



# WORKBOOK BUSINESS

“Créer ton entreprise : tes intelligences naturelles & tes messages contraignants comme alliés”





# Introduction

Créer un business d'âme, ce n'est pas suivre un modèle extérieur  
C'est révéler ce que tu portes déjà en toi

Dans ce Workbook, tu vas explorer :

- ✦ Tes intelligences naturelles  
(ce que tu fais naturellement bien)
- ✦ Tes messages contraignants  
(ce qui te pousse et te motive profondément)
- ✦ Comment les transformer en mission, en offre et en stratégie.

# ✦ Tes intelligences naturelles ✦

Nous avons toutes et tous des formes d'intelligence qui se manifestent spontanément

Identifie les tiennes pour créer un business à partir de tes talents innés. Le test est disponible sur mon site dans les ressources offertes dans l'espace membre.

## Les 8 intelligences (selon Howard Garder, complétées)



Intelligence  
verbales/linguistique



Intelligence  
musicale/rythmique



Intelligence  
logico-mathématique



Intelligence  
interpersonnelle



Intelligence  
corporelle/kinesthésique



Intelligence  
intrapersonnelle



Intelligence  
visuo-spatiale



Intelligence naturaliste  
(connexion à la nature &  
aux cycles)





# Exercice

Note ci-dessous celles dans lesquelles tu te reconnais naturellement : (et/ou fait le test)

Je suis à l'aise avec :

01



On me dit souvent que je suis doué.e pour :

02



Les tâches que je fais sans efforts :

03



# Tes messages contraignants

Les messages contraignants sont des messages internes appris tôt, qui motivent ton comportement. Ils peuvent être des forces, si ce n'est plus inconscients. Le test est disponible sur mon site.



## Les 5 messages contraignants

- ✦ Sois parfait.e
- ✦ Sois fort.e
- ✦ Dépêche-toi
- ✦ Fais des efforts



# Exercice

Réfléchis aux phrases que tu te répètes, ou que tu as beaucoup entendues (et/ou fais le test)

Coche ou écris les contraintes qui semblent te gouverner :

Je me sens poussé.e à être toujours....

Cela me pèse quand je n'arrive pas à...

Je remarque que je...



# Croiser intelligences & contraintes



Une fois que tu connais tes dons et tes moteurs, tu peux créer une offre alignée

## Exercice

Complète ce tableau :

Ce que je fais naturellement et qui fait chanter mon âme



# Ta vibration d'âme



A partir de tout ce que tu as écrit :

Quelles intelligences veux-tu honorer dans ton travail ?

Quels messages contraignants souhaites-tu révéler la face cachée ?

Quels contraintes veux-tu libérer, ne sont plus à ton services ?



# Formule ton chemin

Mon œuvre est d'aider [ton public] à [résultat] en utilisant [tes intelligences] tout en respectant [tes vibrations].

## Première offre

Une prise de conscience sans traduction concrète reste une idée.

Imagine une première offre qui incarne tout ça.



## Exercice

- À qui s'adresse-t-elle ?
- Quelle contribution est-elle ?
- Que ressens-tu en y pensant ?





# Conclusion

Tu n'as pas besoin de te transformer pour réussir.  
Tu as besoin de te voir.  
En comprenant tes intelligences et en libérant tes  
contraintes, tu peux créer un business vibrant et aligné.

