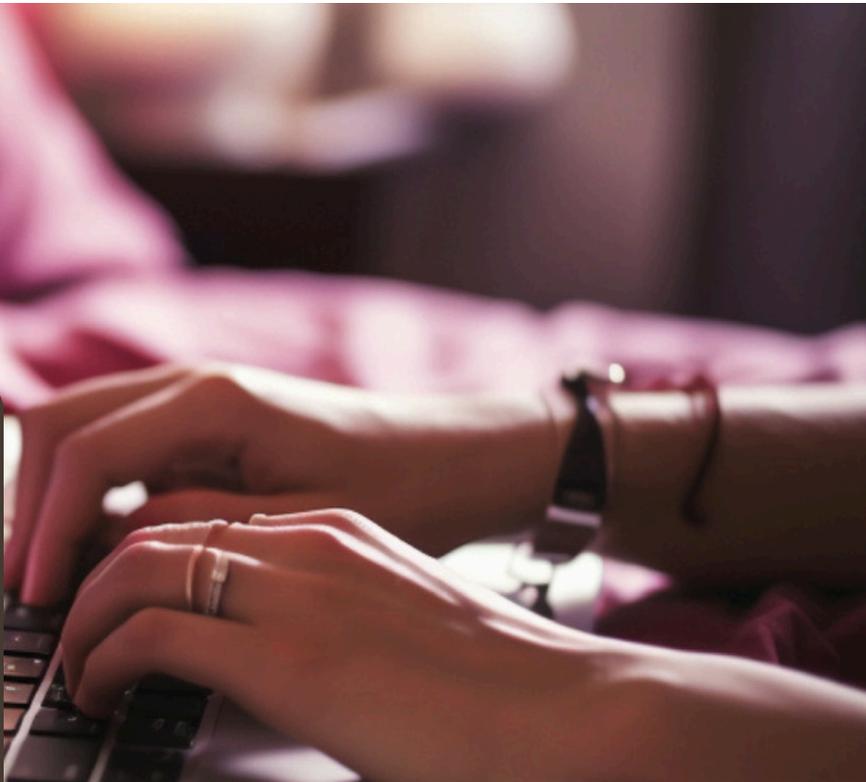
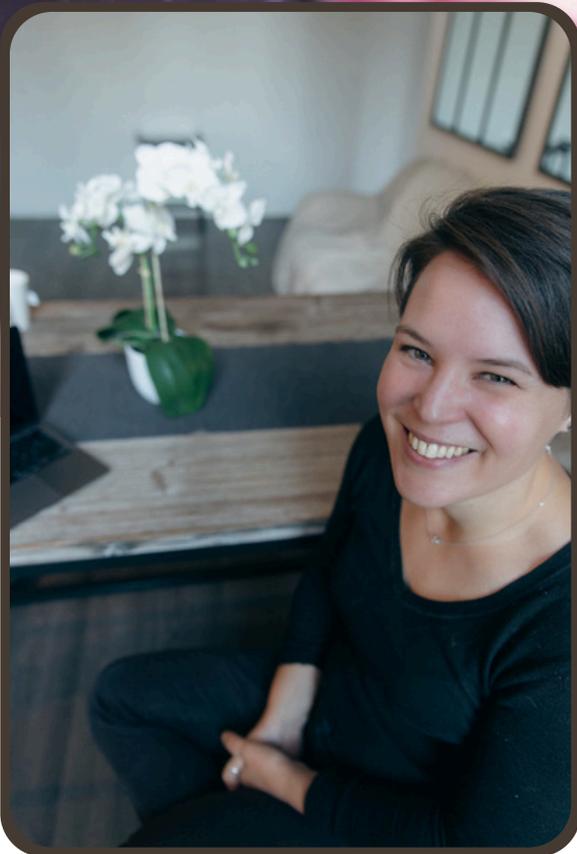


**Crée la vie pro**  
**QUI TE FAIT VIBRER**  
après un burn-out  
*et reprends ta liberté !*



Les 3 étapes  
pour réussir

*Marlène ALBRECHT*  
Zen & Ambitieuse

---

## ILY A DE CELA QUELQUES ANNÉES

Je me suis retrouvée face à un mur. Plus d'énergie, plus de sens. J'ai fini par réaliser que je ne savais même plus pourquoi je me levais pour aller bosser. J'avais coché toutes les cases du "bon parcours professionnel", mais au fond de moi, il y avait ce vide. Je subissais ma vie pro, sans savoir comment en sortir. Pire, je me rendais compte que cela m'avait rendu malade.



### Self love

Tu peux avoir tout fait "comme il faut" et pourtant ressentir ce vide. Ce n'est pas un échec. C'est un signal.

Ce burn-out , cette pause forcée peut être transformée en une chance incroyable. Une chance de reconstruire, pas seulement un travail, mais un projet professionnel qui te ressemble vraiment.

Dans ce guide, je te propose 3 étapes essentielles pour passer du brouillard à une vision claire et réaliste.

---

# SI, AUJOURD'HUI,

Ton quotidien se résume à :

- Enchaîner tes journées en subissant les insomnies, la boule au ventre et les crises de panique à l'idée d'aller sur ton lieu de travail ;
- Ressasser encore et toujours les mêmes pensées en t'enfermant dans le cercle vicieux de la rumination ;
- Perdre, petit à petit toute confiance et estime de toi ;
- Attendre le bon moment pour changer ;

et que cela fait plusieurs mois voire années que ça dure...

**Tu n'es pas seule dans cette épreuve, et surtout, tu es au bon endroit pour changer cette situation !**

**PRENDS LE PREMIER PAS VERS UN FUTUR QUI T'APPARTIENT VRAIMENT.**

☞ Réserve dès maintenant un appel découverte gratuit avec moi. Ensemble, nous clarifierons ta situation et poserons les bases de ton projet professionnel aligné avec tes aspirations.



[🔗 Cliquez ici pour réserver ton créneau maintenant](#)

***N'oublie pas***

**La meilleure façon de prévenir le futur, c'est de le créer**

**STEPHEN COVEY**

# LA PRESSION VIENT DE PARTOUT

Depuis toujours, tu as grandi avec des phrases comme :

- ☞ “Gagne bien ta vie, c’est ça la vraie réussite.”
- ☞ “Pour réussir, fais des études, trouve un CDI... et surtout, tiens-y bon, parce que...”
- ☞ “... c’est déjà compliqué de décrocher un job aujourd’hui !”
- ☞ “Faire des sacrifices pour bosser, c’est normal. Tout le monde le fait.”
- ☞ “Serre les dents. Ça ira mieux... un jour.”

Et la liste est longue.

Je connais tout ça par cœur. J’ai grandi avec ces mêmes croyances, ces mêmes injonctions. Je les ai portées comme un sac à dos bien trop lourd... pendant des années.

Jusqu’au jour où ça a craqué.

Mon corps, ma tête, mon énergie... tout m’a lâché.

J’ai mis trois longues années à déconstruire tout ça, à comprendre que :

- ✨ Je pouvais réussir autrement.
  - ✨ Que le bonheur pro, ça existe (et ce n’est pas réservé aux autres).
  - ✨ Que je n’avais pas besoin de tout sacrifier pour me sentir accomplie.
-

## ET TU SAIS QUOI ?

Tu peux le faire aussi.

La différence ? Tu n'as pas besoin d'attendre de craquer. Ni de passer trois ans à chercher seule dans tous les sens.

Avec la bonne méthode et le bon accompagnement, ce chemin peut être beaucoup plus simple (et rapide).

Ce que j'ai mis des années à comprendre, je te le transmets en quelques mois, pas à pas, en respectant ton rythme.

Parce que réussir, ce n'est pas juste cocher les cases de ce qu'on t'a appris. C'est créer une vie professionnelle alignée avec qui tu es vraiment. C'est avancer sans cette boule au ventre, sans ces doutes constants. C'est retrouver de l'énergie, du plaisir et... de la sérénité.

Et crois-moi, ça change tout.

PRÊTE À OUVRIR CETTE PORTE ENSEMBLE ? 

ALORS VOICI LE CHEMIN À SUIVRE !

---



## 3 GRANDES ÉTAPES :

1. Découvre ce que tu as déjà en toi. Tes réussites, tes talents, tes expériences.
2. Fais le point sur tes ressources et tes limites d'aujourd'hui, pour mieux les dépasser !
3. Dessine un cap qui te motive vraiment, aligné avec TES valeurs et TES envies.

“

✦ POURQUOI CES TROIS ÉTAPES SONT CRUCIALES :

IL EST FACILE DE VOULOIR FONCER DIRECTEMENT VERS UN NOUVEAU PROJET. MAIS SANS CETTE INTROSPECTION, ON RISQUE DE REPRODUIRE LES MÊMES SCHÉMAS. PRENDRE LE TEMPS D'EXPLORER CHAQUE

ÉTAPE, C'EST S'ASSURER DE BÂTIR SUR DES BASES SOLIDES ET AUTHENTIQUES.

PRÊTE À REDONNER DU SENS À TON PARCOURS ? C'EST PARTI !

# 1 – (RE)DÉCOUVRE TES FORCES

Il y a des trésors cachés dans ton histoire. Parfois, on avance tellement vite qu'on oublie ce qu'on a déjà parcouru. Pourtant, chaque expérience, chaque défi relevé a laissé des empreintes qui méritent d'être explorées.

Souviens-toi de ce moment où tu as accompli quelque chose dont tu étais fière. Peut-être que ça paraissait insignifiant pour les autres, mais pour toi, c'était énorme. Ces moments sont les balises de ton parcours. Ils racontent une histoire qui mérite d'être entendue.



*Pourquoi c'est important ?*

Il ne s'agit pas de s'attarder sur ce qui n'a pas fonctionné, mais de mettre en lumière ce qui a été source de fierté, de réussite et de croissance. C'est dans ces souvenirs que se cachent des indices précieux sur ce qui t'anime vraiment.

## EXERCICE PRATIQUE

# L'inventaire des compétences



- 01 Prends une nouvelle feuille et trace deux colonnes. En haut de la première colonne, écris "Ce que je veux garder" et en haut de la deuxième "Ce que je veux lâcher".
- 02 Repense à tes expériences les plus marquantes et liste les compétences et qualités que tu as développées à chaque étape.
- 03 Classe-les dans deux colonnes :
  - Qu'est-ce qui te nourrit, te donne de l'énergie, te fait sourire quand tu y repenses ?
  - Qu'est-ce qui te pèse, t'épuise, ou ne te correspond plus ?
- 04 Mets en lumière les compétences qui reviennent souvent dans la colonne "garder". Ce sont des indices sur tes forces naturelles et ce qui t'anime profondément.

CET INVENTAIRE EST COMME UNE BOUSSOLE INTÉRIEURE. IL TE PERMET DE FAIRE LE TRI, DE NE GARDER QUE



CE QUI TE RAPPROCHE DE LA VIE PROFESSIONNELLE QUE TU VEUX VRAIMENT CONSTRUIRE.

# Et maintenant ?

Tu as fait un premier pas, mais... peut-être que tu te sens bloquée.

Parce que, soyons honnêtes :

☞ Être objective seule, c'est compliqué. **Ce qui te semble banal pourrait être une pépite incroyable...** mais tu n'arrives pas à le voir.

☞ Certains choix font mal. Dire adieu à certaines compétences ou habitudes, c'est aussi laisser derrière toi une partie de ton histoire. Et ça peut être difficile.

☞ Tu ne sais pas par où commencer. Malgré toutes tes réflexions, transformer tes idées en actions concrètes te paraît insurmontable.

## Et si tu n'avais pas à le faire seule ?

Ensemble, en seulement deux sessions, on peut :

✓ Identifier clairement tes compétences clés et ce qui te freine vraiment.

✓ Mettre en lumière tes forces naturelles, celles qui te donnent énergie et confiance.

✓ Te donner une méthode concrète pour avancer et faire de ces réflexions un plan d'action.

Ne reste pas dans le doute.

🎯 **Réserve ton appel gratuit [en cliquant ici](#) pour qu'on valide tes compétences dès maintenant.**

---

## 2 – EXPLORE TON POTENTIEL

Le passé t'a montré tes forces. Maintenant, il est temps de faire une pause et de te demander : où en es-tu aujourd'hui ? Ce chapitre est une invitation à te regarder avec bienveillance et honnêteté, pour prendre conscience de tes ressources actuelles et débloquer ce qui pourrait freiner ton avancée.

Parfois, on se sent coincée sans comprendre pourquoi. C'est comme si on marchait avec des poids invisibles. Ce chapitre est l'occasion de les rendre visibles pour s'en délester.



### *Pourquoi c'est important ?*

Pour avancer, il faut comprendre où tu te tiens aujourd'hui. Quels sont tes valeurs ? Quelles sont tes limites ? Cet équilibre te permettra de poser des bases solides et réalistes pour la suite.

---

## EXERCICE PRATIQUE

# Ce qui compte pour toi



01

Fais une liste de valeurs.

Sur une feuille, écris rapidement 10 mots qui représentent ce qui est important pour toi dans la vie. Par exemple : liberté, famille, créativité, justice, bien-être, etc. Fais-le sans trop réfléchir.

02

Relis cette liste et prends quelques minutes pour répondre à ces questions :

- Quelles valeurs te semblent indispensables pour être alignée et heureuse ?
  - Classe-les par ordre d'importance, de la 1ère (ta boussole principale) à la dernière.
-

## EXERCICE PRATIQUE #6

# Ce qui compte pour toi



03

Pour chaque valeur dans ton top 3, pose-toi cette question :

- Est-ce que je vis en accord avec cette valeur aujourd'hui ?

 Note tes réponses, et sois honnête avec toi-même. Par exemple :

- Si tu as mis "liberté" en priorité, te sens-tu vraiment libre dans ta vie actuelle ?
- Si ta première valeur est "créativité", est-ce que ton travail ou ton quotidien te permettent de l'exprimer pleinement ?

CETTE HIÉRARCHISATION TE DONNE DÉJÀ UNE MEILLEURE IDÉE DE CE QUI TE MOTIVE PROFONDÉMENT. TU

PEUX RESENTIR UNE PETITE CLARTÉ QUI ÉMERGE SUR CE QUI TE GUIDE AU QUOTIDIEN.

# Et maintenant ?

En quelques minutes, tu viens de poser les bases pour identifier tes valeurs fondamentales. Mais ce n'est qu'un début.

✨ Le vrai défi, c'est de transformer cette prise de conscience en actions concrètes dans ta vie personnelle et professionnelle. Pour ça, il te faut une méthode claire, des outils adaptés... et parfois, un coup de pouce extérieur.

## 💡 **As-tu déjà ressenti ce décalage ?**

Parfois, on pense connaître ses valeurs sur le bout des doigts, mais sont-elles vraiment les tiennes ? Ou bien celles qu'on t'a inculquées, dictées par la société ou ton éducation ?

Si tu te trompes de valeurs, tu risques de prendre des décisions qui te feront tourner en rond, sans vraiment avancer. Et ça, c'est la frustration assurée...

**🎯 Pour t'aider à y voir clair et valider que tes valeurs sont vraiment les tiennes, réserve ton appel gratuit dès maintenant [en cliquant ici](#).**

Ensemble, on fera le tri pour t'assurer de bâtir des bases solides et alignées avec ce qui t'anime profondément.

---

## 3 – CONSTRUIRE LE FUTUR QUI TE RESSEMBLE

Après avoir exploré ton passé et dressé le bilan de ton présent, il est temps de se tourner vers l'avenir. Ce chapitre est une invitation à rêver grand et à transformer ces rêves en projets concrets.

Imaginer ton futur professionnel aligné avec tes valeurs et tes désirs profonds est un puissant moteur de motivation. Mais pour que ce futur devienne réalité, il est essentiel de poser des bases solides et d'avancer étape par étape.



### *Pourquoi c'est important ?*

Avant de foncer tête baissée dans la recherche d'un nouveau projet ou métier, il est important de prendre le temps d'imaginer ce à quoi tu aspires vraiment. Ce que tu veux ressentir chaque jour, les environnements qui te nourrissent et les missions qui te font vibrer.

---

## EXERCICE PRATIQUE

# Idéal vs. Inchangé



01

Imagine ton futur dans 5 ans.  
Ferme les yeux un instant et prends une grande inspiration. Imagine que tout s'est parfaitement déroulé dans ta vie professionnelle. Où es-tu ?

- À quoi ressemble ta journée ? Décris ton environnement de travail.
- Quelles tâches te motivent le plus ? Qu'est-ce qui te fait vibrer chaque jour ?
- Qu'as-tu accompli ? Note en détail ce qui te rend fière dans cette vision.

✍ Écris cette vision parfaite avec autant de détails que possible.

---

## EXERCICE PRATIQUE

# Idéal vs. Inchangé



02

Maintenant, imagine le contraire.

Ferme de nouveau les yeux. Cette fois, imagine que rien n'a changé dans ta vie pro. Dans 5 ans :

- À quoi ressemble ta journée ? Te sens-tu bloquée dans les mêmes tâches ?
- Qu'est-ce qui te pèse encore ? Quels regrets ou frustrations ressens-tu ?
- Quel est ton état d'esprit ? Note les émotions qui te traversent.

✍ Écris cette vision inchangée avec le même niveau de détail.

---

## EXERCICE PRATIQUE

# Idéal vs. Inchangé



03

Compare tes deux scénarios.

- Qu'est-ce qui te manque pour atteindre ton futur idéal ?
- Quelles actions aurais-tu dû prendre plus tôt ?
- Qu'est-ce qui te freine aujourd'hui pour avancer ?

CET EXERCICE TE PERMET DE CONSTRUIRE UNE FEUILLE DE ROUTE CLAIRE ET MOTIVANTE. CHAQUE MARCHÉ

TE RAPPROCHE UN PEU PLUS DE TON IDÉAL, SANS TE SENTIR SUBMERGÉE PAR L'AMPLEUR DE LA TÂCHE.



## Bravo d'être arrivée jusqu'ici !

En plongeant dans cet ebook, tu viens d'accomplir un travail essentiel : revisiter ton passé, comprendre ton présent et construire des bases solides pour ton futur professionnel.

## MAIS SOYONS HONNÊTES.

Ce cheminement, je l'ai fait moi-même... et il m'a fallu trois longues années pour y arriver seule. Hésitations, doutes, erreurs... tout cela fait partie du processus, mais je sais aujourd'hui qu'il existe des raccourcis.

Avec la bonne méthode et un accompagnement adapté, ce voyage intérieur peut se faire en seulement 4 mois.

Si tu continues seule, tu risques peut-être de :

- T'épuiser à force de tourner en rond sans plan précis.
  - T'enliser dans des peurs et croyances limitantes qui freinent ton élan.
  - Abandonner par manque de soutien et de clarté.
-

## VOICI MA SOLUTION

Je te propose quelque chose de différent.

Ensemble, nous allons accélérer ce processus.

Mon accompagnement est conçu pour t'aider à avancer plus vite et plus en profondeur, sans perdre de précieuses années à subir et t'épuiser.

**C'est pourquoi je t'offre  
une séance de coaching  
d'une heure, totalement  
gratuite en sans  
engagement, pour t'aider  
à poser la prochaine  
action qui changera ta  
vie dans le bon sens.**

[Clique ici](#) pour réserver  
ton créneau dès à présent.

**Les places sont limitées !**



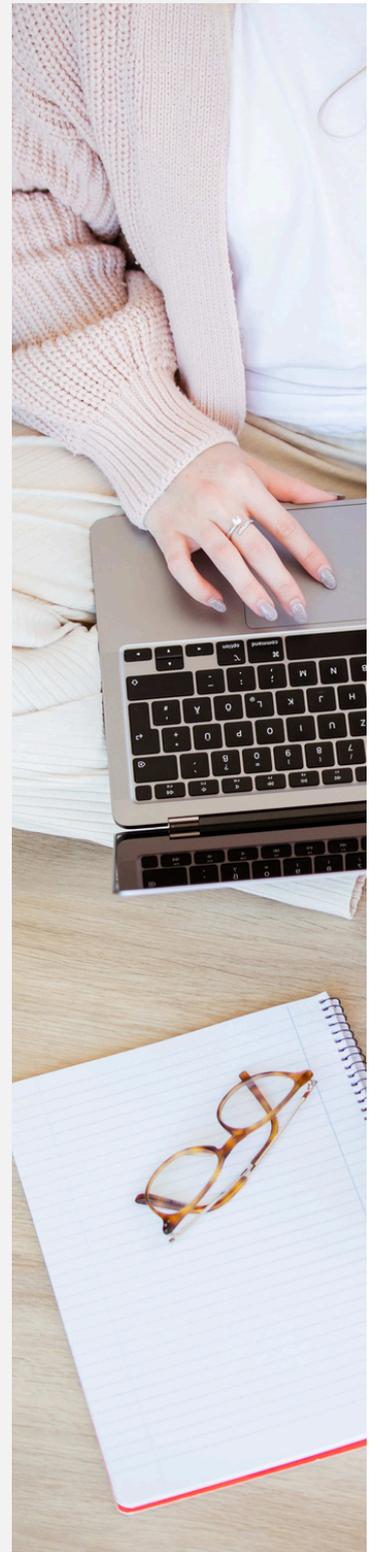
## ELLES M'ONT FAIT CONFIANCE

« Au cours de nos séances, Marlène m'a aidée à appréhender les situations sous un autre angle, à voir les choses de façon plus positive, et à développer l'estime de soi et ma confiance en moi par des exercices simples et la mise en place de routines. Je trouve que les séances m'ont boostée et m'ont permis de mettre en place des actions concrètes efficaces, là où le travail que j'avais fait sur moi-même seule était resté plutôt à un niveau intellectuel. Je poursuis les routines pour les ancrer dans mon quotidien. Merci pour ton accompagnement et ta gentillesse Marlène ! »

*Gj.*

« Marlène, je te remercie pour ton accompagnement, tu es une personne disponible et à l'écoute. Nos échanges m'ont permis de voir les choses d'une manière plus positive ! Ce qui était indispensable !! Car j'avais tendance à tout voir uniquement de manière négative, avec cette auto critique Beaucoup trop violente envers moi.. Alors encore merci de m'avoir donné des pistes pour voir aussi le côté « on ».

*Sabrina*



# RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

## **GROUPE PRIVÉ FACEBOOK :**

Rejoins la communauté de femmes bienveillantes et soutenantes :

➔ **[en cliquant ici](#)**

## **Le blog Zen & Ambitieuse :**

De nouveaux articles publiés chaque semaine

➔ **[en cliquant ici](#)**

Prête à bâtir une vie qui t'offre enfin la liberté dont tu rêves ?

✉ Écris-moi sur **[contact@zen-et-ambitieuse.com](mailto:contact@zen-et-ambitieuse.com)**

Je suis aussi présente sur les réseaux sociaux, rejoins-nous !



*Marlène*

---