



Cahier de journaling

Fais le point sur ton état d'esprit d'entrepreneuse
pour booster ta confiance & te sentir prête
à avancer !



La guerrière

S'il y a bien une chose que ma jeune entreprise m'a apprise, c'est que **personne ne peut être plus fière de moi que moi-même.**

On attend souvent des autres qu'ils remarquent nos progrès, qu'ils s'intéressent et posent des questions pour nous soutenir dans notre projet.

Ça arrive et c'est tout à leur honneur mais nos proches ne comprennent pas forcément tout ce qui se joue en nous et le rapport que nous entretenons avec notre entreprise. Pour beaucoup, c'est un métier comme un autre et ce qui compte le plus à leurs yeux c'est que « ça marche » pour vous.



**Je suis fière de moi
et je me félicite
pour mon parcours**

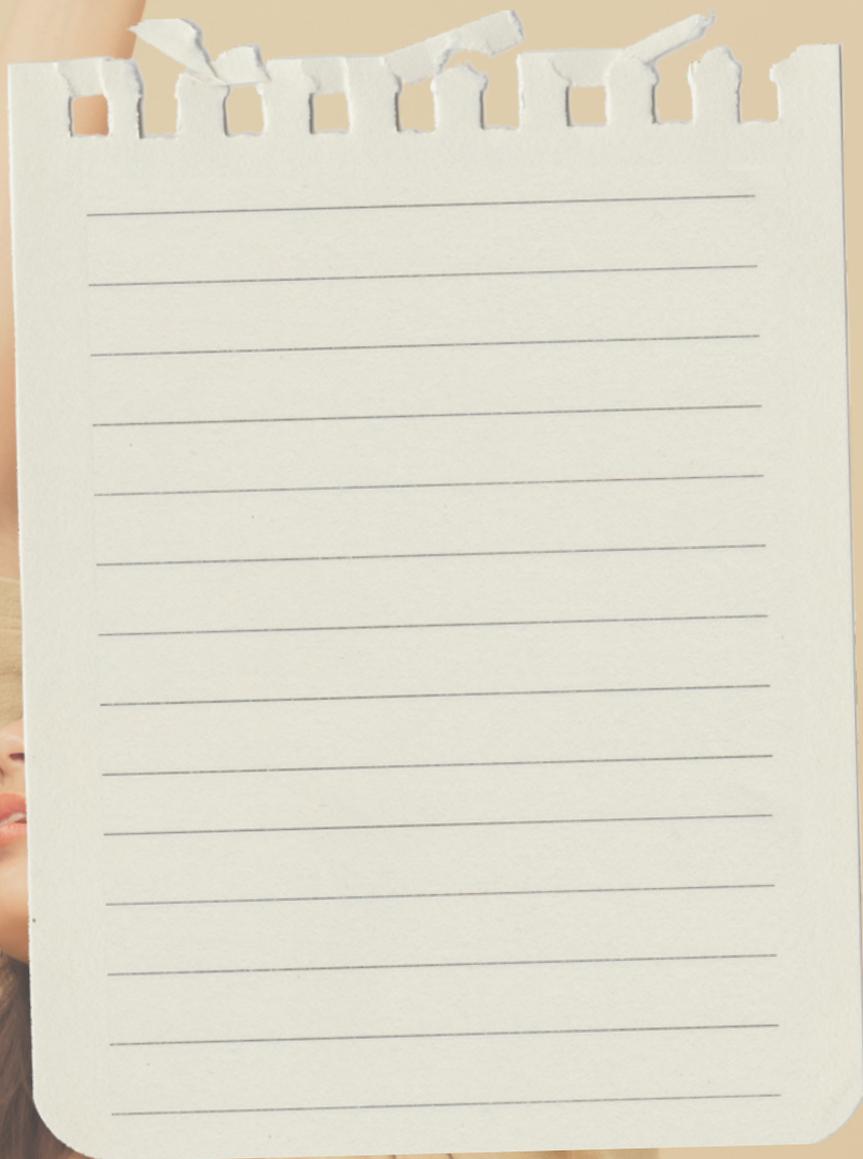
De notre côté, on sait que la réalité est tout autre : le courage et la force dont nous devons faire preuve pour sans cesse chercher à préciser une offre par-ci, à améliorer une création par là, à nous remettre en question et à toujours chercher à donner le meilleur de nous-même en nous affranchissant de nos peurs; est incroyable !

Puisqu'il est si dur de leur faire comprendre tout ça, pourquoi ne pas commencer à nous offrir à nous-même la reconnaissance et la fierté que nous méritons pour tout ce travail tant professionnel que sur notre état d'esprit et notre développement personnel ?

Je crois que c'est en nous félicitant régulièrement nous-même que nous pourrons être moins frustrées et accepter leur « ah c'est cool ! » pour ce qu'ils sont : des petits messages d'encouragement bien sympathiques malgré tout :) 



**Quelle est ma
plus grande fierté ?**



A white sheet of lined paper with a torn top edge, held up by a person's hand. The paper is blank and ready for writing.

Mes gri-gri rien qu'à moi



Une des façons les plus efficaces selon moi pour se donner la force de déplacer des montagnes, c'est le fait de s'entourer soi-même d'amour et d'inspiration au quotidien.

Soutenir son énergie par ce que j'appelle des gri-gris, peut nous aider à continuer dans les moments de doutes, à comprendre des choses sur nous, pour attiser sans cesse notre petite flamme intérieure.

C'est beau et c'est précieux pour ne jamais baisser les bras et oser vivre pleinement selon ses propres règles !

**Ces choses ou objets qui entretiennent
ma flamme intérieure en générant
une énergie positive autour de moi
(objets, mantras, croyances, souvenirs)**



A blank, lined, spiral-bound notepad with a torn top edge, set against a background of gold jewelry. The notepad is white with horizontal lines and a spiral binding on the left side. The background is a warm, golden-brown color with a soft, out-of-focus texture, suggesting a piece of jewelry like a necklace or bracelet.



Ma zone d'ombre

On croit souvent, à tort, que les entrepreneuses qui réussissent n'ont peur de rien et qu'elles ne se battent jamais comme nous avec des montagnes de doutes.

Il faut nous enlever ça de la tête une bonne fois pour toutes ! Les entrepreneuses qui réussissent doutent sans arrêt et c'est bien pour ça qu'elles arrivent à innover, à se remettre très souvent en question et à réaligner le chemin de leur entreprise régulièrement pour avancer sans perdre leur passion ! La peur et les doutes font partie de l'entrepreneuriat et c'est bien normal !

Deux chemins s'ouvrent
alors devant nous :



Un chemin sombre

qui nous amène à ressasser
et à se retrouver paralysée

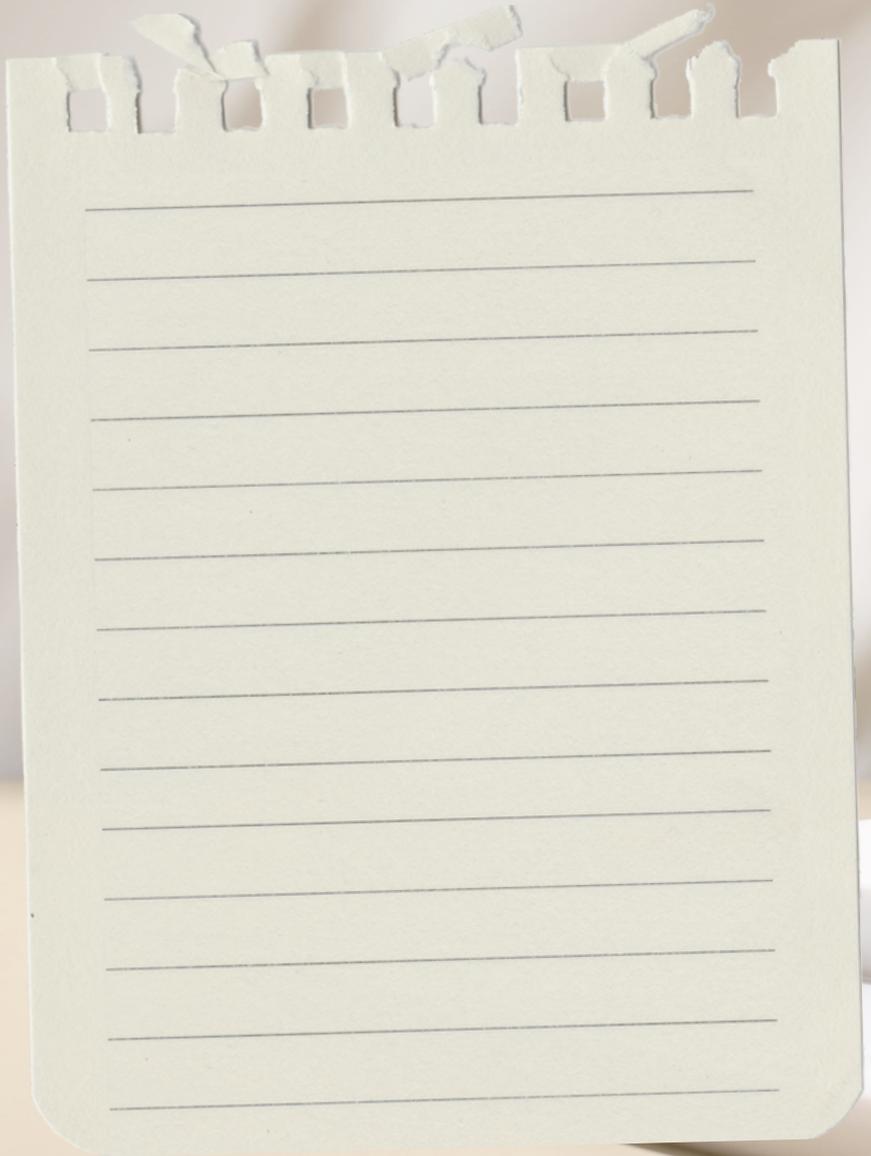


Un chemin plus lumineux

qui nous donne envie de dépasser ces peurs,
d'aller les questionner pour comprendre
ce qu'elles essayent de nous dire

Est-ce que cette peur est là parce que ce que je m'apprête à créer est encore dans ma zone d'inconnu et que l'inconnu me terrifie ? Dans ce cas, que se passera-t-il quand j'aurai réussi à intégrer cette peur dans ma nouvelle zone de confort en la dépassant ? Ou bien est-ce que cette peur vient me dire que je fais sûrement fausse route ? Il est important de se poser ces questions pour pouvoir avancer chaque jour de façon sereine et ne pas étouffer notre passion pour notre projet sous des tonnes de doutes ! Et si on allait à la rencontre de cette zone d'ombre pour enfin l'éclairer ?

**Quelle est ma plus grande peur
avec ce projet et comment
j'ai envie d'y faire face ?**



A blank, lined notepad with a torn top edge, intended for writing an answer to the question above.



Mes aspirations

(pour mon entreprise)

Dans les moments de doute ou de plus grande fatigue, j'aime me rappeler de ma plus grande motivation qui guide toutes mes actions d'entrepreneuse et m'assure de rester sur la bonne voie : mon envie de liberté, de pouvoir me réaliser professionnellement tout en créer mes propres règles du jeu. On ne valorisera jamais assez l'importance de l'état d'esprit quand on a le projet de faire grandir une entreprise-passion.

Rends-toi compte : tu es en train de construire seule, par tes propres moyens financiers et intellectuels, une entreprise à ton image ! Ce n'est pas donné à tout le monde de pouvoir croire en ses rêves et leur donner vie !

Ce n'est pas donné à tout le monde de pouvoir croire en ses rêves et leur donner vie ! Tu fais preuve d'une grande force intérieure et c'est le moment ou jamais de coucher sur le papier ton propre petit mantra pour te guider dans les moments où tu auras besoin d'un petit coup de pouce.

Keep
going!

**Quelle est ma plus
grande motivation ?**



Mes aspirations personnelles



Le monde du travail nous apprend à considérer son métier comme une fin en soi. La carrière, l'orientation professionnelle, l'évolution sont mise en avant comme autant d'injonctions au fait de ne pas se tromper et surtout de ne pas perdre de temps, d'être efficace dans ses choix. Je crois de mon côté, au risque d'être à contre-courant, que la **vie professionnelle doit se mettre au service de nos aspirations personnelles.**

Le tout est de savoir les identifier dans un monde où, depuis le plus jeune âge, on nous pousse à choisir un métier davantage pour sa valeur pécuniaire, sa valorisation sociale et familiale ou simplement car nos capacités scolaires semblent nous y conduire directement comme une sorte de voie toute tracée.

Et si on remettait ensemble les choses à leurs places ?
Et si on pouvait se réaliser autrement, en suivant SA
voie, cette petite voix au fond de nous qui ne
demande qu'à être enfin entendue ? L'idée ici est de
te demander comment tu pourrais façonner ton
entreprise pour qu'elle corresponde à ta vie
personnelle, pour qu'elle y colle le plus possible.

Est-ce que ce
sera grâce à



Des horaires de travail

qui te permettront d'être plus productive
(de mon côté, je sais que je suis beaucoup plus
productive le matin ! Du coup, me lève et
commence à travailler assez tôt pour pouvoir
faire des tâches plus slow l'après-midi) ou
de t'aménager un temps pour ta famille ?



Un type de clientèle bien particulier

pour pouvoir gérer tous tes accompagnements
de la même façon et gagner en confiance car
tu te sentiras experte ?

Est-ce que ce
sera grâce à



Tes accompagnements disponibles en pré-commande

pour te sécuriser financièrement
et t'assurer que la demande est là ?



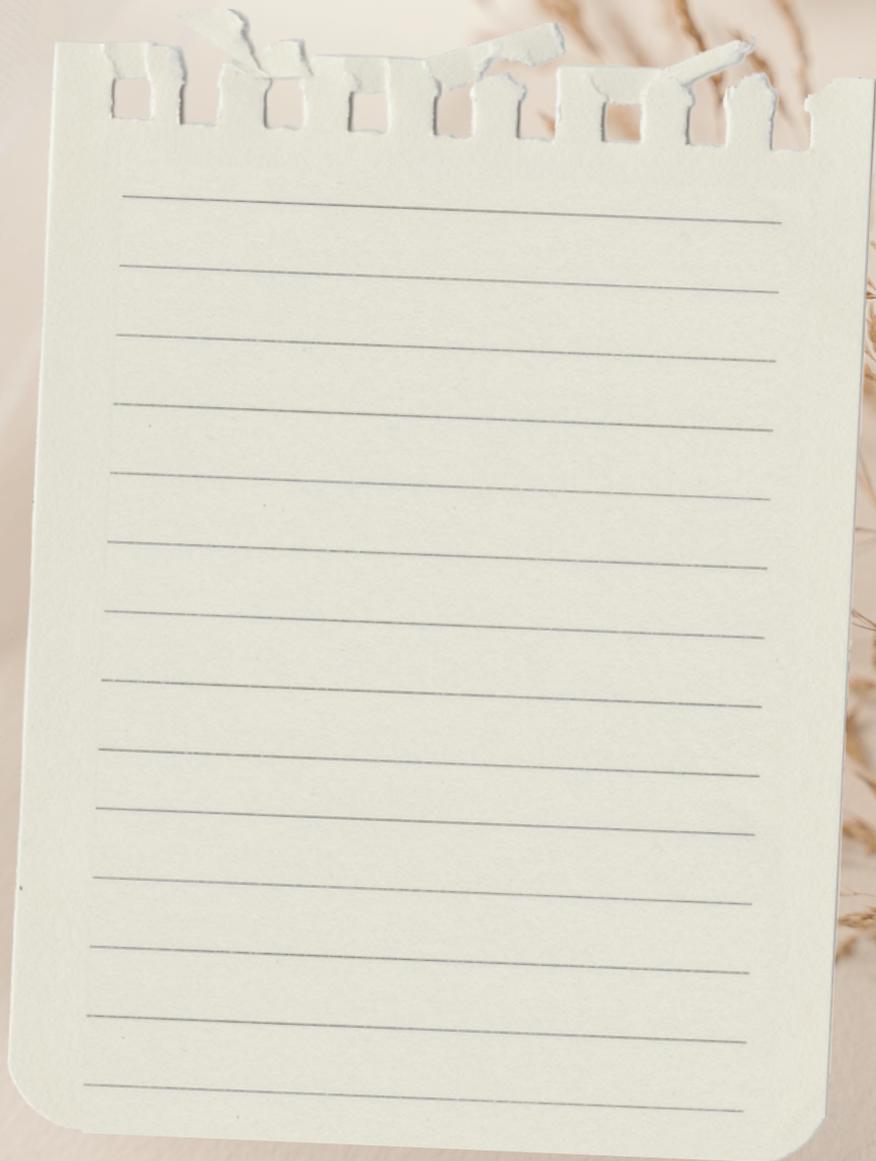
Choisir un nombre de clients par mois

qui te correspond en t'affranchissant
des injonctions de chiffre d'affaire élevé
ou identique à tes « concurrentes » ?

C'est à toi de trouver comment prendre le contrôle de
ta vie professionnelle pour ne plus jamais la subir et
avoir à redouter les dimanches soirs !

you
can
do it!

**Mon plan pour une
vie professionnelle en accord avec
la personne que j'ai envie d'être**



A blank, lined, cream-colored notepad with a torn top edge, set against a background of dried grasses. The notepad has 15 horizontal lines and a perforated top edge. The background is a soft, warm-toned surface with some dried grasses visible on the right side.

Les valeurs de mon entreprise



*The truth is
frequently
found in
the simplest
of things.*

"Pour créer son entreprise, il faut absolument définir ses valeurs". Qui n'a pas entendu cette phrase et ne s'est pas demandé, au début, s'il était vraiment urgent de se poser cette question tout de suite sous peine de ne pas pouvoir se lancer. Je ne serais pas aussi catégorique mais c'est malgré tout très important.

Tout comme mon « pourquoi » (autre grand principe qui nous aide à construire une entreprise à notre image et porteuse de sens dont nous allons parler juste après), les valeurs, si elles sont bien définies, pourront m'aider à faire des choix tout au long de mon aventure entrepreneuriale.

Le but ici, n'est absolument pas de te forcer à inscrire une ligne directrice dans le marbre car je n'y crois pas du tout. Le principal atout d'une entrepreneuse épanouie selon moi, est de savoir s'adapter, remettre en question ses choix et réagir pour réaligner les choses si besoin. Ce que je veux dire quand je te parle de l'importance de définir tes valeurs c'est qu'elles joueront le rôle de « garde-fou » et te faciliteront la tâche au quotidien. Tout un programme non ?!

Elles pourront te
permettre par exemple de

1

Définir ton offre

2

Rendre audibles tes messages de cœur

pour tes clients sans te perdre dans des détours et des discours empruntés à d'autres (être pleinement soi-même dans son message est tellement gratifiant et te fais économiser de l'énergie ! Ce n'est pas négligeable !)

3

Pouvoir communiquer

avec des prestataires extérieurs et les faire rentrer rapidement dans ton univers pour que leur travail totalement aligné à ce qui te tient le plus à cœur

Créer une communication très personnelle !

4

En partant de tes valeurs, tu auras une multitude de sujets à aborder pour mettre en avant tes services ou créations. Par exemple, dans mon entreprise, une des valeurs principales est la sororité. Il m'arrive donc régulièrement de parler de mon ressenti par rapport aux rencontres que je fais. Les échanges sont très importants à mes yeux et je ne me prive pas d'en parler pour pouvoir montrer à de futures clientes quelle genre de relation nous pourrions avoir. Tu l'auras compris, définir ses valeurs me paraît essentiel pour t'assurer **tranquillité d'esprit et rayonnement de ton entreprise auprès de tes clients**. Mais bien sûr, et heureusement, elles seront susceptibles de changer ! Encore une fois, l'évolution est si belle, il ne faut surtout pas s'en priver !

**Aujourd'hui,
mes « garde-fou », les valeurs
qui portent mon entreprise sont :**

(essaye d'en lister 5 maximum pour pouvoir te
concentrer sur chacune d'entre elles)



A blank, lined, cream-colored notepad with a perforated top edge, resting on a white surface. The notepad is surrounded by dried, golden-brown flowers and a gold pen.



Mon pourquoi

Ce n'est pas toujours facile de résumer ce qu'on a mis des mois (voire des années) à imaginer, créer, retoucher, réfléchir, rectifié etc...

Je n'aime moi-même pas beaucoup ça car chaque détours dans le chemin qui m'a mené à rencontrer mon entreprise comme elle se présente aujourd'hui me semble si important et tellement digne d'être raconté. Ne dit-on pas que ce n'est pas la destination qui compte mais le voyage ?

Cependant, j'ai fini par comprendre que pouvoir réduire tout ce parcours à une phrase, **pouvoir résumer pour mieux communiquer** pouvait s'avérer très utile pour moi comme pour mes clientes.

Dans la pratique, comment
on définit son « pourquoi » ?
C'est à la fois compliqué et
pourtant tellement simple !

**Qu'est-ce qui te
fait te lever le matin ?**

**Qu'est-ce qui fait que tu fais ce
métier et pas un autre**

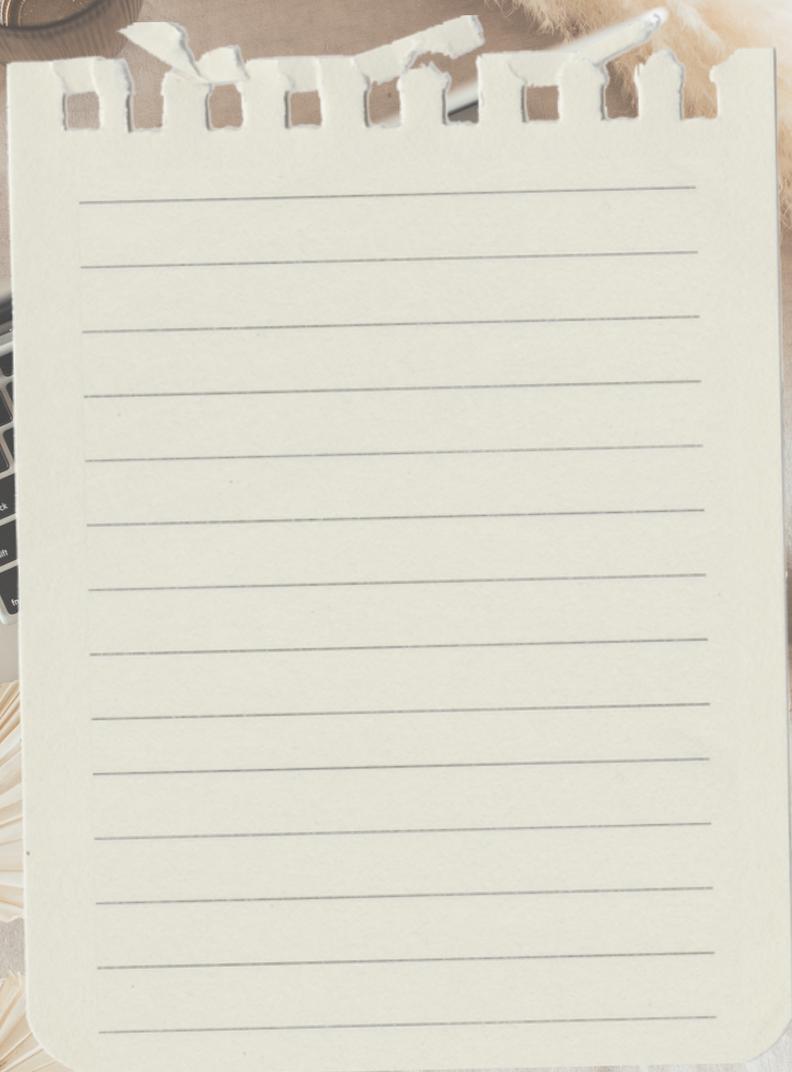
malgré les difficultés, les petites contrariétés
et les doutes ?

**Pourquoi proposes-tu
ces services et pourquoi
comme ça ?**

**Quelles émotions
as-tu envie de susciter
chez tes clients ?**

Si tu réponds avec ton intuition et tout ton coeur à ces questions, ton « pourquoi » s'imposera naturellement à toi et pourra être un compagnon d'aventure extrêmement fidèle ;)

**Si je devais expliquer en une phrase,
pourquoi mon entreprise est telle
qu'elle est quelle serait-elle ?**



A blank, lined, spiral-bound notebook page with a torn top edge, set against a background of a laptop, a glass, and decorative paper fans.



Les petites et grandes victoires

Il est important de célébrer ses petites et grandes avancées pour deux raisons :

1

faire un bilan régulier nous permet d'y voir plus clair et d'éventuellement modifier nos objectifs ou de mettre les bouchées doubles sur certains points

2

On oublie souvent de se féliciter tout simplement !

Lorsqu'on a l'impression que tout prend beaucoup de temps, on a tendance à se flageller et à se réprimander de ne pas être assez productive alors qu'on a déjà tellement accompli !

Se rendre compte de tout le chemin parcouru jusqu'à maintenant nous aide à renforcer notre confiance en nous car la preuve : on a déjà réussi à cocher des cases dans sa to-do-list d'entrepreneuse guerrière ! Si c'est le cas, cela veut dire qu'on aura toujours la force d'aller plus loin et de cocher d'autres cases ! Bref, un petit pas de géante à la fois !

you
did
IT!

**Qu'est ce que j'ai déjà réussi
à créer pour mon entreprise
et pour moi ?**





Ma vie, mon oeuvre

C'est le moment ou jamais de faire un peu d'introspection. On oublie souvent de se rappeler de son parcours. Pourtant, notre parcours scolaire, notre histoire de vie et le début de notre vie professionnelle ont forcément inspirés notre envie de liberté et la création de notre entreprise.

L'idée est donc de faire le point sur notre histoire en se demandant quels sont les éléments qui nous ont amené à imaginer notre projet et à tout faire pour le faire naître avec tant de passion !

Raconter certains aspects de son histoire personnelle à ses clients peut créer de belles idées de contenus si on utilise le principe du **personal branding** (principe selon lequel toute la communication de notre entreprise repose sur le fait d'**incarner son message** soi-même. On parle de soi, des coulisses de son entreprise, de ses réflexions, de la création de ses offres/produits etc...).

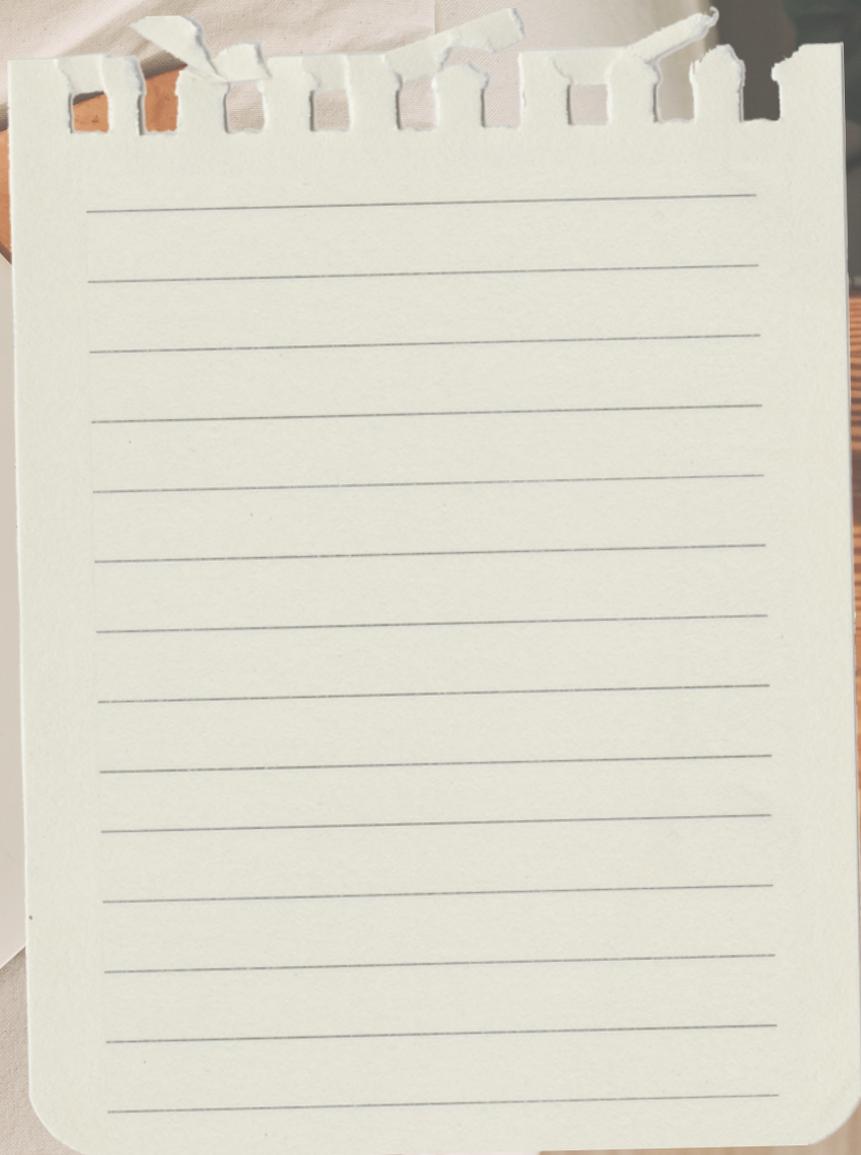
On peut s'en servir pour montrer son authenticité et sa passion pour son métier.

Bien sûr, les éléments partagés doivent être choisis et rien ne nous oblige à TOUT dévoiler (si on est mal à l'aise avec certains échecs de sa vie professionnelle par exemple, aucune obligation à les mentionner !).



Le principe est simplement de créer de la proximité avec votre audience et d'être dans le partage !

**Mon histoire et les étapes
qui m'ont forgée en tant
qu'entrepreneuse**



A blank, lined page from a notebook with a torn top edge. The page is white with horizontal blue lines. The background consists of a white cloth and a wooden surface.

Tes
clients
de 🧡



C'est le moment pour un petit flashback. Essaie de te remémorer toutes les personnes que tu as eu l'occasion d'accompagner depuis que tu t'es lancée. Et oui ! Ça peut faire du monde ! Est-ce que ce n'est pas incroyable de te rendre compte que toutes ces personnes t'ont fait confiance et sont venues à toi car elles croyaient en ton expertise, se sentaient inspirées par ton état d'esprit et avaient pris conscience de l'importance de prendre ce temps pour elles/leur entreprise grâce à toi ?

Tu peux être FIERE !

Maintenant, profite en pour faire
un point sur ta clientèle de coeur :

**Quelles sont les personnes
avec lesquels tu as le
plus aimé travailler ?**

pour quelle(s) raison(s) ?

Prendre le temps pour ce point
te permettra de tout faire à l'avenir
pour pouvoir te rapprocher des personnes
qui ressemblent à cette clientèle cible
et ainsi t'assurer de prendre un plaisir fou
au quotidien dans ton entreprise :)



Mes clients de 🧡



Un grand bravo à toi !

Aujourd'hui tu as su prendre du temps pour faire un bilan, pour te poser les bonnes questions. Tu t'es accordé le droit de penser à toi, de vérifier que tu étais toujours alignée avec tes valeurs et tes envies pour ton entreprise.

Tu as aussi pu repenser à ton parcours et de te féliciter pour toutes les choses que tu as déjà réussi à accomplir. J'espère de tout coeur que tu te sens maintenant prête à aller vers ta prochaine étape avec confiance en sachant que tu es ta meilleure alliée et que rien n'est impossible si tu es à l'écoute de tes ressentis et que tu t'autorise à créer des choses qui te ressemblent !

BELIEVE
:in:
YOURSELF



Je suis Éva, graphiste et Oreille Attentive 🦻

Et j'ai à coeur de t'aider à faire
entendre ta voix d'entrepreneuse
empathique grâce à :

Une identité visuelle
qui raconte **TON** histoire

Un accompagnement étroit
pour le développement
de ton activité

Une bonne dose
de douceur
et de sororité



Envie
d'en discuter ?

eva@auburn-studio.fr