



STEP INTO YOUR
QUEEN

RECLAIM
YOURSELF
CREATE A LIFE
YOU LOVE

STEP INTO YOUR QUEEN

REVENIR À SOI

Un guide doux vers la confiance en soi,
les limites et le retour à soi

PAR LUISA

CECI N'EST PAS UNE AUTRE LISTE DE CHOSES À CORRIGER.

Tu portes déjà en toi tant de sagesse. Le plus difficile n'est pas toujours de savoir quoi faire. C'est de te souvenir de toi lorsque les vieilles habitudes, la peur ou la culpabilité prennent le dessus.

Ces pages sont une invitation à ralentir. À observer sans juger. À t'accueillir avec patience. Et, peu à peu, à revenir à la femme que tu as toujours été.

Tu n'es pas en retard. Tu es en train de devenir.

AVANT QUE LE MONDE TE DISE QUI TU DEVAIS ÊTRE...

Il y avait en toi une voix qui savait ce qui était juste. Elle s'est peut-être faite plus discrète sous le poids des attentes, des responsabilités et du besoin d'être acceptée - mais elle n'a jamais disparu.

Revenir à soi commence par écouter
à nouveau.

CE QUI EST FAMILIER N'EST PAS TOUJOURS VRAI.

Une pensée peut sembler vraie simplement parce que tu la répètes depuis des années.

'Je suis trop.'

'Je dois satisfaire tout le monde.'

'Je ne peux pas me faire confiance.'

Tes pensées parlent. À toi de choisir lesquelles te guident.

CONFIDENCE

You
are more
than you
doubt
♡

A BRIGHTER YOU

BOLDER CHOICE

A KINDER YOU

À QUI APPARTIENT CETTE VOIX ?

Lorsqu'une pensée dure apparaît, fais une pause avant de la croire.

1 Est-ce vraiment ce que je crois ?

2 Cette peur essaie-t-elle de me protéger ?

3 Est-ce une vieille règle apprise autrefois ?

4 Que dirait une voix plus douce ?

Prendre conscience, c'est déjà commencer.

TU PEUX REMERCIER UN VIEUX SCHÉMA ET CHOISIR DE LE QUITTER.

Beaucoup de tes schémas sont nés pour te protéger : te taire, plaire aux autres, trop te justifier, te faire petite. Ils t'ont aidée à trouver ta place ou à te sentir en sécurité.

Tu n'as pas à juger la femme qui les a appris. Tu peux la remercier - et choisir autrement aujourd'hui.

La compassion rend le changement possible.

LA CULPABILITÉ NE SIGNIFIE PAS TOUJOURS QUE TU AS MAL AGI.

Parfois, la culpabilité est simplement la sensation de faire quelque chose de nouveau. Dire non. Demander de l'espace. Te choisir. Décevoir quelqu'un plutôt que t'abandonner.

Une limite peut être bienveillante et rester inconfortable.

L'inconfort ne la rend pas mauvaise.

CLAIR. DOUX. SUFFISANT.

- Merci d'avoir pensé à moi, mais je ne peux pas cette fois.
- J'ai besoin d'un peu de temps avant de répondre.
- Cela ne me convient pas.
- J'ai changé d'avis.
- Je tiens à toi, et j'ai tout de même besoin de cette limite.

Tu ne dois pas un long paragraphe pour chaque non.

SE FAIRE CONFIANCE NE SIGNIFIE PAS TOUJOURS ÊTRE SÛRE.

C'est savoir que tu peux t'écouter, faire le meilleur choix possible aujourd'hui et l'ajuster si nécessaire.

La confiance arrive souvent après le choix - pas avant.

Tu n'as pas besoin de certitude pour faire le prochain pas juste.

QUAND TU NE SAIS PAS QUOI FAIRE...

Tu n'as pas à résoudre toute ta vie. Commence par une question sincère :

**DE QUOI AI-JE BESOIN
MAINTENANT ?**

Commence ici.

Pas ce qui plaira à tout le monde. Pas ce qui semble parfait. Qu'est-ce qui paraît sincère, doux et juste pour toi ?

TU NE DEVIENS PAS CETTE FEMME EN UN JOUR.

Tu l'incarnes dans de petits moments.

- La pause avant un oui automatique.
- La pensée plus douce après une erreur.
- La vérité dite sans longue justification.
- Le repos accordé avant l'épuisement.
- Le choix qui te ressemble.

C'est ainsi que tu reviens à toi : un choix
à la fois.

SAVOIR CE QUI EST BON NE REND PAS LE CHANGEMENT FACILE.

Les bons conseils peuvent sembler simples. Mais la conscience demande de remarquer une réaction conditionnée pendant qu'elle se produit - puis de créer un espace pour une nouvelle réponse.

Cela demande de la pratique. Certains jours, tu verras le schéma sur le moment. D'autres, seulement après. Dans les deux cas, tu avances.

Sois patiente avec la femme qui apprend.

CHÈRE FEMME

TU AS LE DROIT D'ÊTRE HUMAINE.

Tu as le droit d'avoir besoin de temps.

De te tromper.

De recommencer.

De protéger ta paix.

De changer d'avis.

De choisir une vie qui te ressemble.

Tu as toujours de la valeur. Toujours.

REVIENS À TOI.

Qu'est-ce que je ressens sans le dire ?

Où est-ce que j'attends une permission ?

Qu'est-ce que je suis prête à déposer ?

À quoi ressemblerait le fait de me choisir aujourd'hui ?

SI CES MOTS ONT EU POUR TOI UN GOÛT DE RETOUR À SOI...

Parfois, nous savons que quelque chose doit changer, mais le bruit nous empêche d'entendre clairement notre propre voix.

Avec Step Into Your Queen, j'offre aux femmes un espace chaleureux et sincère pour revenir à elles-mêmes, renforcer leurs limites et faire à nouveau confiance à leur propre voix.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

Envoie-moi un message. Sans pression - juste une conversation.

@STEP_INTO_YOUR_QUEEN



STEP INTO YOUR
QUEEN

RECLAIM
YOURSELF
CREATE A LIFE
YOU LOVE

Tu n'as jamais été perdue.
**TU RETROUVAIS
LE CHEMIN VERS TOI.**

STEP INTO YOUR QUEEN