilité... une action empreinte d'amour?

Vous avez le pouvoir d'être généreuse avec vos relations, clients, amis et familles, plus vous donnerez, plus vous recevrez.

Dans vos rêves les plus fous, qu'aimeriez-vous que vos amis et amies disent de vous? Sur votre contribution au monde ou à leur vie? Quelle trace voulez-vous laisser? Quels souvenirs?





## Les 4 piliers pour équilibrer :

### *Votre générosité*

Le plaisir d'être généreux améliore votre santé. Soyez créative et donnez-vous la santé, mais aux autres également.

Faites la liste des gens que vous aimeriez voir prendre soin de leur santé et demandez-vous comment vous pouvez y contribuer. Par exemple, vous pourriez couper plus souvent des légumes d'avance, allez jouer au parc plus souvent, inviter vos collègues à prendre une marche le midi... Contribuer, mais non pas dicter.

---

---

---

---

---

---

---

---

Votre libération explosera avec vos grandes contributions, que voulez-vous laisser comme trace dans le monde et autour de vous. Ne vous forcez pas, soyez généreux avec fluidité.

Je vous en ai parlé lorsqu'il était question de la santé, contribuer aligne vos missions avec celle que l'univers a pour vous, vous fait rayonner dans votre pouvoir, améliore votre santé mentale, augmente votre plaisir et vous fait ressentir une grande libération, une fluidité d'actions exceptionnelle.

Dressez la liste d'actes généreux que vous avez déjà faits et indiquez comment vous vous sentiez à ce moment-là.

---

---

---

---

---

---

---

---

Maintenant que vous avez fait l'exercice, vous allez déterminer une intention pour les trois prochains mois en lien avec votre contribution pour ressentir la libération dans votre vie. Plus vous serez généreux dans vos différentes missions, plus votre pouvoir, votre influence positive aura un impact sur vos relations et tout cela s'effectue dans la créativité et le plaisir, pour une santé mentale optimale.

Il est temps de faire la méditation de la [page 9](#)



**Mon intention de générosité afin de ressentir la libération dans ma vie.**

---

---

---

---



## Les 4 piliers pour équilibrer : *Votre générosité*

**Lorsque vous voulez établir de nouvelles habitudes qui vous permettent d'avancer vers la meilleure version de vous-même, il est important d'établir d'où l'on part et de savoir où l'on va.**

Lorsque vous voulez établir de nouvelles habitudes qui vous permettent d'avancer vers la meilleure version de vous-même, il est important d'établir d'où l'on part et de savoir où l'on va.

**Dans le cadran 1 :** Vous allez indiquer de façon concrète, toujours en lien avec votre contribution au monde, quels sont vos résultats passés. Évaluez, sur une échelle de 1 à 10, l'état de votre apport actuel et ce que vous voudriez qu'il soit. Quels comportements vous ont conduit à ce que vous êtes en ce moment ?

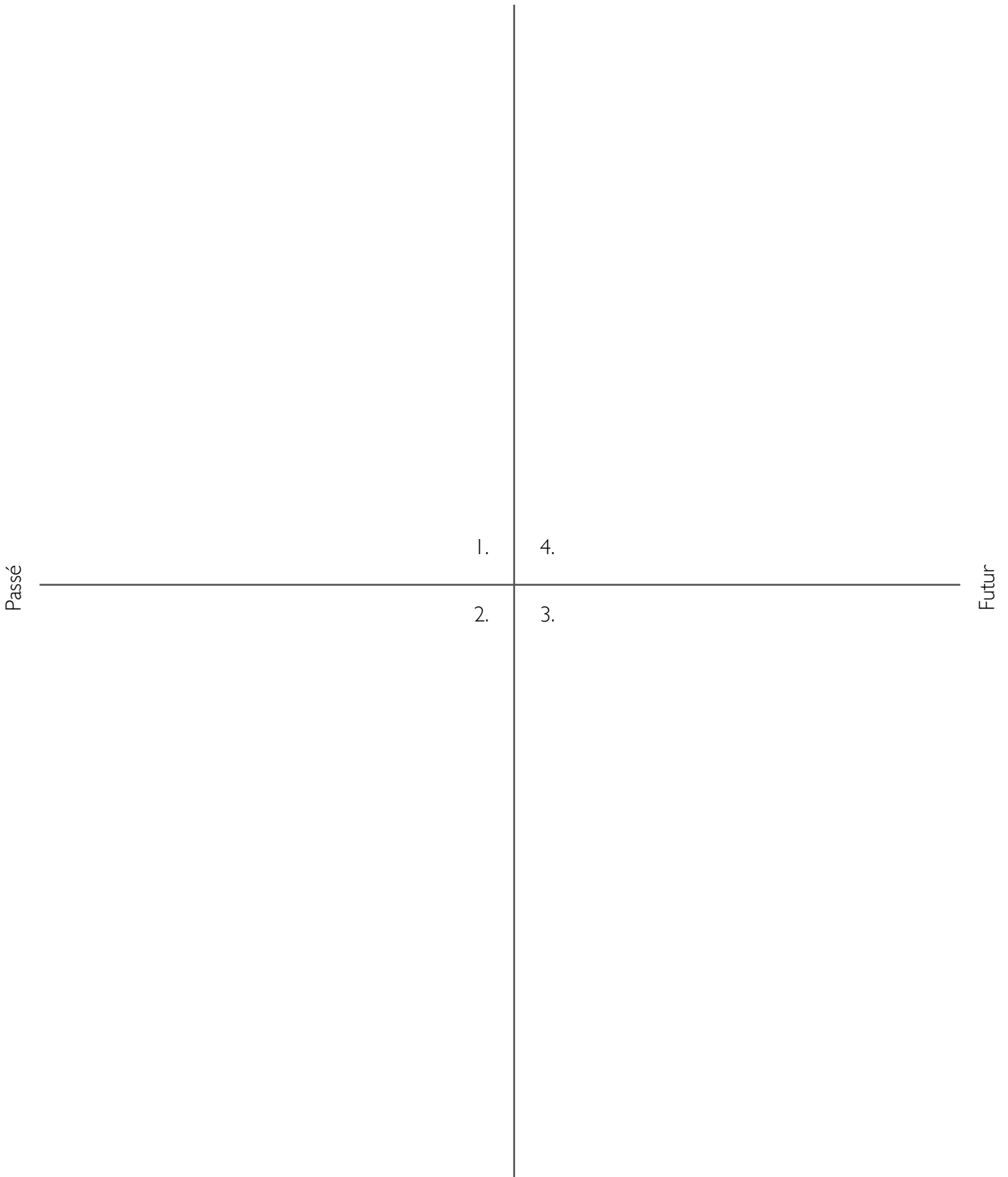
**Dans le cadran 2 :** Vous allez indiquer vos ressentis, votre vécu. Que retirez-vous des expériences de générosité passées, sous toutes ses formes ? Quelles leçons ou émotions ressortent de vos résultats passés ?

**Dans le cadran 3 :** Vous allez établir ce que vous voulez réellement dans dix ans. Qu'aimeriez-vous faire pour contribuer au monde ? Qu'aimeriez-vous offrir de vous-même pour enrichir les autres ? À tous les niveaux.

**Dans le cadran 4 :** Vous allez établir un plan simple, pour les trois prochains mois, avec des actions concrètes pour voir votre contribution grandir et votre libération s'épanouir.

Soyez spécifique et précise, évitez de surcharger... Il sera toujours temps d'y revenir et d'ajuster.

Actions / Connaissances





## Les postures de yoga

Les postures de yoga permettent de passer par le corps pour rejoindre l'esprit. On bouge pour intégrer la philosophie. Je vais ici vous expliquer pourquoi faire du yoga, **en synchronisant souffle et mouvement**, vous aidera à ressentir un fabuleux bien-être.

Le yoga vous permet d'accéder à une vie de femme d'affaires plus inspirée, calme, concentrée, car votre force et votre énergie s'installent sur le tapis et dans votre vie.

Vous l'avez peut-être remarqué, je suis une femme d'action, une femme de défis et de performance. Depuis que je me souviens, j'ai toujours aimé affronter mes peurs... J'ai récité mon premier poème sur une scène, en maternelle ; je me suis présentée à la présidence en sixième année... j'ai perdu.

J'ai toujours lu énormément. À l'époque où j'étais banquière, je peignais et dessinais pour stimuler ma créativité, j'ai un BAC en communication/cinéma.

J'ai besoin d'être active pour me sentir vivante.

Cependant, à une certaine époque j'étais stressée, tendue, cela me rendait impatiente avec ceux que j'aimais... Je me sentais inutile, je trouvais que je manquais de temps, pourtant je cadrais parfaitement dans le moule de la société... ou presque, je n'ai jamais été tout à fait « comme les autres ».

Je cherchais ce qui me manquait, je voulais contribuer, m'amuser, être alimentée, me réaliser.

J'ai découvert le viniyoga, j'ai fait ma formation d'enseignante et maintenant j'enseigne la philosophie qui vient avec le yoga, car ça me permet de me réaliser, en trouvant l'équilibre entre mes différentes missions, d'augmenter mes avoirs et mon pouvoir en influençant positivement les gens qui m'entourent. Le plaisir fait partie de mon quotidien et se retrouve partout dans ma vie... ce qui fait que je ne me suis jamais sentie aussi libre.

La philosophie s'applique également sur le tapis de yoga, c'est là que vous faites place à votre intuition et à votre créativité. Le viniyoga est une méditation en mouvement apportant liberté et fluidité.

Si vous avez envie de sauter sur votre tapis en ce moment, ne vous privez pas, j'ai une [chaîne YouTube](#) de plus de 200 vidéos Valbonvent de yoga.

Lorsque vous pratiquez, pensez à équilibrer vos quatre piliers de vie. Votre mission est de mettre l'accent sur ce qui vous fait du bien. Attardez-vous à ce qui vous fait du bien pour augmenter votre plaisir. L'important est de vous concentrer sur votre liberté de bouger. Votre pouvoir passe par votre posture de conquérante, stabilité, équilibre, force et souplesse... le yoga vous apporte plus de pouvoir sur votre vie et vous offre l'opportunité d'influencer positivement celle des autres.

Vous êtes extraordinaire, n'en doutez jamais!

En vous guidant à travers la philosophie du yoga pour accomplir vos postures et en vous basant sur les quatre piliers, vous découvrirez qu'il devient de plus en plus facile de l'appliquer dans votre vie de femme d'affaires ambitieuse souhaitant un mode de vie sans compromis en vous réalisant et en étant en pleine possession de vos moyens.



**Vous êtes  
extraordinaire, n'en  
doutez jamais!**



## Les huiles essentielles

**Elles font partie de mon coffre à outils, au même titre que la méditation, la respiration, le yoga, la lecture, etc.**

Depuis que j'ai appris à travailler avec les huiles essentielles, ma vie s'est améliorée à la puissance mille. Elles font partie de mon coffre à outils, au même titre que la méditation, la respiration, le yoga, la lecture, etc.

J'ai choisi la compagnie [doTERRA](https://www.doTERRA.com), car les huiles sont certifiées pures et thérapeutiques. Elles sont venues alimenter ma passion d'enseignante, elles sont simples à utiliser. On passe maître dans l'art d'améliorer sa santé mentale, physique, émotionnelle et financière.

[doTERRA](https://www.doTERRA.com) rejoint ma mission, nourrit mon pouvoir, augmente mes avoirs, améliore ma santé et fait exploser ma liberté.

Vous aimeriez en savoir plus, écrivez-moi, il va me faire plaisir de vous faire découvrir cette compagnie qui a une mission de contribution au monde à jeter par terre : [valbonvent@outlook.com](mailto:valbonvent@outlook.com)





## Les huit membres du yoga

**Le yoga c'est beaucoup plus que des postures, c'est une mine d'or pour partir à la découverte de soi, pour faire briller la femme d'affaires que vous êtes en développant votre intuition et votre créativité.**

Lorsque je travaille en privé ou dans mes programmes avec mes clientes, je travaille avec le yoga aux huit membres (**Ashtanga yoha**) et les quatre piliers bien entendu.

Le yoga c'est beaucoup plus que des postures, c'est une mine d'or pour partir à la découverte de soi, pour faire briller la femme d'affaires que vous êtes en développant votre intuition et votre créativité.

*Voici les huit membres :*

- Les relations aux autres
- Les relations à soi
- Les postures
- La respiration
- Le retrait des sens
- La concentration
- La méditation
- L'intégration



## Votre prochaine étape

À condition d'avoir complété ce guide.

À condition d'être allée voir ma [chaîne YouTube](#).

Maintenant, il est temps de prendre le temps de laisser ce guide se déposer en vous, de vérifier si dans les prochains jours les actions suivront les intentions.

Comment avez-vous vécu ce parcours?

Avez-vous envie de passer à l'action et de créer votre idéal de vie?

Il est possible que vous ne sachiez pas par quoi commencer ou encore que vous ayez déjà entrepris des changements. Mais je vous affirme une chose, intégrer le yoga et sa philosophie, c'est le travail d'une vie et peut-être de deux ou trois autres... alors, rappelez-vous : amour, pardon et non-jugement.

*Trois mois, ce n'est pas la fin, c'est le temps de l'évaluation.*

Tout au long du guide, je vous suggère d'établir le tout sur trois mois. Que ferez-vous rendue là? Ce sera le moment d'évaluer vos progrès, de vous ajuster, de voir où vous en êtes et de démarrer un nouveau trois mois.

*Partir de là où vous êtes dans le moment présent.*

Il est possible que dans trois mois vous ayez déjà oublié tout ça, en vous disant : c'est beaucoup trop pour moi... n'oubliez pas la consigne : des actions spécifiques et précises, évitez de surcharger. L'idée est d'équilibrer votre vie de femme d'affaires pour que vous réalisiez vos plus grandes ambitions sans avoir à faire de concessions.

*Enraciner vos quatre piliers*

Je vous l'ai déjà dit : vous êtes extraordinaire, vous prenez le temps de prendre soin de vous, de vouloir vous améliorer. Vous voulez implanter votre mode de vie sans compromis pour créer de l'espace pour toutes vos missions, qui rappelons-le, sont vos devoirs et vos obligations. Vous voulez cependant équilibrer ceci avec votre capacité d'attirer l'abondance sous toutes ses formes, en laissant exploser votre pouvoir et en acceptant d'augmenter vos avoirs pour augmenter votre plaisir et ainsi avoir une santé améliorée, encore là, sous toutes ses formes. Ainsi, vous trouverez la libération en contribuant au monde au meilleur de vos capacités et vous serez dans le **flow** autant sur votre tapis que dans votre vie.

Je sais très bien qu'un guide ne peut pas vous soutenir autant que ma présence à vos côtés de façon régulière, vous avez peut-être même des difficultés à établir votre plan des trois prochains mois.

Pourquoi ne pas m'écrire pour que nous puissions en parler, pour que j'allume l'étincelle qui vous lancera sur la voie de votre idéal de vie?

[Écrivez-moi](#), j'adore enseigner et contribuer!

Valérie Lancup

Coach de Yoga pour femmes d'affaires!

[valbonvent@outlook.com](mailto:valbonvent@outlook.com)

*ValBonvent de Yoga*

Je ne pouvais pas vous laisser sans un

**ÔMmmmmmmmmmmmmmmmm**

*Namasté les ambitieuses!*

