

HENRIETTE NENDA KA

*Crée
Une Année
Spectaculaire*

2021

Guide
CLARTÉ



ES-TU PRÊTE À TE RECONNECTER À TON TOI INTÉRIEUR, À VIVRE À FOND ET CRÉER LA VIE QUE TU VEUX VRAIMENT?

Alors fais de 2021 l'année où tu exprimes ta vérité!

Si tu en as assez de voir les années passer et d'être toujours au même stade dans ta vie et dans tes projets, face aux mêmes défis que tu n'arrives pas à dépasser...

Eh bien, je te propose pour l'année 2021 un nouvel espace vierge pour rêver une nouvelle vie.

Pour cela, il te faut le bon état d'esprit, les bons outils pour planifier ce que tu veux et le soutien d'une communauté de ReBelles Créatives qui te ressemblent.

Dans ce Guide Clarté, je vais t'aider à créer le modèle de vie idéale, celui que tu veux vraiment. Cela dit, je ne peux pas le faire à ta place alors ta responsabilité sera de libérer le temps et l'espace nécessaires pour faire tes exercices et enfin reprendre le contrôle sur la direction de ta vie.

Alors c'est parti, créons ensemble cette année spectaculaire!

Pour beaucoup de femmes créatives, cette question s'accompagne d'un sentiment de désespoir. Elles voient le temps qui file et elles n'ont pas la sensation d'avoir vécu leur vie.

Si tu te reconnais dans ce sentiment de nostalgie, c'est à cause de l'une de ces deux raisons :

1. Tu ne sais pas ce que tu es venue faire sur cette terre alias ta mission de vie; ou
2. Tu connais ta mission de vie, mais tu n'arrives pas à maintenir une constance dans tes actions et donc tu fais du sur place.

Résultat, les années passent et tu avances dans une vie qui n'a aucun sens pour toi.

Tu vois, il y a quelques années, c'est aussi comme ça que je me sentais. J'avais un bon boulot, un superbe appart au centre-ville, des amies avec lesquelles je partageais de bons moments, une superbe garde-robe, je fréquentais les meilleurs endroits.

En clair, j'avais une vie sociale bien remplie.

Et pourtant, rien de tout cela ne me donnait la sensation d'être pleine. Au contraire, chaque année, je me sentais de plus en plus vide.

Mais aujourd'hui ma vie a complètement changé; je ne fais que les choses qui comptent pour moi, je progresse dans chacun de mes projets, je vis à fond, j'exprime à chaque instant ma vérité tout en aidant les autres à briller eux aussi. En clair, aujourd'hui, ma vie a un sens.

Je te raconte ça pour que tu saches que tu n'es pas seule, j'étais moi aussi dans la même situation que toi et, cette situation, tu peux la changer.

Ce qu'il te faut, c'est de la clarté, un plan de match et du soutien. Et c'est cela que je t'offre avec ce guide.

À PROPOS DE LA CRÉATRICE DE CE GUIDE CLARTÉ

Henriette NenDaKa est une mentore et stratège spécialisée dans la communication, le marketing et la création des revenus en ligne. Fondatrice de la plateforme rebellescreatives.com qui touche plus de 700 000 personnes.

Désignée parmi les « pépites du Nouveau Monde » par Le Grand Changement:

Ce sont plusieurs centaines de femmes qui ont participé à ses coachings, formations ou mastermind dans lesquelles Henriette enseigne ses connaissances à la fine pointe de l'industrie en ligne.

Sa mission étant d'aider un maximum de femmes à réaliser leur mission de vie en leur donnant les bons outils, le bon état d'esprit et les bonnes stratégies



Henriette Nendaka
Coach & Fondatrice de
la plateforme ReBelles
Créatives

COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DE CE GUIDE?

Pour te créer une année 2021 spectaculaire, la seule chose vraiment importante est de la planifier.

Alors voici ce que tu vas faire :

- Imprime ce guide
- Prends le temps d'observer ton passé pour bien intégrer les leçons que tu as apprises
- Décide d'en finir avec les projets en suspens et les situations pas claires qui trainent
- Clarifie tes intentions et tes rêves pour la nouvelle année
- Découpe tes objectifs en mini actions hyper faciles à réaliser
- Transfère ces mini actions dans ton agenda 2021

Sers-toi de tes déceptions et échecs pour tirer des leçons précieuses que tu utiliseras pour avancer sur ton chemin.

Continue de préciser ta vision tout au long de l'année.

Célèbre tous tes succès, même les plus petits

Mais surtout, n'attends pas le bon moment pour commencer ce travail. N'attends pas de te sentir mieux ou d'avoir plus de temps pour commencer.

C'est à toi de créer ce temps.

Il ne s'agit pas d'être parfaite, mais de faire ce travail et de continuer à le préciser pendant l'année.

Tu peux le faire!

Tout ce qu'il te faut c'est : avoir envie de le faire.

Pour la suite, tous les outils sont dans ce guide.

Alors, concentre-toi maintenant et planifie ton année 2021.

EXERCICES ET JEUX DE VISUALISATION DANS CE GUIDE

Clarifier ta mission de vie :

- Reconnecte-toi à ton toi intérieur
- Quelle est ta mission de vie?

Célèbre et laisse s'en aller 2020 :

- Tes moments stars de 2020
- Situations non réglées et projets non terminés.
- Lâcher-prise
- Ta liste gratitude pour 2020
- Un rituel pour la gratitude
- Lettre d'amour pour 2020

Bienvenue en 2021 :

- Choisis un thème
- Intentions et objectifs
- Ta grande image
- Ce qui fait vibrer ton âme
- Comment désires-tu le plus te sentir?
- C'est ici qu'on commence à s'éclater... Matérialise tes désirs!
- Ton modèle idéal de santé
- Tes intentions pour une vie en parfaite santé en 2021
- Ton modèle idéal d'abondance
- Tes intentions pour une vie d'abondance en 2021
- Ton modèle idéal de bonheur
- Tes intentions pour être heureuse en 2021
- Ta liste de Non (non-négociables)
- Rêve grand

Exercices mensuels – Chaque mois comprend :

- Le calendrier du mois
- L'objectif du mois qui fait vibrer ton âme
- Un guide actions inspirées pour chaque semaine
- Un guide suivi budget désirs & besoins
- Une liste gratitude
- Un défi mensuel
- Tes révélations du mois

CLARIFIE TA MISSION DE VIE

Reconnecte-toi à ton toi intérieur

Ton toi intérieur détient déjà toutes les réponses que tu cherches. Tu es simplement plus habituée à fonctionner par la raison, à faire des plans concrets avec ton esprit pour aller d'un point A vers un point B.

Ce que je te demande ici est différent. Je te parle d'une connaissance intuitive. Pour cela, tu dois sortir de la logique de tout ce que tu connais ou qui t'a été enseigné par les autres (parents, écoles, livres, etc.).

Pour te brancher sur cette connaissance, voici ce que tu fais :

Prends un stylo et ton Guide clarté, trouve un endroit tranquille où tu ne seras pas dérangée.

Ferme les yeux, concentre-toi seulement sur ta respiration et fais le silence dans ton esprit.

Descends ton attention vers ta poitrine au niveau de ton cœur et continue de respirer.

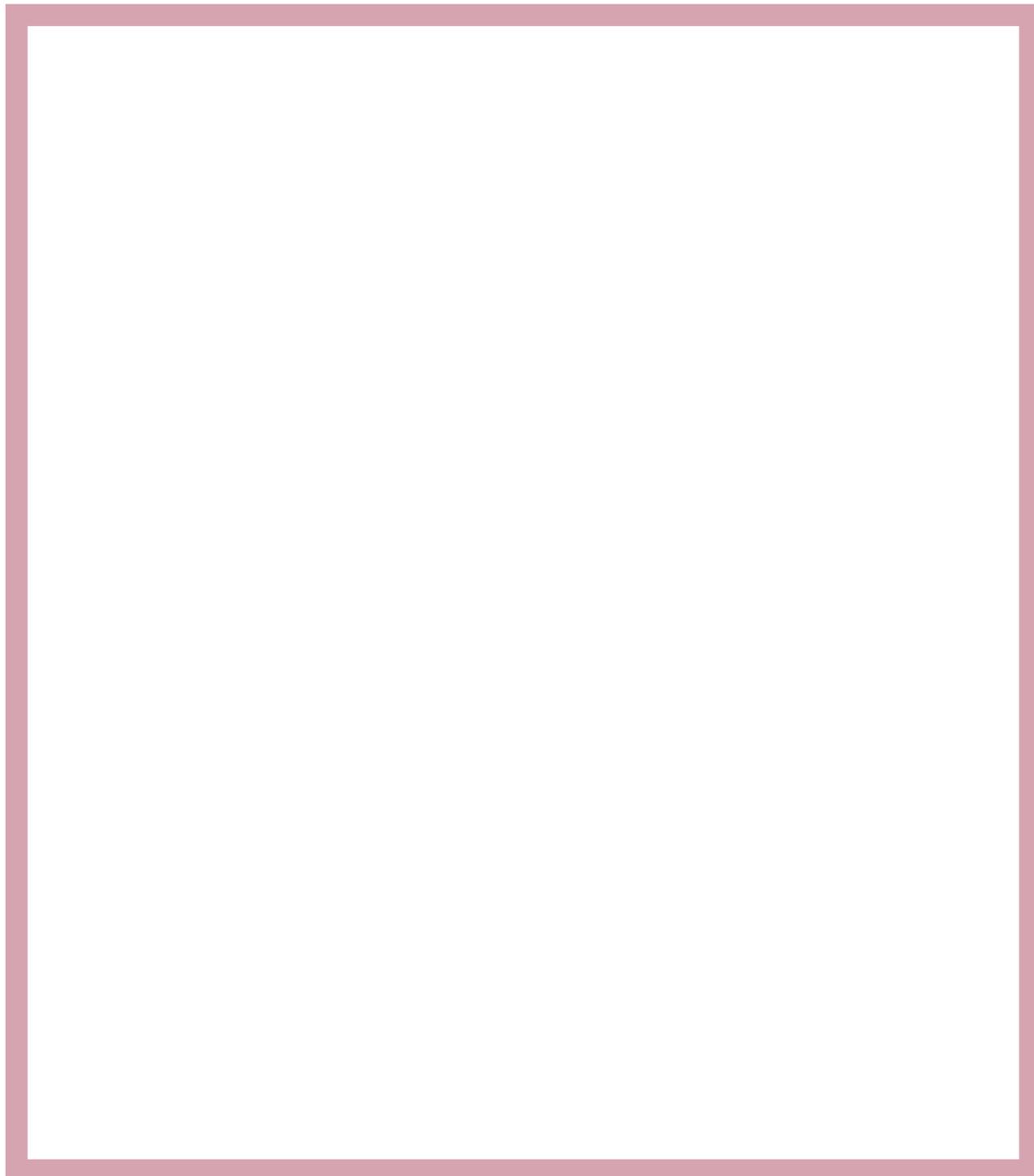
Maintenant, pose-toi la question : qu'est-ce que je veux?

N'essaie pas de répondre à cette question, laisse le silence suivre ta question. Et pose-la de nouveau.

ALORS, QUELLE EST TA MISSION DE VIE?

Ouvre les yeux et laisse venir les mots, prends un stylo et écris-les dans l'espace plus bas. Écris tout ce qui te vient. N'essaie pas de faire de belles phrases ni même de comprendre ce que tu écris.

Vas-y, écris maintenant!



Il ne s'agit pas de juger tes désirs ni même de savoir comment tu feras pour les réaliser. Tu veux seulement les reconnaître.

RETOUR SUR 2020 | EXERCICES D'INTROSPECTION

Avant de plonger dans la nouvelle année, il est super important de faire un retour sur l'année que tu viens de vivre et de tirer les apprentissages qui t'aideront à créer une année 2020 encore plus fabuleuse.

1. Tes moments stars de l'année 2020

Partage tout ce dont t'es fière, ce que tu as accompli et les aspects de ta vie dans lesquels tu as grandi.

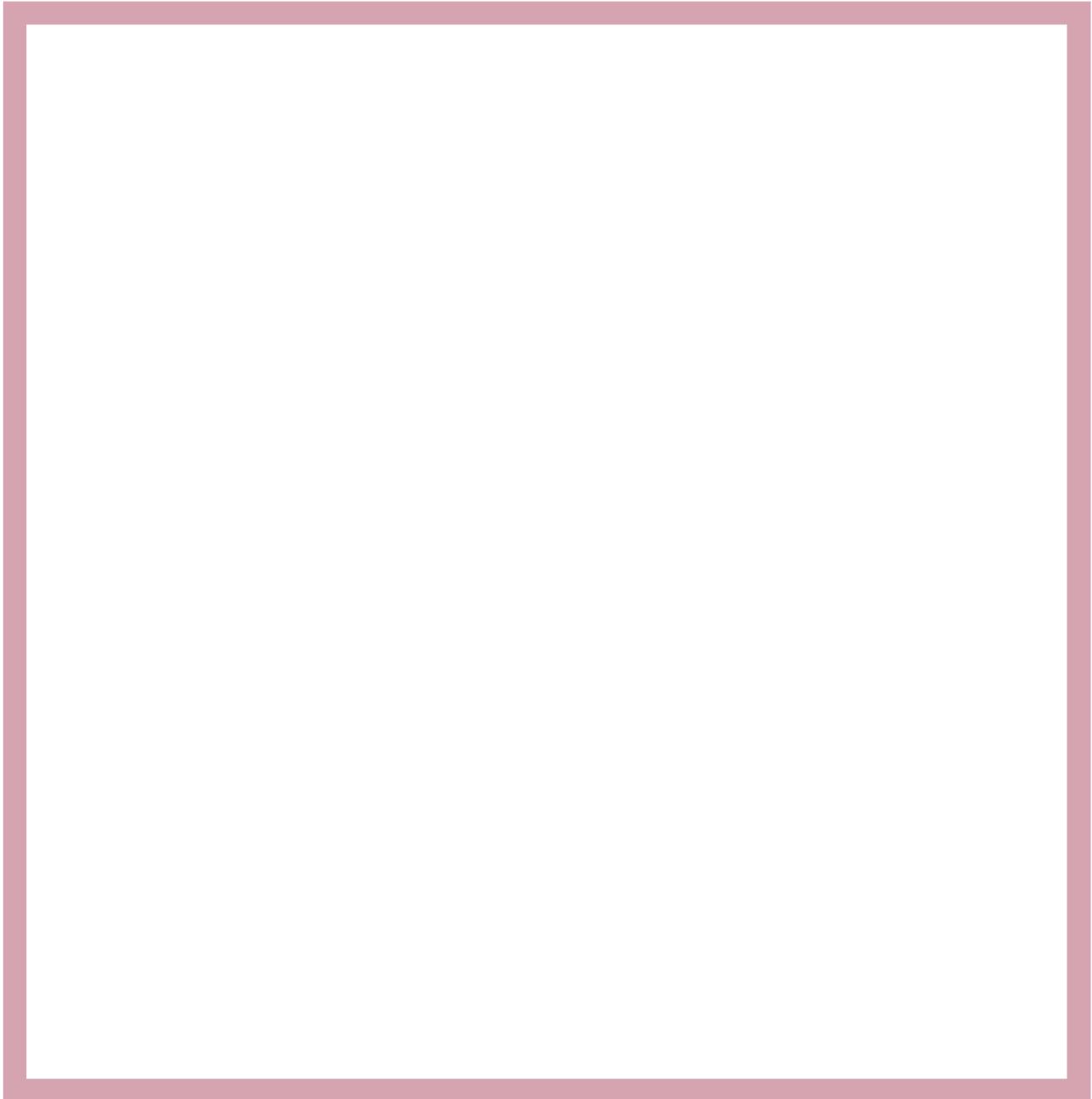
Écris-les dans l'espace plus bas!



N'écris pas seulement tes réalisations professionnelles. Pense aussi aux aspects personnels et spirituels dans lesquels tu as évolué

2. Les projets non finis :

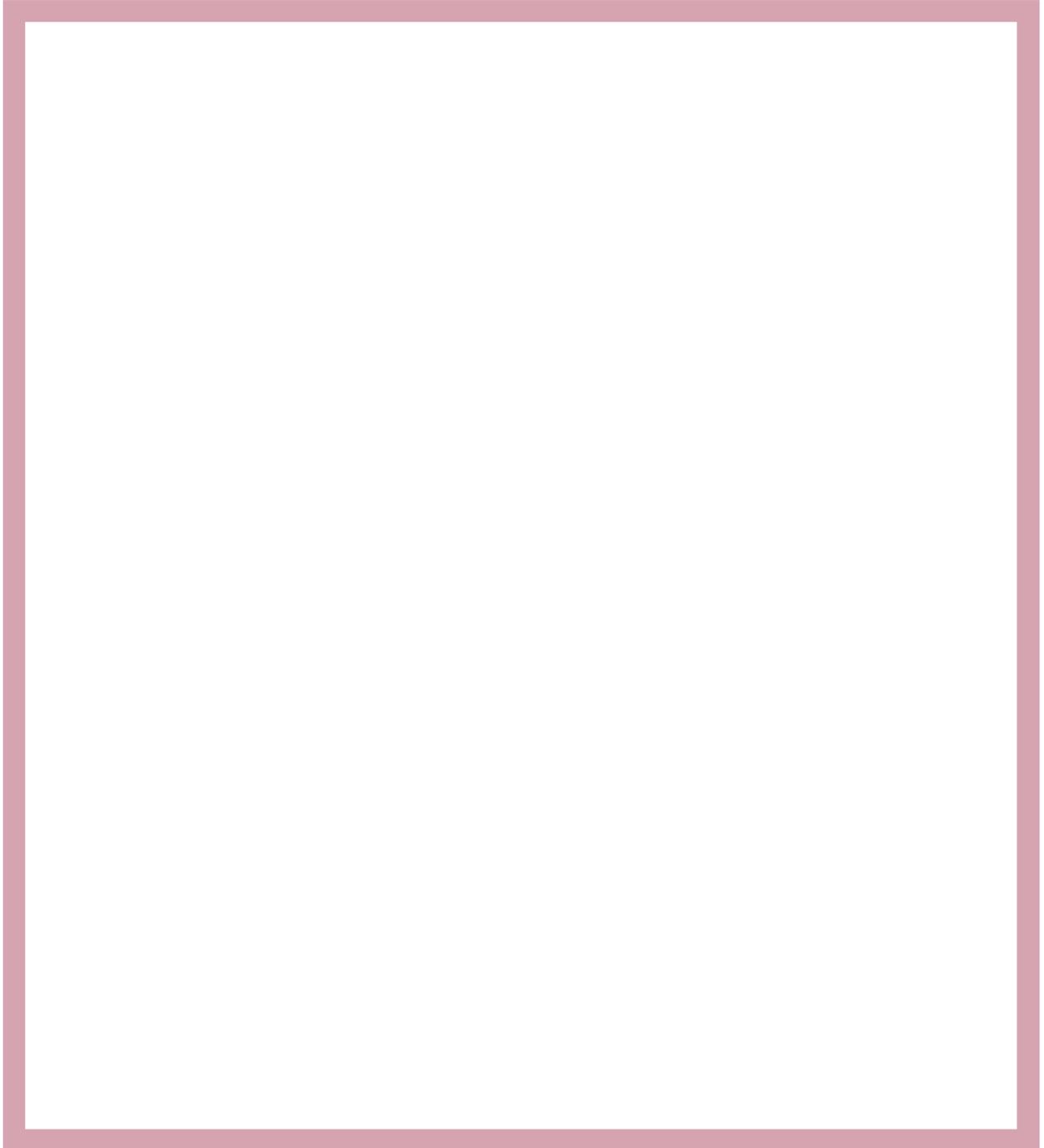
Écris plus bas tous les projets commencés, mais non aboutis et les situations personnelles ou professionnelles non réglées durant l'année 2020. Et décide maintenant si tu lâches prise sur ces projets et situations ou bien s'il t'est nécessaire d'aller jusqu'au bout avant de pouvoir passer à la prochaine étape.



Les situations non réglées, les projets non finis prennent beaucoup d'énergie et d'espace dans ton esprit. Et ce, même quand tu n'y penses pas. Pour t'en libérer, fais un choix : tu laisses tomber ou tu vas jusqu'au bout. Ces deux options se valent. Barre les projets ou situations non réglés que t'as plus envie de continuer. Et ceux que tu souhaites poursuivre, tu les mettras dans ton agenda 2021.

3. Ta gratitude pour 2020

Écris plus bas les événements qui se sont produits dans ta vie pour lesquels tu as le plus de gratitude.



Pense aux leçons que tu as apprises, les trucs que t'as découverts sur toi et la vie, les rêves qui se sont réalisés, et toutes les transformations que tu as vécues.

Laisse partir l'année 2020 sans garder aucune rancune dans ton cœur et ressens la gratitude que cela t'apporte.

Voici un rituel que tu peux réaliser chez toi :

1. Prends un bon bain chaud ou une douche chaude, selon ce que tu préfères.
2. En sortant de la douche, mets des vêtements dans lesquels tu te sens belle et super à l'aise.
3. Allume une bougie ou brûle de l'encens. Mets une musique douce.
4. Installe-toi dans le lieu que tu préfères dans ta maison ou ton appartement.
5. Prends ta liste des événements que tu as écrits à l'étape précédente et pour lesquels tu as de la gratitude, et lis-les à voix haute.
6. Inspire la gratitude en toi.
7. Expire ta gratitude dans le monde.
8. Laisse-toi inonder par ce sentiment de gratitude.
9. À présent, prends un stylo, du papier et écris une lettre d'amour à l'année 2020.

La gratitude est une des énergies les plus vibrantes. Une gratitude profonde naît de la réalisation que la vie est un cadeau et que tu es le miracle de la vie.



20

21

BIENVENUE EN 2021 | EXERCICES DE VISUALISATION

1. Choisis ton thème principal pour 2021

Décide maintenant quel sera LE mot qui influencera tous tes choix et décisions durant l'année entière.

Mon exemple : mon thème pour l'année 2021 est « la profondeur ». Je veux me rappeler qu'il y a toujours plus loin, plus profond. Les premières idées, les premiers contacts, les premières créations ne sont que la surface. Et toi, quel est ton thème? Et pourquoi?

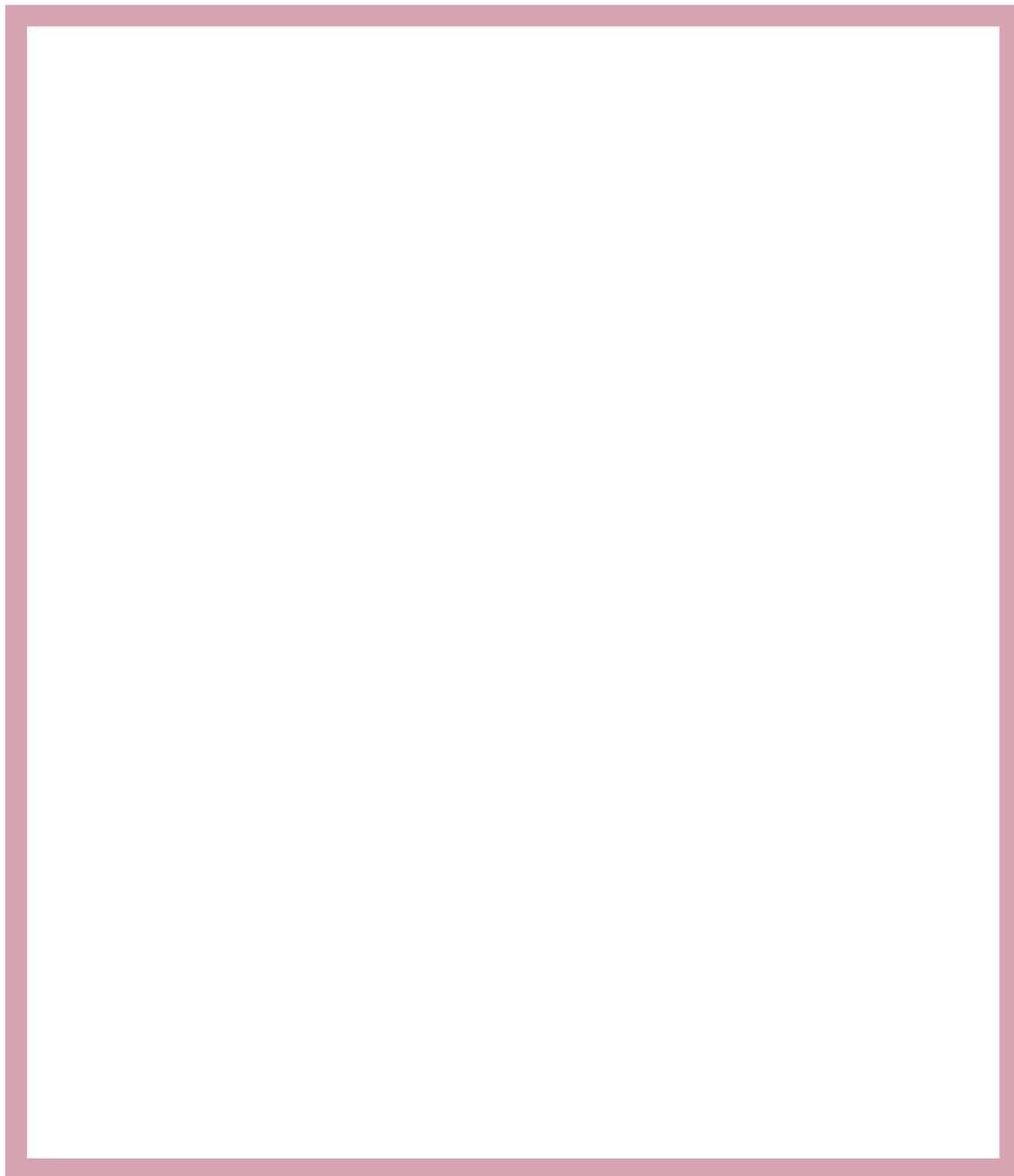


Voici quelques trucs pour t'aider à garder ce mot présent à l'esprit le reste de l'année :

1. Écris-le sur des post-it et colle-les un peu partout chez toi.
2. Crée un vision board autour de ce thème et place-le dans un lieu où tu le vois facilement.
3. Tiens un journal dédié uniquement à ce thème dans lequel tu écriras tous les jours

2. Tes objectifs et intentions

C'est le moment de te fixer un ou des objectifs pour l'année 2021. Cela dit, rappelle-toi qu'un objectif qui n'est pas inspiré par ce qui fait vibrer ton âme sera une torture. Écris tes intentions et objectifs plus bas.



3. La grande image

Quels sont les trucs que tu voudrais créer, construire ou améliorer durant l'année 2021?

Projets	écrire 3 étapes concrètes à faire
	1 2 3
	1 2 3
	1 2 3
	1 2 3

Réécris dans ton agenda 2021 chaque étape concrète que tu as visualisée. Et souviens-toi, tu as toute une année pour les concrétiser

4. Ce qui fait vibrer ton âme

Planifie les moments de joie et de bonheur. Prends un moment pour isoler toutes ces choses qui te remplissent de joie et écris-les juste en dessous.

Je commence en premier? Une ballade dans mon quartier avec mes amis, une bonne douche chaude, du chocolat, l'odeur des draps frais au coucher, créer des trucs cool pour les autres, un bon repas fait maison, un gros pamplemousse rose juteux, paresser comme si je n'avais rien à faire. À toi maintenant, qu'est-ce qui fait vibrer ton âme ?



Une fois que tu sais quelles sont toutes ces petites choses qui te remplissent de joie, tu peux alors les planifier à l'avance.

5. De quelle façon désires-tu te sentir chaque jour de ta vie?

Lorsqu'on se fixe un objectif ou qu'on pose une intention, ce que nous visons réellement n'est pas l'objectif, mais ce que nous allons ressentir une fois celui-ci atteint. Alors que désires-tu ressentir?

Quelques mots pour t'inspirer : puissante, vivante, belle, intelligente, attirante, énergétique, inspirée, inspirante, détendue, en paix, heureuse, joyeuse, accomplie, réalisée, que ta vie ait un sens.

Écris plus bas 5 ressentis dont tu veux faire l'expérience.



Plonge profondément en toi et retrouve le désir le plus essentiel à ta vie. Qu'espères-tu enfin ressentir une fois ton intention réalisée?

C'est ici qu'on commence vraiment à s'éclater... matérialise tes désirs!

Reviens sur les cinq ressentis dont tu désires faire l'expérience tous les jours et visualise pour chacun d'eux trois actions que tu pourras faire chaque jour pour te sentir de cette façon. Écris-les en dessous.

Projets	écrire 3 étapes concrètes à faire
	1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5

Tout ce que tu veux dans la vie est, en réalité, motivé par ce que tu t'imagines ressentir une fois que tu l'auras eu. Alors commence par la fin, trouve le ressenti avant et tu t'enlèves toute la pression.

6. Ton modèle de santé idéal

Cette année, finies les excuses! Tu sais comment créer un style de vie sain alors fais-le.

Ton corps est un organisme vivant qui possède son intelligence propre. Traite-le avec respect, il sait exactement de quoi il a besoin pour fonctionner de façon optimale et prévenir les maladies. Tu n'as pas besoin de mesurer, compter, peser ce que tu lui donnes, il te suffit de l'écouter.

1. Ta responsabilité la plus importante est d'offrir une santé harmonieuse à ton corps et à ton esprit.

2. Une bonne santé passe par une bonne nutrition. Ton corps sait ce dont il a besoin alors laisse-le te guider en suivant tes ressentis.

3. Bouge ton corps aussi souvent que possible. Inscris-toi à des cours de yoga, aérobic, fitness, danse, ou marche simplement au moins trente minutes tous les jours. Fais n'importe quoi qui te fasse plaisir, mais fais-le.

4. Découvre les remèdes naturels; tu verras, le chimique n'est pas toujours nécessaire.

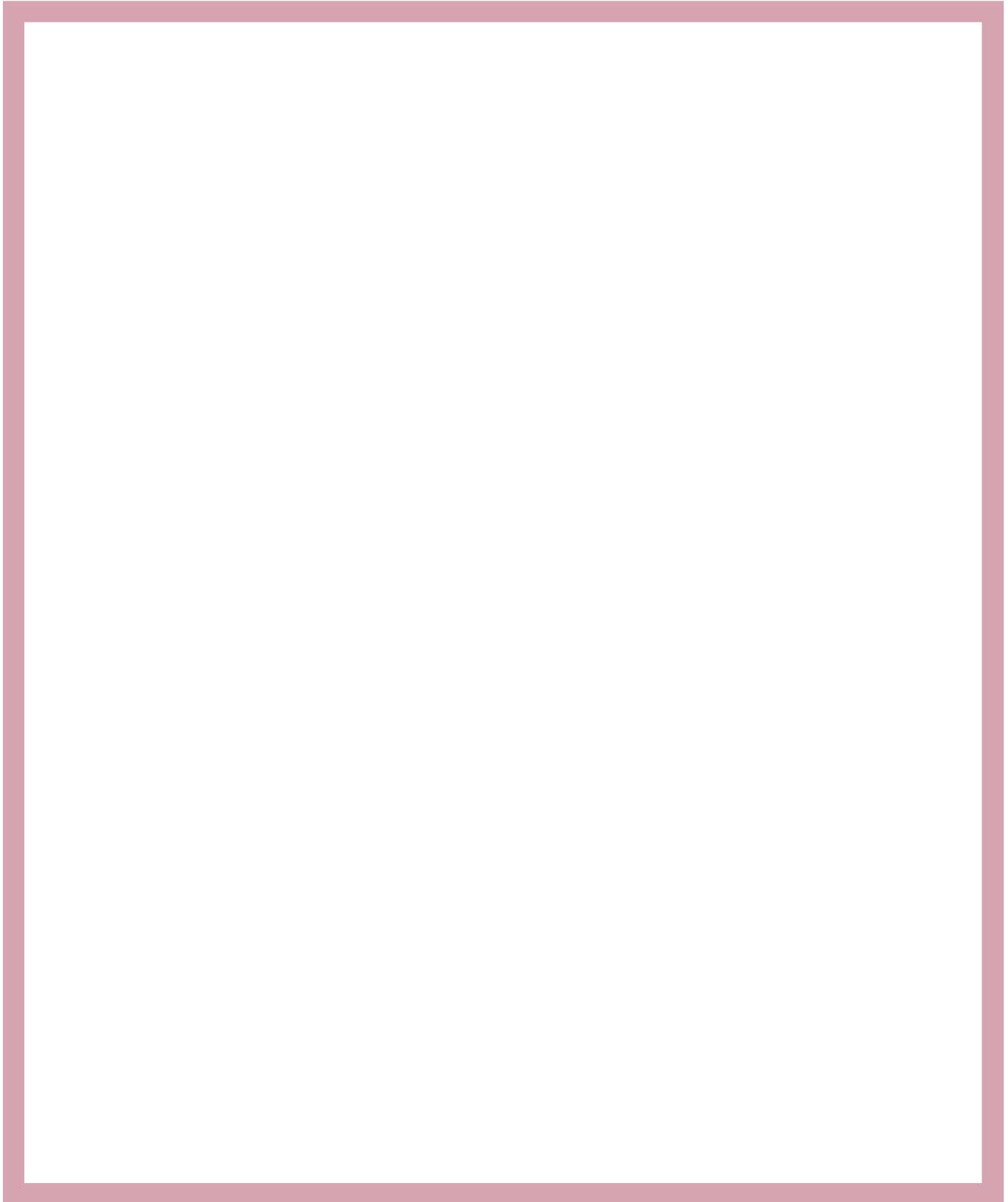
5. Ne fais aucun compromis sur tes heures de sommeil. Il te faut au minimum sept heures de sommeil par jour.

6. Prends des moments seule et laisse ton esprit se détendre. C'est ainsi que tu maintiens un esprit clair. La méditation aide à atteindre ce résultat.

7. Lâche le stress. Il est la cause de plein de maladies. Rigole, fais de la relaxation, bois beaucoup d'eau, cultive une attitude positive pleine de gratitude.

7. Tes intentions pour une vie en parfaite santé en 2021

Planifie les bonnes actions qui te garantiront l'état de santé que tu désires.



Plonge profondément en toi et retrouve le désir le plus essentiel à ta vie. Qu'espères-tu enfin ressentir une fois ton intention réalisée?

8. Ton modèle idéal d'abondance

Pour faire l'expérience d'une vie d'abondance, tu dois changer ton état d'esprit.

Voici quelques habitudes que tu peux mettre en place pour créer une vie pleine d'abondance.

1. T'as besoin de reconnaître que ta vision de l'abondance et de la richesse est super influencée par l'environnement dans lequel tu as grandi.
2. Cultive le respect pour ce que tu possèdes déjà. Sois consciente des mouvements qui s'opèrent sur ton compte bancaire et de comment tu dépenses chaque sou sur ton compte.
3. Tu dois reconditionner intentionnellement ton esprit vers des pensées de richesse et d'abondance.
4. Évite les conversations autour de ce qui te manque et ce que tu ne veux plus. Commence par parler des choses qui marchent bien dans ta vie et les choses vers lesquelles tu vas.
5. Trouve des mentors et rapproche-toi d'eux.
6. Fais ce que tu aimes avec amour. Plus tu exprimeras d'enthousiasme envers ta mission et plus les portes s'ouvriront.
7. Fais constamment des actions qui te rapprochent de ce que tu veux.
8. Partage tes réussites. N'attends pas d'être riche pour commencer à partager. Plus tu donnes et plus tu reçois.
9. Libère de l'espace pour accueillir le nouveau dans ta vie.
10. Pratique la gratitude. Plus t'as de la gratitude et plus la vie te donnera des raisons d'en avoir.

9. Tes intentions pour une vie d'abondance en 2021

Qu'as-tu besoin de libérer pour que l'abondance puisse couler dans ta vie?

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

10. Ton modèle idéal pour le bonheur

Pour être heureuse, fais des choses qui te rendent heureuse.

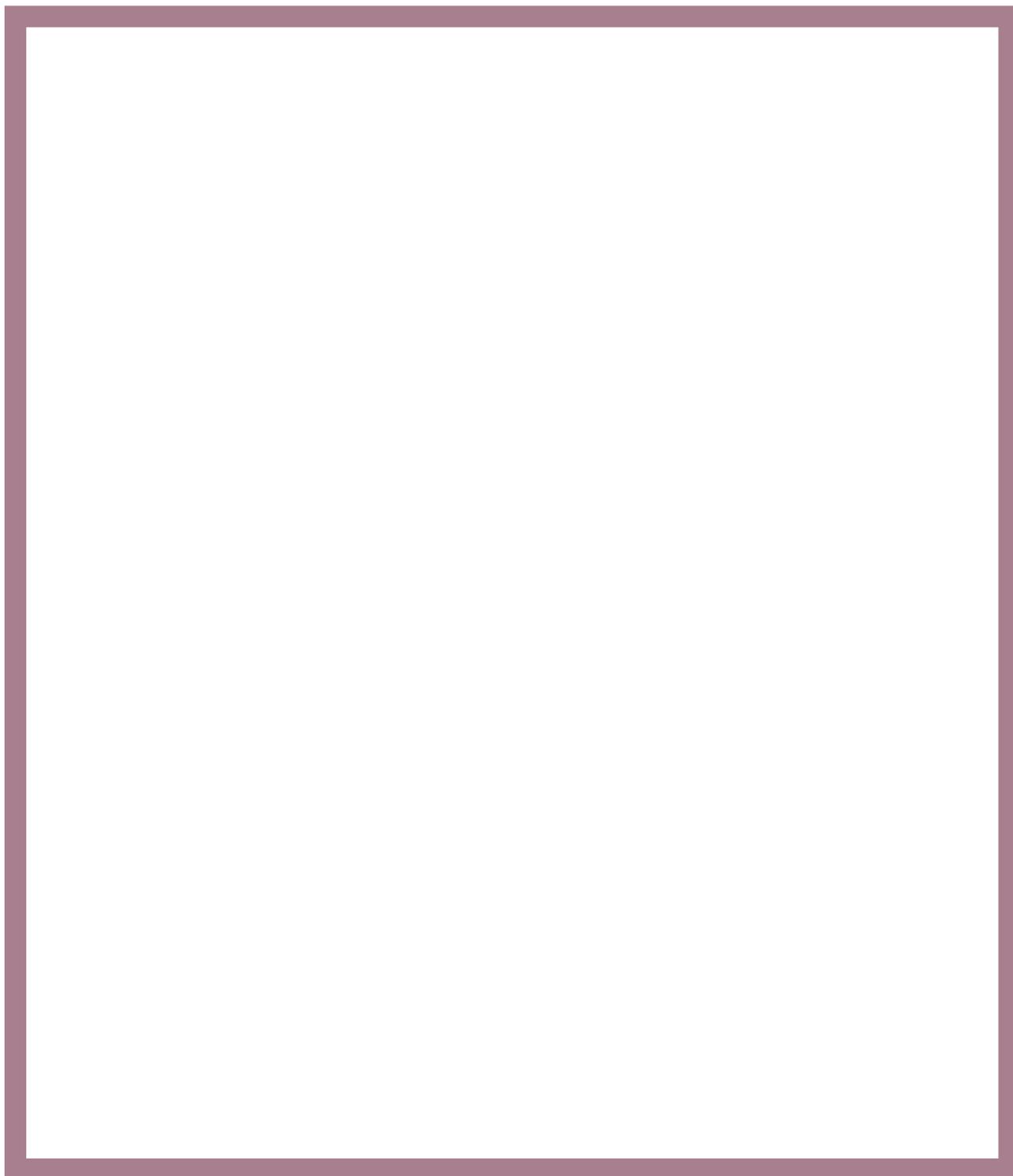
Être heureuse, pour beaucoup d'entre nous, est le sentiment que nous désirons le plus ressentir. Cela dit, il existe toute une gamme d'émotions plus subtiles comme la bienveillance, la compassion, l'entraide ou le pardon, qui nous inspirent à agir au-delà de nos intérêts personnels. Pour faire l'expérience de ces émotions, il te suffit de faire ce choix.

Voici quelques idées pour injecter le bonheur dans ta vie.

1. Regarde le chemin que tu as parcouru sans te juger. Ne te compare pas aux autres. Traite-toi avec douceur et compassion.
2. Aussi souvent que possible, aide les autres. C'est ce qui apporte de la joie. Le sentiment de contribuer au bien-être d'une autre personne.
3. Fais ce que tu aimes et trouve une façon d'en vivre.
4. Fais de la gratitude une pratique quotidienne.
5. Cherche plus souvent à donner qu'à recevoir.
6. Lâche prise sur tes blessures et déceptions. Ne retiens aucune rancune, ça te bouffe ton énergie.
7. Te sentir bien doit être une priorité. S'inquiéter, stresser ou avoir peur sont des émotions que tu t'imposes par habitude. Tu peux donc défaire cette habitude et choisir la paix en toute circonstance.
8. Mets en place un rituel spirituel et fais-en la chose à respecter en priorité chaque jour.
9. L'attention est tout ce qui compte. Tu dois être super présente dans toutes tes actions, même les plus banales.

11. Tes intentions pour être heureuse en 2021

Ferme les yeux et imagine ce que serait ta vie si tu étais vraiment heureuse. Comment agirais-tu et que ferais-tu différemment?
Écris tout cela plus bas!

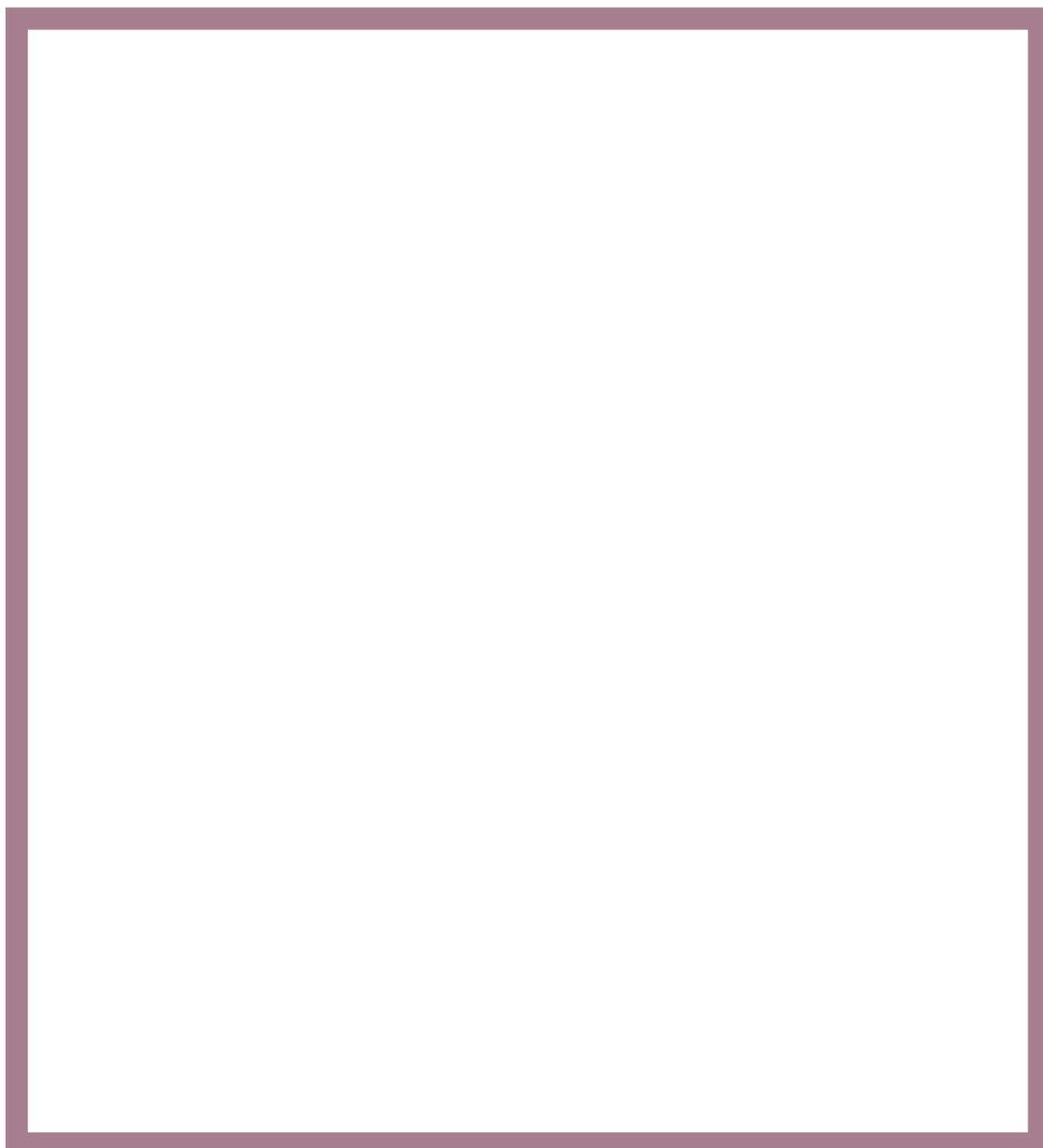


Poser des intentions et les planifier, c'est génial. Cela dit, ne te perds pas dans tes objectifs. Rappelle-toi que ta vie, elle se passe maintenant. Prends l'habitude de savourer les petits détails du quotidien.

12. Ta liste des Non non-négociables

C'est le moment de décider une bonne fois pour toutes quelles sont les choses, les comportements ou personnes qui te bouffent ton énergie et que tu ne permettras plus dans ta vie.

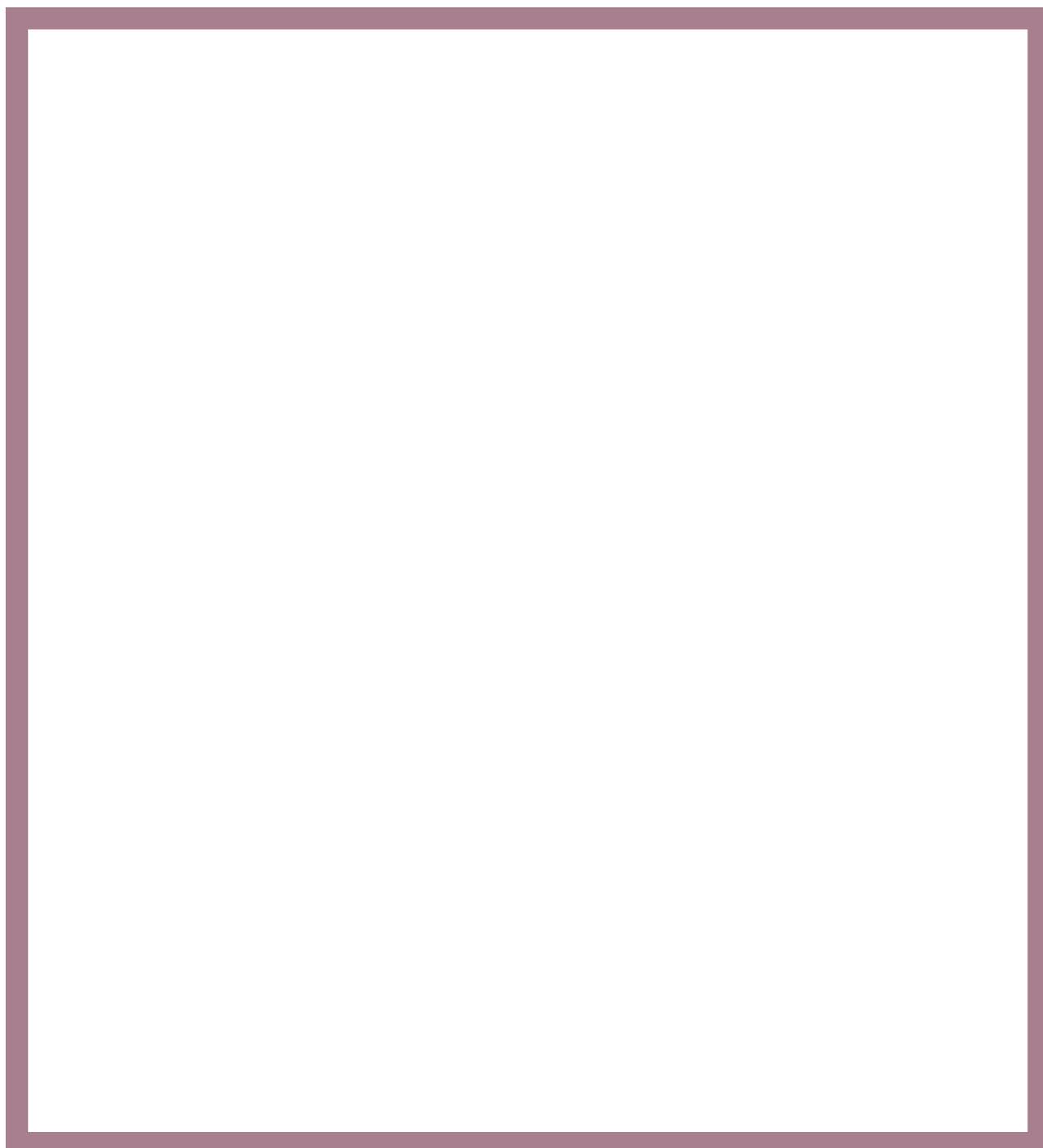
*Je n'accepterai plus... **



En te créant une liste des « Non » non négociables, tu te crées un sentiment de sécurité, tu sais que tu sauras prendre soin de toi.

13. Rêve en grand!

Ici, je te demande de sortir du raisonnable. Laisse aller ton imagination. Quel est le plus grand rêve que tu as pour l'année 2021? Dans l'espace en bas, écris-le au présent, comme si tu étais *déjà en train de le vivre.*



En te créant une liste des « Non » non négociables, tu te crées un sentiment de sécurité, tu sais que tu sauras prendre soin de toi.