

SACRÉE
NaNa.

NATHALIE ALSTEEN

ALIGNER SES
MULTI-FACETTES
**pour incarner
la Sacrée Nana**



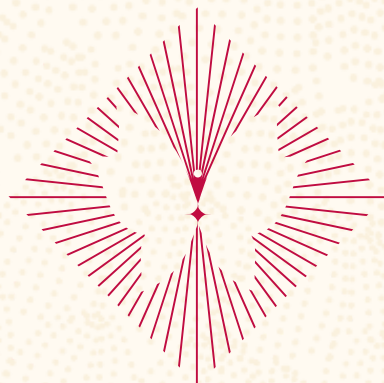
Quelle Sacrée Nana es-tu ?

Nous les Sacrées Nanas fonctionnons de manière singulière. Est-ce que tu te retrouves dans ces manières de fonctionner ?

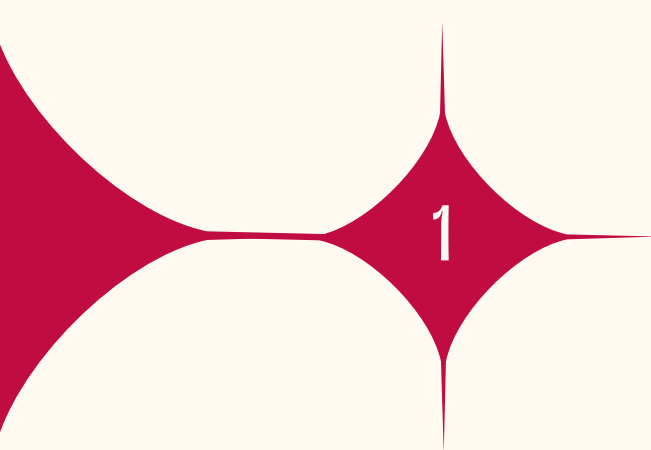
- ✦ Tu t'intéresses à une **multitude de sujets différents** et tu aimes approfondir tes connaissances dans des domaines variés
- ✦ Tu as parfois du **mal à focaliser** sur un seul sujet, car ton esprit est constamment attiré par de nouvelles idées ou des possibilités d'apprentissage.
- ✦ Tu aimes **explorer** de nouveaux projets ou hobbies.
- ✦ Ton esprit **foisonne** d'idées originales et créatives, tu aimes trouver des solutions à différents problèmes et tu peux trouver des liens entre des concepts apparemment disparates.
- ✦ Tu pourrais avoir tendance à **te remettre en question**, à réfléchir sur tes choix et à chercher un sens plus profond à sa vie.
- ✦ Tu aimes participer à une **variété d'activités**, qu'il s'agisse de projets créatifs, d'activités physiques, d'apprentissage continu, etc.
- ✦ Tu te **permets d'explorer** et de poursuivre différentes passions et intérêts, sans te limiter à un seul domaine.
- ✦ Parfois ton entourage te dit qu'ils n'arrivent **pas à te suivre** et tu as l'impression qu'ils voudraient que tu t'adaptes ?
- ✦ On dit de toi qu'il peut t'arriver n'importe quoi et que **tu te relèveras toujours** (peut-être que tu n'en es pas aussi sûre que ça d'ailleurs)

Autant de
facettes que dans
un diamant.
Chaque diamant
est unique.

**Chaque Sacrée
Nana l'est
aussi !**



Laquelle te ressemble le plus ?



1

Elle a vite fait le tour du sujet qu'elle repart vers autre chose. Elle fonctionne parfois comme un mec.

Elle n'arrête jamais, elle a des idées dans tous les sens.

Elle est toujours à la recherche de nouvelles connaissances, compétences et expériences,

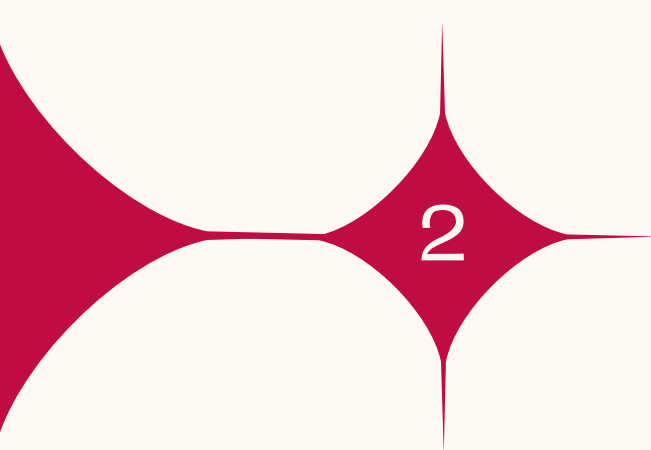
Elle apprécie les moments de solitude pour réfléchir, traiter les informations et se ressourcer mentalement.

Son esprit analytique peut parfois rendre les décisions difficiles, car elle est consciente des multiples options et des implications potentielles.

C'EST LA :

Sacrée Nana
Connaisseuse

Laquelle te ressemble le plus ?



2

Elle est passionnée et elle peut être tellement douce.
Elle est intuitive et en même temps, elle a un côté hyper rationnel.

Sa sensibilité est un vrai cadeau pour elle.

Elle utilise ses ressentis comme une boussole pour prendre des décisions alignées avec son être profond et sa véritable essence.

Elle a une présence incroyable quand elle t'écoute.

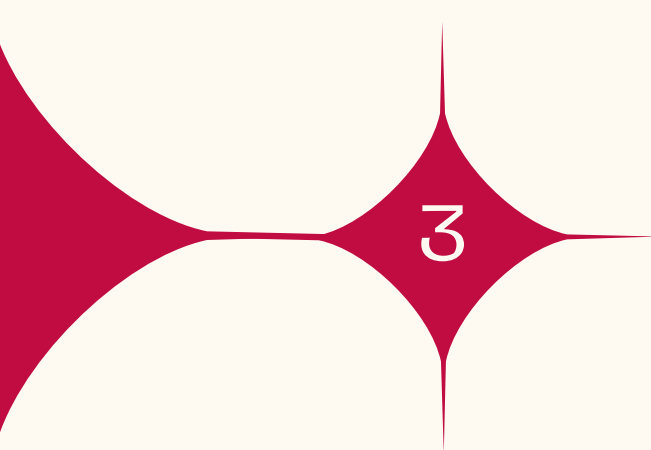
Et parfois elle fait 36 choses en même temps.

Elle ne mesure pas toujours sa valeur.

C'EST LA :

Sacrée Nana
Sage

Laquelle te ressemble le plus ?



3

On dirait qu'elle n'a peur de rien.

Elle partage sa vulnérabilité avec une facilité déconcertante.

Elle impressionne et en même temps elle est hyper abordable.

On se sent vite à l'aise avec elle de par sa présence et son écoute.

Elle aime partager ses connaissances et son expertise avec les autres, que ce soit en enseignant, en écrivant ou en engageant des conversations riches et variées.

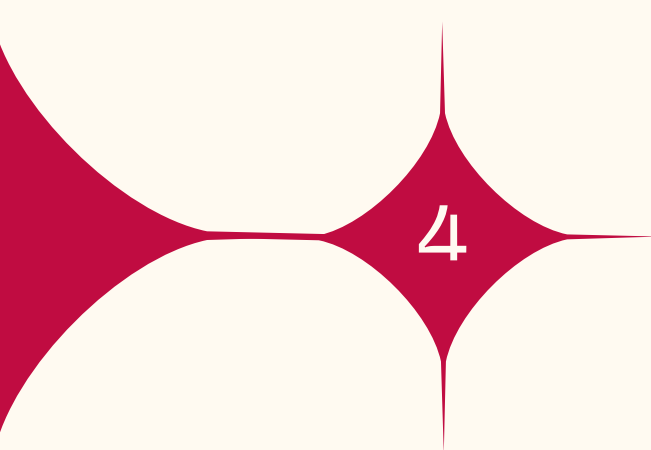
Elle communique de manière ouverte et honnête, en exprimant ses opinions et ses idées sans craindre le jugement des autres.

Elle peut aussi utiliser sa créativité pour exprimer ses idées, que ce soit à travers l'art, l'écriture, la musique ou toute autre forme d'expression artistique.

C'EST LA :

Sacrée Nana
Lumineuse

Laquelle te ressemble le plus ?



4

Elle assume ses choix même s'ils vont à contre sens.

Elle est indéfinissable.

Elle est vraiment étonnante cette femme.

On dirait même que ça l'amuse de fonctionner autrement que les autres et faire un pied de nez aux conventions.

Rien ne peut l'arrêter quand elle a décidé quelque chose.

On ne sait pas où elle sera dans 5 ans, si ça se trouve elle ne fera plus le même métier.

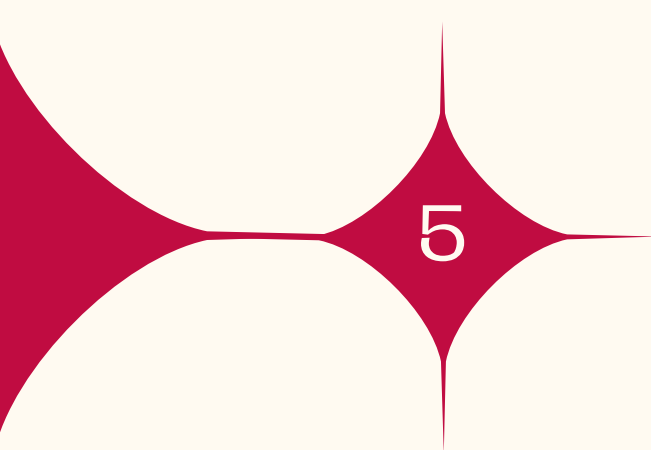
C'est une rebelle et en même temps elle est tellement sensible. Dispersée, pas focus, elle change tout le temps de projets, elle ne rentre pas dans les rangs.

Elle ose.

C'EST LA :

Sacrée Nana
Décalée

Laquelle te ressemble le plus ?



5

Elle est empathique envers les autres, en écoutant activement et en soutenant ceux qui l'entourent.

Elle est capable de s'adapter à différents environnements et situations, en tirant parti de ses compétences variées et de sa capacité à apprendre rapidement.

Elle remet en question les normes et les attentes sociales, en cherchant des alternatives et en proposant de nouvelles perspectives.

Elle établit des connexions avec des personnes partageant des intérêts similaires, afin de favoriser l'échange d'idées et d'expériences.

Elle a besoin de contribuer à un monde meilleur, cela la motive.

C'EST LA :

Sacrée Nana
Humaniste

Nous sommes toutes
un peu de cela
en tant que
SACRÉES NANAS

Peu importe celle qui te ressemble le plus pour le moment, sache que tu peux cultiver chacune des facettes de cette Sacrée Nana à ton image. Tu pourras incarner toutes ces facettes si c'est cela dont tu as envie.



Il m'a fallu des années pour assumer mon côté multi-facettes...



Car j'avais l'impression que je n'étais jamais assez ou toujours beaucoup trop. Et **je pensais que c'était moi le problème** quand le sentiment de décalage venait me titiller. J'ai investi en moi très tôt pour tenter de me comprendre avec cette conclusion que je devais faire des efforts pour être intégrée. C'était ça "Prendre ma responsabilité". Et si je n'y arrivais pas, c'était donc de ma faute parce que je n'étais pas capable de me conformer à ce qui était la norme. À l'époque, je ne remettais pas forcément en question cette fameuse norme parce que **la plupart des exemples de femmes autour de moi étaient des prototypes du** *"Bien comme il faut"*.

Imagines, **je me suis mariée à 23 ans**. Avec tout le tralala genre le voile de 4 mètres, la suite, le maître de cérémonie et j'en passe. Et j'ai divorcé avant mes 24 ans. Tu as bien calculé, mon mariage a duré 6 mois avant de faire face à ce que j'ai vécu comme une énorme trahison. Autant te dire que ma réputation "speedy gonzalez" m'a encore plus collé à la peau. Une semaine avant de passer devant Monsieur le Curé, je pleurais dans les bras de mon père en lui disant que j'avais l'impression de faire une connerie. Je savais et pourtant je n'ai pas osé faire marche arrière malgré cette petite voix qui me criait que ça n'était pas juste. **Complètement désalignée engluée dans mes pensées.**

J'ai rebondi et me suis jetée à corps perdu dans le travail ... j'ai bossé pour des marques on ne peut plus conventionnelles : Lancôme, Christian Dior et l'orfèvre Christofle ! Des expériences qui ont nourri mon besoin de beauté (ou du moins la façon dont cela se traduisait à l'époque) et m'ont donné un sentiment de reconnaissance. Ma carte de visite avec une écriture en relief "Directrice Marketing Christofle Benelux" a longtemps fait ma fierté et pourtant pour rien au monde je n'aurais envie de la récupérer aujourd'hui même si j'ai de la gratitude pour cette période de ma vie. **J'ai eu besoin de cela pour me donner l'impression que j'avais de la valeur ... en travaillant dur !**

J'ai ouvert "le magasin de déco de mes rêves" à 30 ans. J'ai toujours eu envie d'être mon propre boss. Le soir de l'ouverture, je me demandais ce que je faisais là En réalité, j'ai adoré lancer ce projet. Nettement moins de rester enfermée dans une boutique à sourire aux clients et à ranger ma marchandise à longueur de journée. Même si j'ai adoré refaire la déco du magasin plusieurs fois par an. J'ai fait un burnout à 33 ans.

La vie me montrait en grand que je n'étais *plus alignée*. J'ai fermé mon commerce 3 ans plus tard. J'ai toujours vu cette expérience comme une richesse, mon banquier n'a par contre pas été du même avis ;-)

Et je me suis lancée dans ce qui me passionnait : l'aide à l'autre. En commençant avec le coaching et la formation. En entreprise pour commencer puisque la structure d'accompagnement qui m'a accompagnée dans mon lancement a insisté en disant qu'il n'était pas possible de m'en sortir en accompagnant les particuliers (parfois j'ai envie d'aller leur faire un petit coucou mais ça serait de la vanité mal placée j'admets). Une belle expérience qui a débuté il y a un peu moins de 20 ans. Cela n'a pas toujours été facile d'autant que j'ai vécu une autre séparation quelques mois après avoir lancé mes activités professionnelles (Euh non je te vois venir, je n'ai pas changé de compagnon aussi souvent que de job. Mais ça c'est un autre sujet). **Je crois que c'est l'époque où j'ai le plus développé mon agilité pour m'en sortir.**

Je ne voulais pas retourner travailler pour un employeur, j'avais besoin de "rester libre", c'est ce que je me disais à l'époque. J'ai tenu bon en acceptant des tas de missions et des formations sur des tas de sujets. Pour la petite histoire, j'ai géré pendant des années une formation complète de plusieurs mois avec une vingtaine de formateurs pour des futures assistantes de direction (absolument pas mon kiff à la base mais ça m'a permis d'avoir une sécurité financière). Je suis intervenue avec bonheur dans l'école de coaching qui m'avait formée. J'ai voyagé dans différents pays et rencontré des tas de gens de milieux différents dans ce métier ... **jusqu'à mon accident de voiture en décembre 2012.**

Une jolie façon pour l'univers de me remonter *mon désalignement ...*

J'étais passée en pilote automatique, je ne prenais plus plaisir à ce que je faisais et **je ne suis même pas certaine que je m'en rendais compte.**

C'est à la même époque qu'a eu lieu la découverte de ma singularité (en l'occurrence le Haut Potentiel et l'hypersensibilité ainsi que la dyslexie) qui m'a permis de mettre des mots sur un mode de fonctionnement atypique. Une bombe dans ma vie à l'époque. J'avais 45 ans. Je comprenais enfin que je n'étais pas *anormale ni folle*, **juste singulière avec un mode de fonctionnement atypique** mais complètement ok et acceptable.

Pendant des années
j'ai été tellement
occupée à
apprendre, à
chercher à cultiver
ma graine de
connaissance, à aller
plus loin encore et
encore que je ne me
rendais même plus
compte de ce qui se
passait à l'extérieur
de moi.



J'étais "dans ma tête" à échafauder *1001 projets.*

Sans compter qu'avec une haute sensibilité, j'ai bien appris à me blinder et à me dissocier de mes sensations. C'était moins dangereux et j'avais l'impression d'avoir une certaine maîtrise.

Sauf que ... je me suis raconté de belles salades. Je peux être très (auto)convaincante sur ce plan là

- Je suis passée à côté de mes sensations et du plaisir de ressentir cette intensité du vivant
- Je suis passée à côté d'expériences de connexion à la nature et aux liens authentiques.
- Je suis peut-être même *passée à côté de moi...*

Et surtout, j'ai appris

La vie est parfois surprenante, elle te propose des rencontres improbables, des expériences que tu n'aurais même pas pensé vivre et elle te montre le chemin ... quand tu vois les signes qu'elle t'envoie. Tu n'es pas obligé(e), c'est juste une proposition.

- J'ai découvert (autrement qu'avec ma tête) la joie d'être reconnectée à moi, à ma sensibilité, à ma puissance et à bien plus que cela. Et plus particulièrement en tant que femme
- J'ai appris à me reconnecter à la douceur au service de cette énergie de mise en action qui me caractérise depuis l'enfance.
- J'ai appris à écouter mes intuitions avec foi avant de faire fonctionner mon mental (et mes peurs).
- J'ai appris à accueillir toutes mes facettes, à les honorer, à les incarner, y compris dans ma vulnérabilité.



J'ai appris à assumer que je suis une *Sacrée Nana*
**Cela me demande constamment de me réaligner pour
pouvoir incarner ce qui est juste pour moi.**



Dit moi :

Où te situes-tu par
rapport à ton
propre chemin ?
Te sens-tu alignée
avec la vibration de
la Sacrée Nana ?
Pas tout à fait ou
pas du tout ?

Tu es au bon endroit.

**Et aujourd'hui, j'ai envie de te partager ce chemin pour
que tu puisses aussi l'emprunter.**

*(Et si tu es un homme, ça peut aussi te réconcilier avec
les femmes que de les voir sous cet angle tout comme
nous accueillons ta vulnérabilité comme un cadeau).*

SACRÉE
NaNa.

NATHALIE ALSTEEN

Je veux
m'aligner



La vision du monde de la Sacrée Nana !

La Sacrée Nana est unique !

Elle est comme **un diamant** (parfois brut) avec de multiples facettes.

Chacune de ces **facettes** la représente aussi différentes et opposées soient-elles.

Sa mission c'est de s'assumer dans **qui elle est** avec sa singularité et son unicité afin d'incarner son unicité

Sa force (même si elle ne le sait pas forcément) c'est justement de **s'unifier** dans toutes ses facettes et de combler ses besoins atypiques.

S'unifier c'est aussi façonner le diamant brut comme dans la nature et non pas polir ses facettes pour se conformer à ce qui ne lui correspond pas.

Elle sait qu'avec le temps et l'écoute d'elle même, elle renoncera à ce qui **n'est plus juste** pour elle et ira dans ce qui la connecte à sa puissance sur tous les plans.

Elle a du **fun** sans oublier le sacré.

Elle **danse** sa vie

Elle apprend à développer **sa foi** en la vie.

Elle peut aussi être concernée par la **haute sensibilité** et le HP bien sûr. (mais ça n'est plus la porte d'entrée c'est juste une de ses facettes).

Elle ne reste pas **coincée dans une image** à donner et des conventions à suivre, elle est inimitable.

Elle vit un passage (Pas-sage) : mort vers le nouveau

Elle affirme son unicité et sort des conventions et cela lui demande régulièrement de se *réaligner*

Quel sens donne-t-elle au mot “Sacré” ?

Elle choisit de partager **l’aspect lumineux** d'elle-même afin de rayonner sur le monde par sa simple présence. Elle vit en conscience et **elle crée** sa vie (“ça crée”) en fonction de ce qui l’appelle profondément. Elle est **à l’écoute** de ses intuitions et se laisse guider afin de s’aligner.

Elle **incarne ce qu’elle prône** à travers son exemple. Elle œuvre à **garder le cœur ouvert** tout en se laissant traverser par ses peurs quand elle y est confrontée, elle accueille pleinement sa vulnérabilité sur ce chemin. Elle invite à la **sagesse et au respect de soi et d’autrui**. Elle met en lumière des valeurs telles que l’**humanisme**. Elle écoute ce qui la fait vibrer de l’intérieur et **partage** naturellement ses dons en inspirant par **son rayonnement et sa vibration** au service d’un monde meilleur.

Elle assume son côté **“pas commun”** et inspirant à travers ses actions !

Elle préfère aller à contresens qu’à contre-cœur

Ouverture du coeur
Conscience de soi
Authenticité
Humanité
Co-création
Humilité
Grain de folie
Joie



Elle est parfaitement imparfaite

Elle est pleinement humaine et elle apprend à se détacher de certaines **croyances limitantes** qui l'empêchent de *s'aligner* :

- **Le syndrome de l'imposteur** : elle a parfois l'impression de n'être jamais assez, elle ne travaille pas assez dur, elle réussit "par hasard" ou parce qu'on l'a aidée et la chance peut changer de côté du jour au lendemain.
- **Assumer** ses nombreuses facettes et les façonner à sa manière en tant que femme ? C'est rarement ce qu'elle a appris donnant lieu à des "je suis jalousee dans mon travail", "je fais peur aux hommes" ou encore "je dois m'adapter pour être acceptée".
- Elle peut parfois **douter** d'elle
- Elle a tendance à la **sur-adaptation** pour être intégrée dans un groupe ou dans une relation quand elle n'a pas encore appris à assumer sa puissance.
- Elle croit qu'elle a **besoin des autres pour réussir** car elle croit qu'elle ne peut pas faire seule ou être sur les devants de la scène.
- Elle peut être **tiraillée** entre ses **différents rôles** et avoir l'impression qu'elle doit choisir.
- Elle pense que ça n'est pas **politiquement correct** d'être tout "ça" à la fois
- Elle peut avoir peur de ses ressentis ou de sa sensualité et **se coupe** de ses 5 sens

Introspection

Complètes Dans quel(s) domaine(s) de ta vie te sens-tu désalignée ? Quelles sont les croyances qui te limitent ?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Le bilan

Prête à faire le bilan de ton (dés)alignement ?

Nous avons toutes (et tous) des parts d'ombres et de lumières qui se manifestent dans nos vies respectives. Et c'est justement ça être vivant. Explorer en conscience nos ombres nous permet de mieux nous connaître et de nous connecter à notre lumière. L'un ne va pas sans l'autre.

Dans le tableau ci-dessous, j'ai listé différentes facettes qui représentent ces jeux d'ombres et lumières. L'idée est de te permettre de mettre le curseur à l'endroit où ça pique mais aussi là où tu rayannes. Et un jour n'est pas l'autre, tout comme une situation peut changer du jour au lendemain.

Observe tout simplement ce qui se passe pour toi.

Est-ce agréable ou inconfortable ?

Quelles sont tes prises de conscience ?

Tu as un espace d'écriture sous le tableau pour déposer ce que tu as observé.

Proposition d'introspection pour cultiver ta graine de connaissance

(celle qui te permet de mieux te connaître et de rencontrer ta graine de sagesse).

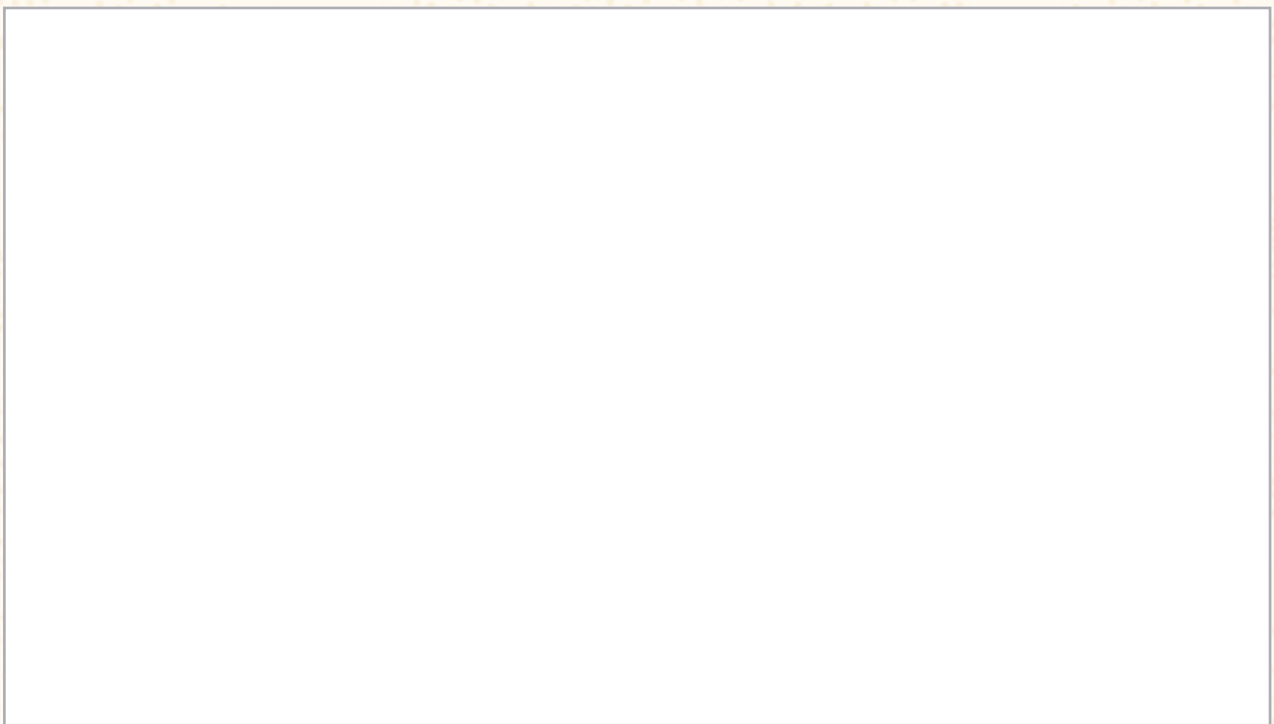
Les colonnes A et B énoncent des comportements qui sont relativement opposés. Rien n'est aussi binaire bien entendu. L'idée c'est de te permettre de voir vers quoi tu tends le plus au moment où tu lis la proposition. Tu peux aussi l'associer à un contexte spécifique pour gagner en clarté (par ex, tu peux te connecter à ta douceur en tant que maman mais impossible pour toi dans la sphère pro).

Observe tout simplement ce qui se passe pour toi.

Est-ce agréable ou inconfortable ?

Quelles sont tes prises de conscience ?

Tu as un espace d'écriture sous le tableau pour déposer ce que tu as observé.



Calcule ton niveau d'alignement

Je t'invite à *évaluer* ton alignement actuel.

0 = Pas du tout à **5** = Tout à fait alignée

Je t'invite à lire les affirmations qui correspondent à 0 et à 5.

Ne réfléchis pas trop, laisse venir la réponse spontanément.

Rien n'est figé, l'idée est de permettre de mettre de la conscience sur ce que tu vis.

Quand tu auras identifié les scores par affirmation, je te propose de les additionner pour obtenir un chiffre et te référer à l'exercice suivant.

NON ALIGNÉE

ALIGNÉE

1

J'ai parfois peur de mes ombres
et de me mettre en valeur.
Surtout si je me sens sensible
(parfois je peux même avoir
honte d'être vue)

J'ai appris à **explorer honnêtement**
mon côté sombre et j'ai appris à
célébrer ma Lumière (graine de
connaissance)

1

2

3

4

5

2

Je peux **enfouir ces possibilités**
en me disant "à quoi bon"

J'ai conscience **des magnifiques**
possibilités qui m'habitent.

1

2

3

4

5

3

Je m'efface régulièrement
parce que je ne m'autorise
pas à rayonner (parfois ça
peut même me sembler
dangereux)

Je me sens femme
lumineuse, magnétique,
on peut sentir ma
présence.

1

2

3

4

5

NON ALIGNÉE

ALIGNÉE

4

Je montre le plus souvent ma force parce que j'ai l'impression que c'est la seule façon de survivre dans notre monde

1

2

3

4

5

5

J'ai encore besoin de contrôler car je suis régulièrement dans mes peurs.

1

2

3

4

5

6

Je m'accroche encore à ce que je connais et pour moi la sagesse c'est "être sage" dans l'aspect conventionnel

1

2

3

4

5

Je me sens **forte et douce à la fois.**

Je chéris **la beauté, la lumière et l'ouverture du cœur.**

Je suis compassion et sagesse. Je m'intéresse profondément à quelque chose de plus grand que moi.

NON ALIGNÉE

ALIGNÉE

7

Je suis régulièrement connectée à mes peurs et je tente encore de compenser dans le faire et paraître pour être reconnue

Je sais tout à fait que mon but dans la vie est de m'élever avec l'Amour. Je sais que la Joie est mon destin et qu'en l'embrassant et en la partageant avec les autres, les blessures se guérissent.

1

2

3

4

5

8

Mes relations sont souvent conflictuelles et parfois toxiques car je n'ai pas encore appris à m'accueillir et à occuper ma place avec cœur. Mes blessures prennent le dessus. Et parfois je trouve plus facile de ne pas entrer en relation pour me préserver.

J'accueille le fait que mon(ma) partenaire est sensible, perdu(e) et effrayé(e) comme je l'ai été de temps à autres et je sais que **le couple est un espace de développement** et que l'Amour que nous partagerons ensemble pourra être le soulagement, la guérison de nos blessures respectives.

1

2

3

4

5

9

Je fais régulièrement preuve de rigidité et de perfectionnisme, la seule façon pour moi de ne pas être prise en défaut c'est de me contrôler au point de ne plus vivre et d'être constamment dans le Faire

Je m'accepte comme je suis, et j'accepte les autres comme ils sont. Je suis capable de pardonner mes erreurs, et ne pas me sentir menacée même quand on m'attaque.

1

2

3

4

5

NON ALIGNÉE

ALIGNÉE

10

Je ne veux surtout pas qu'on
voie ma vulnérabilité

Je peux demander de l'aide ou
exprimer un besoin quand c'est
important pour moi.

1

2

3

4

5

11

**Je plonge régulièrement dans
les jeux de pouvoir**, tantôt
sauveuse et parfois victime ou
bourreau, j'ai parfois du mal
à revenir à ma pleine
responsabilité.

**Je respecte les frontières, les
miennes et celles des autres.** Je
peux voir la magie dans chaque
situation de la Vie. Je peux
aussi apporter mon aide
lorsqu'on m'en demande.

1

2

3

4

5

12

**Je rejette régulièrement la
faute sur les autres** et
l'extérieur et je me sens
victime d'une série de
situations.

Je prends la responsabilité de
tout ce que je crée dans ma vie.
Y compris quand c'est
inconfortable.

1

2

3

4

5

Total :

Reporte tes résultats ci-dessous

+ + + +

=

Alors qu'en est-il de ton alignement ?

Entre 0 et 22 : Tu sembles avoir de la difficulté à trouver le chemin vers l'alignement pour le moment.

Entre 23 et 40 : Tu es en chemin et très probablement en recherche de trouver plus de sens et de reconnecter à ta vraie nature.

Entre 41 et 60 : Tu es plutôt alignée en ce moment. Bravo et surtout continue à écouter ce qui est juste pour toi.

Quel que soit ton score, tout est OK et cela te donne juste quelques indicateurs qui te permettront de cultiver ton potentiel de Sacrée Nana !

Quelles sont tes prises de conscience particulières ?
Est-ce agréable ou inconfortable ?

Témoignages



Elle est inspirante. Elle sait où et comment trouver du foutez-moi la paix, du j'en ai rien à foutre et a trouvé/inventé comment faire les choses avec légèretéElle est ok avec toutes ses graines .Elle est à fond dans son humanité ,profondeur ,vrai, légère, folle !!!!
Et cela me fait penser à quelqu'un que nous connaissons toutes (Merci Stéphanie ;-)

Stéphanie



Celle qui accueille et embrasse toutes ses polarités . Celle qui traverse tous les événements avec autant d'intensité que de conscience d'en faire une expérience positive .

Celle qui continue.

Géraldine



Pour moi une nana est superbe *et Sacrée !! lorsqu'elle fait de son mieux avec l'humilité chevillée au Cœur ... *^_^* ...

Marty



C'est celle qui avance contre vents et marées et qui en tire du bénéfice . Elle vit incarnée dans ce qu'elle est (empathe, fonceuse, vulnérable et tout ce qu'elle peut être !)

Florence



Celle qui se tient debout malgré les épreuves, celle qui continue d'apprendre tout au long de sa vie, celle qui est présente pour les autres sans s'oublier et reste authentique 😊

Cindy



Une femme autonome, dynamique, résiliente...surtout pas juste l'image superficielle liée au physique

Anne-Lise



Elle assume sa singularité comme un choix personnel et non comme une revendication.

Nathalie



C'est comme ça que mon parrain et son pote un peu hippies m'appelaient quand j'avais 3 ans... Je n'ai pas changé depuis

Suzon





Une nana qui assume ses choix, vit selon ses besoins conformément à ses valeurs et se donne les moyens d'accomplir ses rêves

Qui n'a pas peur de se confronter à l'adversité et aux difficultés et qui rebondit en restant authentique

Qui assume sa vulnérabilité et en fait une force

Qui fait de sa sensibilité un flambeau et de son intuition une boussole.

Anonyme



Une Sacrée nana est une femme qui se bat envers et contre tous pour faire valoir sa condition de femme, qui vient en aide à son entourage, qui arrive à concilier vie pro et vie perso, malgré des coups de fatigue.

Une femme, qui malgré les moments difficiles ne lâche jamais rien.

Celle qu'on considère comme une râleuse, une chieuse car elle met le doigt sur les problèmes et propose des solutions (et souvent arrive à les résoudre seule) pour améliorer la vie de famille ou le bon fonctionnement de l'entreprise, celle qu'on dit insupportable mais à qui on va faire appel en cas de problème car on sait qu'on peut toujours compter sur elle, celle qui est solidaire..

Voilà pour moi ce qu'est une Sacrée nana.

Christelle

SACRÉE
NaNa.

NATHALIE ALSTEEN

*Quel chemin pour
vivre comme une*

**Sacrée
Nana ?**



Être alignée en tant que Sacrée Nana c'est ...

- ✦ **Vivre une activité professionnelle dans laquelle elle s'épanouit** (et elle contribue au monde) et qui a du sens. Il se peut même qu'elle exerce plusieurs activités en parallèle parce que c'est ce qui la nourrit ou qu'elle change régulièrement d'activité car elle s'ennuie vite.
- ✦ **S'ouvrir à l'abondance.** Pour elle, l'argent n'est pas une fin en soi et elle s'ouvre aux opportunités de la vie et à l'Amour. Elle "possède" en conscience et non pas pour arriver à un statut.

✦ Vivre ses relations comme des espaces de développement.

- Elle a des relations amicales nourrissantes et elle aime échanger avec les personnes avec qui elle est en lien. Elle a des amis sincères et des conversations profondes. Elle peut compter sur eux tout comme elle sait qu'ils peuvent compter sur elle.
- Quand elle est en couple, elle occupe sa place et voit le couple comme un espace de développement également. Pour elle, la sexualité est un acte porteur de réelle intimité avec son partenaire.
- Elle occupe sa place au sein de la cellule familiale au sens large même si elle se sent différente, elle ne met plus son énergie dans la recherche de reconnaissance. Elle accueille le fait que chacun fait de son mieux au moment où il peut.

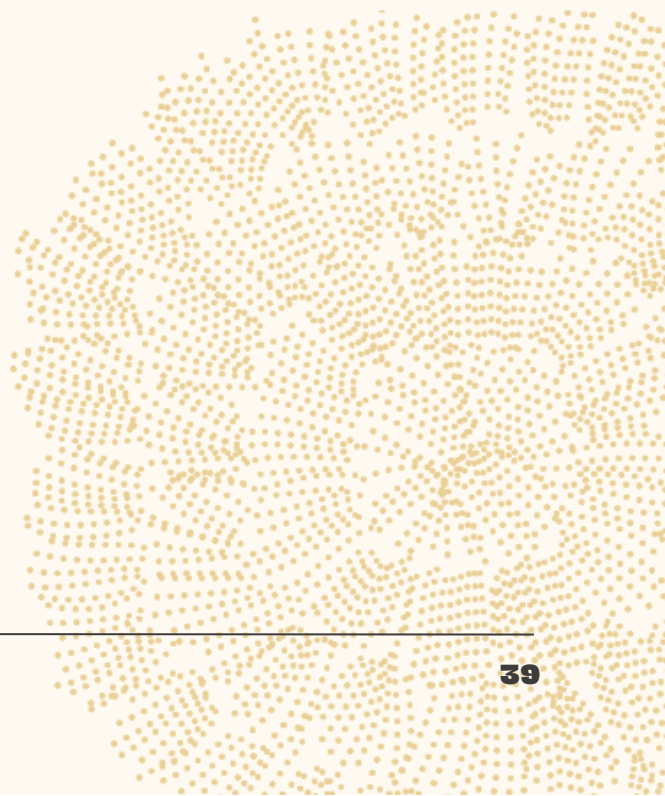
✦ **Investir dans son développement personnel** car elle croit en elle et elle sait prendre cette responsabilité pour aller plus loin

✦ **Prendre du temps pour elle** à travers les loisirs qui la nourrissent et elle apprend à se détendre (au quotidien mais aussi dans des projets qui la portent). Elle est capable de passer du temps seule pour prémunir son besoin d'introspection

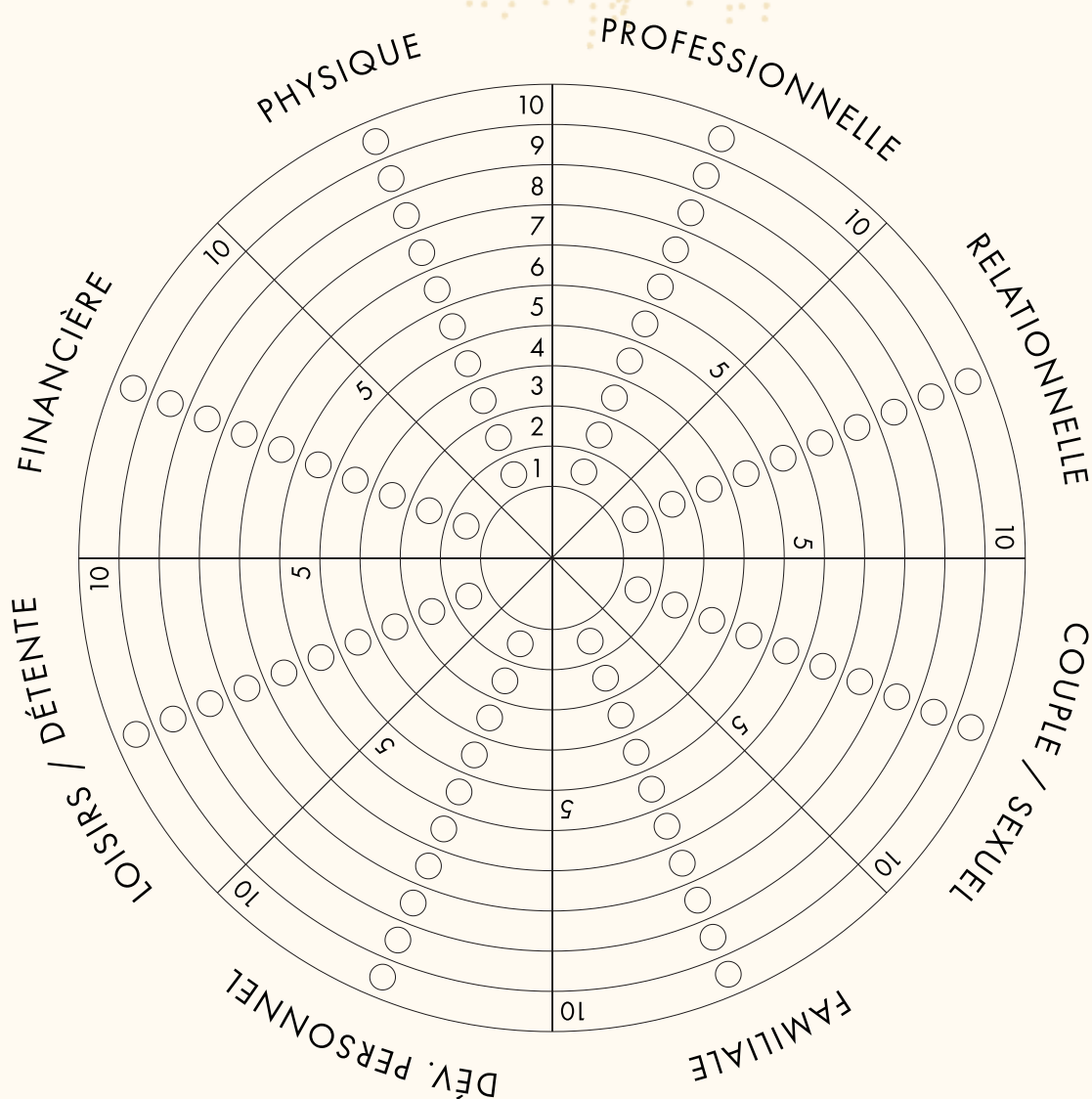
✦ **Prendre soin de son corps et de sa santé.** Elle sait que son corps est sacré et une boussole essentielle dans son cheminement. Elle s'alimente et se soigne de façon consciente.

- ✦ **Elle sait qu'il faut du temps au temps** mais parfois elle doute et se sent pressée par le temps
- ✦ **Elle est capable de s'octroyer des espaces temps** pour faire le point mais parfois elle n'a plus accès à suffisamment d'espace temps ou perso pour prendre assez de recul
- ✦ **Elle écoute ce que son âme lui dicte** et ce qui est juste pour elle même si parfois elle est influencée par certaines personnes
- ✦ **Elle accueille le changement avec agilité**, elle a appris à danser avec le chaos même si parfois elle se sent désemparée par la rapidité avec laquelle les choses changent : ce qui fonctionnait avant ne fonctionne plus
- ✦ **Elle observe un effondrement de l'ancien avec la foi que c'est pour un mieux** même si parfois elle ne peut pas s'empêcher de s'accrocher par peur
- ✦ **Elle oscille entre vulnérabilité et puissance** et elle accueille ce qui se passe même si parfois sa part rationnelle tente de la raisonner pour éviter ses peurs et son impuissance
- ✦ **Elle ne connaît pas le chemin pour y aller mais elle y va même** si parfois elle bascule dans la tentation de refaire ce qu'elle connaît bien

- ✦ **Elle est portée par ses intuitions et les synchronicités de la vie** même s'il lui arrive de rester dans sa tête et d'avoir peur de faire confiance à ses intuitions
- ✦ **Elle fait confiance au temps et au processus en route** même si parfois elle se laisse emporter par le besoin de trouver des solutions et met plein de choses en place par peur
- ✦ **Elle est sereine car elle sait qu'elle est créatrice de sa vie** même si elle a l'impression de ne rien contrôler. Mais il lui arrive d'avoir peur et de perdre confiance en elle (et en sa foi)
- ✦ **Elle accepte de ne pas tout savoir** et de faire le chemin tout en étant à l'écoute d'elle-même sans en avoir la vision finale même si elle a parfois l'impression qu'elle doit avoir toutes les informations pour avancer (et besoin d'une vue d'ensemble)



Teste ton alignement



Fais le bilan

de ton alignement dans
chaque sphère via la roue ci-dessous :

0 = pas du tout alignée / **10** = parfaitement alignée

Si tout cela te
parle, sache que
c'est le *chemin*
que je fais depuis
plusieurs années
**et que je te
comprends
tellement !**



Accompagner ce
réalignement, c'est
soi-même *incarner*
ce mouvement et ce
nouveau cycle.



Ces derniers mois ont été intenses et m'ont questionnée sur le sens profond de ma contribution au monde. J'ai eu besoin de revenir au cœur de mon essence pour redonner du sens et lâcher prise sur la façon de mener mon activité professionnelle.

Ce qui fonctionnait ne fonctionne plus nécessairement, les repères ont fondamentalement changé dans le monde et au sein de mon activité, nous avançons dans un contexte de changement permanent et cela demande une nouvelle agilité.

Mon énergie n'est plus la même, je suis de plus en plus souvent guidée par mes intuitions et connectée à une autre manière d'avancer. J'ai appris à lâcher petit à petit le mental et mes peurs pour **embrasser ma puissance et m'assumer en tant que Sacrée Nana.**

D'ailleurs si tu me suis depuis un moment, ce que tu es en train de lire est relativement différent de ce que tu as pu lire précédemment.

C'est amusant parce que j'ai presque l'impression de faire un *coming out*.

Et tu sais quoi ? Une part de moi flippe complètement !
Et pourtant au fond de moi, je sais que c'est profondément juste.

Mon grain de folie s'est activé.

Il est possible que je choque certaines personnes et que d'autres soient enthousiastes de me lire. Et puis il y aura toutes celles qui se demanderont ce qu'en penser.

Et c'est tout à fait Ok.

Cela fait partie de mon **réalignement** et la prochaine étape consiste à **incarner pleinement toutes ces facettes de moi**.

C'est ce qui **inspirera** une série de Sacrées Nanas (et probablement de Sacrés Mecs aussi)

C'est grâce à ma nouvelle approche du développement du potentiel (modèle des 5 graines) que je traverse et que je danse ce chaos avec confiance.

Et c'est ce que j'ai à coeur
de vous transmettre à
travers ce nouvel
accompagnement

SACRÉ Réalignement

destiné aux entrepreneuses qui sont déjà en activité
et qui sont actuellement désorientées *

PS - si tu n'es pas entrepreneuse, mon programme
"Danse Ta Vie" s'adresse aux Sacrées Nanas, je
t'en parle un peu plus loin.

SACRÉE **NaNa.**

NATHALIE ALSTEEN

Le programme **SACRÉ** **Réalignement**

**Destiné aux entrepreneuses qui sont déjà en activité
et qui sont actuellement désorientées ***

PS - si tu n'es pas entrepreneuse, mon programme
"Danse Ta Vie" s'adresse aux Sacrées Nanas, je
t'en parle un peu plus loin.



Il est pour toi si :

- ✦ Tu es une entrepreneuse désireuse de redonner du **sens** à ton activité professionnelle et de retrouver la **passion** qui t'anime,
- ✦ Tu cherches à **prosperer** dans ton entreprise tout en alignant tes **valeurs** personnelles avec tes objectifs professionnels,
- ✦ Si tu ressens le besoin de développer ta **puissance** intérieure et de la mettre au service de ton entreprise,
- ✦ Si tu ressens le besoin d'un **soutien personnalisé** pour surmonter les obstacles et les défis auxquels tu fais face en tant qu'entrepreneuse en phase de **transition**,
- ✦ Si tu souhaites développer une **vision claire** pour ton entreprise en **phase** avec le reste de tes sphères de vie,
- ✦ Si tu veux faire partie d'une **communauté** dynamique et inspirante de sacrées Nanas alignées

Je prends en considération tous les aspects de ta vie et tes caractéristiques pour te guider à façonner ton diamant unique comme tu le souhaites.

C'est toi qui décides, pas de contrainte juste de la place pour accueillir cette Sacrée Nana que tu es dans toutes ses facettes même si elles semblent être en contradiction et surtout si elles ne vont pas dans le sens de la conformité.

Au programme

Bien se connaître : quelles sont mes particularités et comment je les respecte en lien avec qui je suis (est-ce que ma posture en tant qu'entrepreneuse est alignée avec cela ? **#connaissance**)

Incarner sa vulnérabilité : Regarder ses peurs et croyances limitantes pour mieux les transcender (EFT) **#connaissance**

Revenir à l'essentiel : Comment j'observe et je me respecte dans mes besoins de sacrée nana versus ma profession (quels sont les domaines de vie qui sont nourris et ceux qui mériteraient de l'être ?) **#Sagesse**

Vibrer : Qu'est-ce qui m'anime (ou ne m'anime plus) et que j'ai envie de proposer au monde ? **#Sagesse**

Exprimer au monde : Quel est mon message vis-à-vis de mes client(e)s et comment le réaligner avec mon intention ? **#Courage**

Oser sa singularité : Que vais-je oser de singulier et mettre en mouvement dans les 12 prochaines semaines ?

Tu veux en savoir plus ?

clique ici

pour découvrir ma proposition, la masterclasse que je t'offre et réserver ton appel découverte afin d'évaluer si cette proposition est pour toi.

www.emotifs-talentueux.com/Realignement

*Tu n'es pas concernée par
l'entrepreneuriat ?*

Tu es prête à
embrasser ta
singularité,
occuper ta place
dans le monde et
vivre un voyage de
reconnexion à ton
unicité et ta
nature profonde ...

Découvrir le programme

Danse TA Vie

Pour les personnes qui ne sont pas dans l'entrepreneuriat et qui veulent incarner la Sacrée Nana, il existe le programme Danse Ta Vie. Pour découvrir ce programme et être informée de la prochaine édition ainsi que de mes futures propositions pour les Sacrées Nanas, inscris-toi sur la liste d'attente.

www.emotifs-talentueux.com/DanseTaVie

Qui Suis-je ?

Je suis **Nathalie Alsteen**, senior coach, thérapeute, conférencière, auteure du livre "Emotifs Talentueux : Etre soi autrement, 6 étapes pour vivre pleinement son haut potentiel" et fondatrice du seul congrès virtuel adulte de la douance en francophonie !



Il y a plus de 10 ans, j'ai découvert ma **singularité** (Haut Potentiel - Hypersensibilité - Dyslexie) à l'âge de 45 ans. Ce fut une véritable **révolution** pour moi mais également une révélation. Le début d'un nouveau chapitre de ma vie en tant que femme. Apprendre à me réaligner avec mon essence profonde, incarner ma vraie nature en accueillant ma vulnérabilité et inspirer des milliers de personnes ... C'est le **chemin que je parcours** avec joie et parfois avec des écueils.

Femme de projets, je suis mes intuitions et mes élans en proposant des programmes qui offrent une **métamorph(ose) et une ré-harmonisation de l'être**.

Je forme également des professionnels de l'accompagnement à trouver une posture alignée dans leur pratique professionnelle à travers l'Approche du Développement du Potentiel Humaniste ©

Mon rêve ?

Plus que tout, je me suis donné comme mission de permettre **à toutes les Sacrées Nanas de reconnecter** avec leur puissance personnelle et à toute personne (homme ou femme) de cultiver le (haut) potentiel des êtres (hyper)sensibles dans le contexte de changements actuels.

J'ai récemment créé l'Approche du Développement du Potentiel Humaniste © qui a déjà permis à de nombreuses personnes de se réinventer.

Avec Coeur,
*Nathalie
Alsteen*



SACRÉE **Nana.**

NATHALIE ALSTEEN

