

Choisis-toi. Deviens ta priorité.



GET UP WOMAN

—— Réveille ta ——
PUISSANCE INTÉRIEURE

Programme de transformation en 5 jours



*“La seule femme à dépasser...
c’est celle que tu étais hier.”*

Par Midareck TOGBE

Choisis-toi. Protège ta paix. Deviens ta priorité.

Sommaire

Dédicace.....	7
I. OBJECTIF.....	11
II. COMMENT UTILISER CE PROGRAMME.....	13
II-1. JOUR 1 : SE REDÉFINIR.....	19
II-2. JOUR 2 : SE RECONNECTER À SOI.....	39
II-3. JOUR 3 : POSER SES LIMITES.....	57
II-4. JOUR 4 : REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SA VIE (SE REPOSITIONNER)	73
II-5. JOUR 5 : SE CHOISIR.....	91
III. POÈME.....	107
IV. AFFIRMATIONS À RÉPÉTER (MATIN & SOIR).....	113
V. MOTS POUR TE RELEVER.....	117
VI. CITATIONS.....	121
CONCLUSION.....	129
RÉSUMÉ.....	131

Choisis-toi. Protège ta paix. Deviens ta priorité.

Dédicace

À toi, femme debout.

À toi qui as décidé que cette fois, ce sera différent.

À toi qui refuses de rester la même malgré les blessures, les doutes et les peurs.

Merci d'avoir choisi ce livre.

Merci d'avoir choisi **toi**.

Que ces pages soient le début de ta renaissance.

Parce que le monde a besoin de la femme que tu es en train de devenir.

Choisis-toi. Protège ta paix. Deviens ta priorité.

Il arrive un moment dans la vie où l'on ne peut plus fuir ce que l'on ressent.
Un moment où l'on se regarde en face... sincèrement... profondément... sans masque.

Et à cet instant, une vérité s'impose à nous.

À force d'aimer sans limite, de donner sans compter, de comprendre même ce qui nous
faisait souffrir...

on a fini par s'oublier.

On a accepté l'inacceptable.

On a toléré ce qui nous blessait.

On s'est adaptée, encore et encore... jusqu'à se perdre.

Mais ce livre n'est pas là pour te juger.

Il n'est pas là pour te rappeler tes erreurs.

Il est là pour t'offrir un espace.

Un espace à toi.

Un moment de vérité, de reconnexion et de transformation.

Car ce programme a été pensé comme un *voyage intérieur sur 5 jours*.

Pendant ces 5 jours, tu vas être invitée à ralentir, à réfléchir... mais surtout à écrire.

Chaque journée est construite autour de *questions profondes et ciblées*.

Des questions qui ne cherchent pas à te piéger... mais à te révéler à toi-même.

Après chaque question, tu trouveras des *lignes prévues spécialement pour toi*.

Ces lignes ne sont pas là par hasard.

Elles sont là pour t'obliger à t'arrêter...

à ressentir...

à formuler ta vérité.

Parce que tant que les choses restent dans la tête, elles sont floues.

Mais dès que tu les écris... elles deviennent réelles.

Et c'est là que la transformation commence.

À la fin de chaque journée, tu trouveras également *trois pages complètes dédiées à ton résumé personnel*.

Ces pages sont essentielles.

Elles te permettront de :

– faire le point sur ce que tu as découvert

Choisis-toi. Protège ta paix. Deviens ta priorité.

- exprimer librement ce que tu ressens
- identifier les prises de conscience importantes
- mettre des mots sur ton évolution

C'est dans ces pages que tu vas te rencontrer vraiment.

Et jour après jour...

tu vas voir quelque chose changer.

Pas forcément autour de toi...

mais en toi.

Ce guide n'est pas un simple livre.

C'est un miroir.

Et si tu acceptes de jouer le jeu...

il peut devenir un véritable tournant dans ta vie.

I. OBJECTIF

Ce programme de 5 jours a un objectif clair, profond et transformateur :

t'aider à te choisir, consciemment, pleinement et sans culpabilité.

Mais pour te choisir, tu dois d'abord te comprendre.

C'est pour cela que ce programme ne repose pas uniquement sur la lecture...
mais sur l'action.

Chaque jour, tu seras guidée à travers :

- des *questions introspectives puissantes*
- des *espaces de réponse écrits (lignes dédiées après chaque question)*
- et un *travail de synthèse avec trois pages de résumé personnel*

Ce processus a été pensé pour t'accompagner pas à pas.

Les *questions* vont t'aider à ouvrir les yeux

Les *lignes de réponse* vont t'aider à exprimer ta vérité

Les *pages de résumé* vont t'aider à intégrer tes prises de conscience

Ce n'est pas un exercice à faire à la légère.

C'est un travail avec toi-même.

Au fil des 5 jours, tu vas apprendre à :

Choisis-toi. Protège ta paix. Deviens ta priorité.

- t’écouter sincèrement, sans te mentir
- reconnaître ce qui te fait du bien... et ce qui te détruit
- identifier les comportements que tu as acceptés par peur ou par habitude
- poser des limites avec plus de clarté et de respect envers toi-même
- reprendre ta place dans ta vie et dans tes relations
- faire des choix alignés avec ta valeur

Chaque réponse que tu écriras sera importante.

Chaque mot posé sera une libération.

Tu n’as pas besoin d’être parfaite.

Tu n’as pas besoin d’écrire “bien”.

Tu as simplement besoin d’être vraie.

Parce que c’est dans cette vérité que naît ta transformation.

II. COMMENT UTILISER CE PROGRAMME

Avant de commencer, prends un instant pour comprendre comment utiliser ce guide.

Ce programme n’est pas un livre à lire rapidement.

C’est un espace de travail avec toi-même.

Pendant ces 5 jours, il est important de t’accorder du temps.

Un vrai moment à toi, sans distraction, sans pression.

Installe-toi dans un endroit calme.

Respire.

Et sois présente avec toi-même.

Chaque jour, prends le temps de :

- lire les textes lentement
- répondre aux questions avec sincérité
- écrire sans filtre, sans chercher à “bien faire”

Ce programme fonctionne uniquement si tu t’impliques réellement.

Ne saute pas les étapes.

Ne te précipite pas.

Même si certaines questions sont inconfortables...

reste avec elles.

Choisis-toi. Protège ta paix. Deviens ta priorité.

C'est là que se trouve ta vérité.

Les lignes mises à ta disposition sont là pour t'aider à t'exprimer.

Utilise-les pleinement.

Et surtout, rappelle-toi :

Tu n'as rien à prouver.

Tu n'as rien à cacher.

Tu es simplement là pour toi.

Si tu en ressens le besoin, tu peux faire ce programme :

– en 5 jours consécutifs

– ou à ton rythme, en prenant plus de temps

L'essentiel n'est pas la vitesse.

C'est la profondeur.

Alors prends une respiration...

Et quand tu te sens prête...

commence.

GET UP WOMAN

Réveille ta

PUISSANCE INTÉRIEURE

Et si le changement que tu attends commençait par toi ?

Ce programme de transformation en **5 jours** est un véritable parcours introspectif, conçu pour aider les femmes à se reconnecter à elles-mêmes, à comprendre leurs émotions et à reprendre le contrôle de leur vie.

Chaque jour, tu seras guidée à travers :



des questions profondes
et révélatrices



des espaces dédiés
pour écrire tes réponses



des pages de synthèse
pour intégrer tes prises
de conscience



Ce n'est pas un livre que tu lis.
C'est un livre que tu vis.

Jour après jour, tu apprendras à :

- ✓ te choisir sans culpabilité
- ✓ te repositionner dans tes relations
- ✓ poser des limites
- ✓ retrouver ta paix intérieure
- ✓ identifier ce qui te fait souffrir



Grâce à l'écriture et à l'introspection, tu vas progressivement te redécouvrir, te recentrer et te reconstruire.



Un guide puissant pour toutes les femmes
qui veulent **arrêter de se perdre...**
et enfin commencer à **se choisir.**



9 782492 748350