

GUIDE COMPLET

LA CONTEMPLATIVE

3 clés pour révéler votre éclat naturel

Isabeau Paape

Coach certifiée ICF • Technicienne en hypnose
Spécialisée dans la transition féminine après 45 ans
50+ femmes accompagnées dans leur renaissance

Chère Contemplative

Je suis Isabeau, et je reconnais en vous cette sagesse profonde qui privilégie la réflexion à la précipitation. Ce besoin de réveil intérieur que vous ressentez... il révèle votre intelligence émotionnelle exceptionnelle.

À 48 ans, ma vie a basculé.

Diagnostic de cancer du sein d'un côté, faillite de mon entreprise de l'autre. Dans cette épreuve, j'ai traversé une phase contemplative similaire à la vôtre : cette sensation de vie en pilote automatique, cette déconnexion protectrice.

Cette traversée m'a menée vers ma vraie mission : accompagner des femmes comme vous dans leur réveil en douceur. Cette contemplation que vous vivez n'est pas une fin. C'est une gestation silencieuse qui prépare votre plus belle renaissance.



Pourquoi ce guide vous est destiné

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous êtes une Contemplative. Une femme qui privilégie la profondeur à la vitesse et aspire à un changement authentique.

Vous portez cette intelligence émotionnelle rare qui perçoit les nuances que d'autres ratent. Mais parfois, vous vous sentez déconnectée de votre propre élan vital, spectatrice de votre existence.

Ce guide va vous aider à rallumer cette flamme intérieure qui sommeille patiemment en vous.

Votre don secret

L'Intelligence Émotionnelle Profonde

Chère Contemplative, votre "lenteur" est en réalité votre plus grand talent : **vous possédez une intelligence émotionnelle profonde exceptionnelle.**

Cette capacité rare vous permet de :

- Percevoir les nuances émotionnelles que d'autres ratent
- Distinguer l'essentiel du superficiel avec une acuité remarquable
- Offrir une présence apaisante et rassurante naturellement
- Mûrir vos décisions avec une sagesse qui évite bien des erreurs

Comment ce don se manifeste chez vous

Vous avez probablement déjà remarqué que :

- Les gens se confient naturellement à vous
- Vous "sentez" les atmosphères et les non-dits
- Vos conseils, bien que rares, sont précieux et justes
- Vous préférez une relation profonde à dix relations superficielles

Le défi de ce talent

Ce don peut devenir épuisant parce que vous percevez trop intensément les émotions du monde. Votre sensibilité vous fait parfois vous mettre en "mode protection", créant cette sensation de déconnexion.

La clé ? Honorer cette sensibilité comme votre force tout en vous autorisant à vous réveiller progressivement.

CLÉ 1

L'EXERCICE DE MICRO-RUPTURE

Cet exercice va réveiller votre curiosité endormie en cassant délicatement vos automatismes.

1

Changez UNE
habitude
quotidienne

Chaque jour, modifiez
une habitude, même
minuscule

2

Jour 1 : Nouveau
chemin

Prenez un chemin
différent pour une
course

3

Jour 2 : Petit-
déjeuner inhabituel

Changez votre petit-
déjeuner ou le lieu où
vous le prenez

4

Jour 3 : Nouvelle place

Changez de place à table ou
d'horaire

5

Observez vos sensations

Notez vos émotions pendant ces
micro-changements

Exemple concret : Au lieu de votre café habituel, prenez un thé. Au lieu de votre fauteuil, asseyez-vous sur le canapé. Au lieu de la radio, écoutez le silence ou de la musique différente.



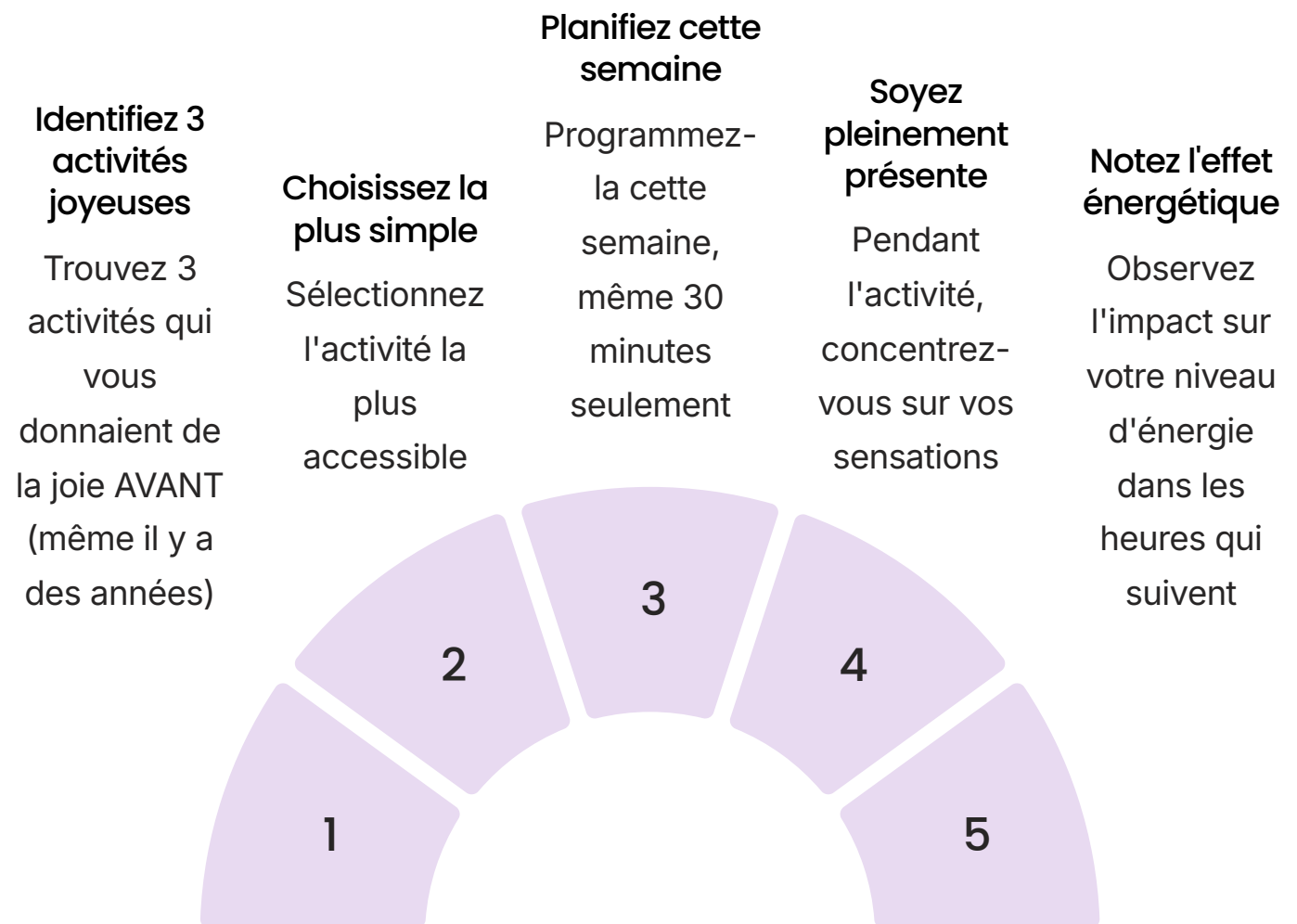
Révélation : Votre cerveau a besoin de nouveauté pour sortir de l'anesthésie. Ces micro-ruptures réveillent votre système nerveux en douceur.

CLÉ 2

LA TECHNIQUE DU CLAQUEMENT DE DOIGTS

Votre élan vital a besoin d'être réactivé par des expériences qui vous ont déjà nourrie.

Imaginez que rien qu'en claquant des doigts, vous puissiez vous retrouver dans une activité qui vous procurait beaucoup de joie...



Révélation : Votre joie n'a pas disparu, elle hiberne. Ces activités-clés peuvent la réveiller instantanément.

CLÉ 3

LA MÉTHODE DU RÉVEIL EN DOUCEUR

Votre renaissance respecte votre rythme naturel tout en créant un élan progressif.

**Posez UNE question authentique**

Chaque jour, demandez : "Comment tu fais pour...", "Qu'est-ce qui te passionne...", "Raconte-moi..."

**Écoutez vraiment**

Écoutez la réponse sans préparer la vôtre

**Partagez un ressenti**

Exprimez une observation personnelle

**Notez vos découvertes**

Observez ce qui vous surprend ou vous inspire

Formule magique : "Je réveille ma curiosité pour le monde en m'intéressant authentiquement aux autres."



Révélation : La curiosité pour les autres rallume naturellement la curiosité pour soi et pour la vie.

Votre première étape d'action

Cette semaine, appliquez la Clé 1. Chaque jour, une micro-rupture dans vos habitudes. C'est le moyen le plus doux de sortir du pilote automatique et de réveiller votre système.

Tenez un petit carnet de vos observations. Ces notes témoigneront de votre réveil progressif et vous encourageront à poursuivre.

Votre plan d'action sur 30 jours

1

SEMAINE 1 – RÉVEIL SENSORIEL

- Jour 1-7 : Une micro-rupture quotidienne dans vos habitudes
- Identifier 3 activités qui vous donnaient de la joie avant
- Noter vos observations et sensations dans un carnet

2

SEMAINE 2 – RÉACTIVATION ÉMOTIONNELLE

- Pratiquer la technique du claquement de doigts
- Planifier et vivre votre première activité-joie
- Observer l'impact sur votre énergie et votre humeur

3

SEMAINE 3 – RECONNEXION SOCIALE

- Appliquer la méthode du réveil en douceur
- Une question authentique par jour à votre entourage
- Partager un ressenti personnel dans chaque conversation

4

SEMAINE 4 – CONSOLIDATION

- Évaluer ce qui vous a le plus réveillée
- Intégrer vos découvertes dans votre rythme de vie
- Planifier la suite de votre renaissance douce

Le secret du succès contemplatif

Respectez votre rythme naturel tout en vous autorisant de petits pas quotidiens. Votre réveil se fait en douceur mais avec constance.

VOS 3 BONUS



BONUS 1

Méditation guidée
pour réveiller sa joie
de vivre

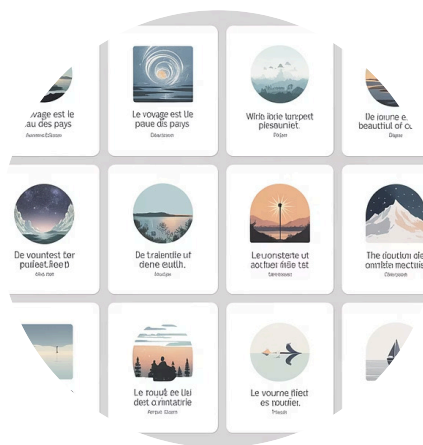
[Accès direct vers la méditation
en cliquant ici](#)

Cette méditation vous aide à :

- Calmer le mental analytique
- Se connecter à votre puissance profonde
- Renforcer votre confiance en vos choix

Utilisation recommandée

Chaque matin ou le soir
avant d'aller dormir.



BONUS 2

Collection de 24
cartes d'inspiration

[Accès direct à la collection en
cliquant ici](#)

24 cartes conçues pour vous :

des *vérités* qui percent le brouillard et des *actions* qui vous font avancer. Une par jour pendant 24 jours, ou au feeling quand vous avez besoin d'un déclic.

Utilisation

Une carte par jour ou tirez une carte quand vous avez besoin d'inspiration.



BONUS 3

Podcast "Comment
se réinventer à 50
ans"

[Accès direct au podcast en
cliquant ici](#)

Un épisode de 11 minutes où je
partage :

- Mon propre parcours de réinvention après 45 ans
- Les erreurs à éviter dans votre renaissance
- Les 3 piliers d'une transformation réussie

Moment idéal

Pendant une promenade
ou dans les transports,
quand vous avez besoin
de motivation.

L'histoire de Marie, 54 ans

"Isabeau m'a aidée à sortir de la procrastination et à identifier ce qui résonnait en moi, ce qui faisait sens. Grâce à Isabeau, j'ai pu passer à l'action avec clarté, tout en restant pleinement alignée avec mes valeurs.

Son accompagnement est à la fois doux et dynamique, structurant, sans jugement et profondément respectueux. Sa posture est juste et ses questions hyper pertinentes ! Et j'ai trouvé cela léger et fluide.

Votre transformation douce commence maintenant... mais jusqu'où voulez-vous aller ?

Ces 3 clés vous donnent les premiers outils pour rallumer votre flamme intérieure. Mais si vous aspirez à une renaissance plus profonde, j'ai développé le **Parcours VIE®** spécialement pour les femmes comme vous.

Le Parcours VIE® en 3 étapes :

1

V – VISION CLAIRE

Définir en douceur où vous voulez aller, dans le respect de votre rythme naturel

2

I – IDENTITÉ AUTHENTIQUE

Révéler qui vous êtes vraiment sous cette contemplation protectrice

3

E – ÉPANOUISSEMENT DURABLE

Créer une vie énergique ET sereine, sans vous trahir ni vous épuiser

Prête à aller plus loin dans votre réveil ?

Si après avoir appliqué vos 3 clés, vous ressentez l'appel d'un accompagnement plus personnalisé, je vous invite à réserver votre **Bilan Renaissance de 30 minutes offert**.

RÉSERVER MON BILAN RENAISSANCE - 30 MIN OFFERT



Agenda limité : 3 créneaux par semaine disponibles.

Prochaine disponibilité sous 48-72h

RÉSERVER MON BILAN MAINTENANT

Ensemble, nous
identifierons :

1. Ce qui vous bloque aujourd'hui
dans votre élan
2. Mettre de la clarté sur vos
valeurs profondes
3. Vous repartirez avec 2 pistes
d'action concrètes

**"Votre
contemplation n'est
pas une fin, c'est une
préparation à votre
plus belle
renaissance."**

Isabeau Paape

Coach certifiée ICF

Technicienne en hypnose

50+ femmes accompagnées dans
leur renaissance

