



## Life-guide Radiance – Module 1

£175 / mois

### ○ Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Vous allez plutôt bien mais pourtant, le soir, vous ne vous sentez pas satisfaite. Il y a plein de choses positives dans vos journées, bien sûr, pourtant vous sentez bien que vous aimeriez vivre un quotidien différent, une atmosphère plus paisible, vous voulez crier moins, vous voulez vous sentir plus sûre de vous et avoir la conviction de vous réaliser pleinement.

### ○ Quelle maman souhaitez-vous être ?

Vous voulez être plus enthousiaste et énergique, vous voulez savoir lâcher prise, vous voulez approfondir la relation que vous avez avec vos enfants et créer une atmosphère de confiance, d'entraide et de soutien mutuel.

### ○ Ce module life-guide 1 est fait pour vous :

A l'issue de cet accompagnement vous vous sentirez apaisée, vous serez moins dans le contrôle et davantage dans la relation. Vous saurez poser un regard juste et bienveillant sur vous-même pour prendre conscience de votre valeur. Vous saurez prioriser l'essentiel et garder en tête la spécificité de votre famille, cette place unique qui vous permet de vous réaliser pleinement. En bonus, grâce à l'exemple que vous donnerez, vos enfants apprendront à croire en eux et en leur potentiel.

Au programme :

- Premier contact et présentation de votre situation (30min) - définition des objectifs de l'accompagnement (15 min)
- Une life-guide session individuelle (1h30)
- Envoi d'un plan d'action concret avec des outils à mettre en place au cours du mois (email)
- Assistance mail pendant quatre semaines pour mener efficacement le plan d'action
- Revue des objectifs et évaluation des actions mises en place à mi-parcours (30 min)

Possibilité d'organiser une session de suivi supplémentaire dans le mois (1h - £75) pour soutenir une intégration efficace des points évoqués et booster votre motivation et votre implication.

*Ce module peut être répété soit pour aller plus loin sur le même sujet, soit pour travailler sur une autre zone d'ombre.*

### ○ Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Vous en avez assez de réagir comme vous le faites, vous ne vous reconnaissez plus. Vous savez bien que crier ou être violente n'est pas une solution, pourtant vous n'arrivez pas à sortir de ce cercle vicieux. Vous voulez changer, vous voulez prendre soin de vous et de la relation que vous avez avec vos enfants.

### ○ Quelle maman souhaitez-vous être ?

Vous voulez vous sentir à votre place et donner le meilleur de vous-même à votre entourage. Vous voulez comprendre l'origine de vos difficultés pour en venir à bout. Vous voulez transformer l'atmosphère de votre foyer pour retrouver la joie dans chaque journée.

### ○ Ce module life-guide 2 est fait pour vous :

A l'issue de cet accompagnement, vous aurez davantage confiance en vous et en votre valeur. Vous saurez mieux reconnaître et comprendre les émotions qui jaillissent dans votre foyer et les utiliser comme des lieux pour approfondir la relation qui unit les membres de votre famille. Vous aurez appris à user d'une autorité plus saine, en criant moins. Vous verrez les possibilités qui s'ouvrent à vous pour façonner la famille qui vous correspond. En bonus, grâce à l'exemple que vous donnerez, vos enfants apprendront à développer leur empathie, leur sens du service et seront davantage tournés vers les autres.

Au programme :

- Premier contact et présentation de votre situation (30min) - définition des objectifs de l'accompagnement (15 min)
- Première life-guide session individuelle (1h30)
- Envoi d'un plan d'action concret avec des outils à mettre en place au cours du mois (email)
- Assistance mail pendant quatre semaines pour mener efficacement le plan d'action
- Seconde life-guide session individuelle (1h30) pour vous maintenir active dans le changement et créer une nouvelle atmosphère dans votre foyer. Revue des objectifs de l'accompagnement, point sur les actions déjà en place et sur les difficultés, proposition d'outils complémentaires pour prendre soin de vous et faire briller votre flamme intérieure.

*Ce module peut être répété soit pour aller plus loin sur le même sujet, pour compléter la méthodologie avec des outils de consolidation, soit pour travailler sur une autre zone d'ombre.*

○ Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Vous doutez de vos qualités. Vous avez le sentiment d'être dépassée par les événements. Vous criez trop souvent à la maison. Vous avez l'impression de n'avoir aucune patience. Vous culpabilisez de l'exemple que vous donnez à vos enfants. Vous avez parfois envie de pleurer devant une situation ou un mot blessant d'un enfant. Vous avez le sentiment de détériorer la relation que vous avez avec vos enfants (par des gestes violents ou des mots humiliants). Vous en avez assez, vous êtes à bout de force, vous voulez que ça cesse mais vous ne savez pas par où commencer.

○ Quelle maman souhaitez-vous être ?

Vous souhaitez retrouver le sourire. Vous souhaitez retrouver votre énergie et votre enthousiasme. Vous voulez changer, progresser pour transformer l'atmosphère de votre foyer. Vous voulez oser être vraiment vous-même. Vous voulez donner le meilleur de vous-même à vos enfants et développer avec eux une relation pure et profonde.

L'approche unique de Radiance, qui allie développement personnel et outils de parentalité, vous permettra d'atteindre votre objectif, découvrir les trésors qui sont en vous et offrir le meilleur de vous-même, à vous et à vos proches. Sans désir de perfection, vous pourrez vous épanouir, sûre d'être au bon endroit, en train d'illuminer votre foyer et le monde autour de vous.

○ Ce module Etincelles est fait pour vous :

Radiance travaille sur votre histoire, sur vous, sur qui vous êtes. La beauté de cet accompagnement totalement personnalisé réside dans le fait de vous faire renaître à vous-même. Vous aurez tous les outils pour avancer sur ce chemin nouveau qui s'ouvre à vous.

Au programme :

- Premier contact et présentation de votre situation (30min) - définition des objectifs de l'accompagnement (15 min)
- A vos côtés, chaque semaine, une life-guide session individuelle personnalisée (4 x 1 heure)
- Envoi d'un plan d'action concret avec une priorisation des axes de changement et des outils à mettre en place au cours du mois (email)
- Assistance mail pendant les quatre semaines pour mener efficacement le plan d'action

A l'issu de l'accompagnement, vous saurez davantage :

- avoir confiance en vous,
- poser un regard honnête, juste et bienveillant sur vous-même, sans comparaison
- accueillir les émotions pour entendre les messages qu'elles vous donnent
- apprendre à fixer des limites sans crier
- comprendre comment utiliser une saine autorité pour aider vos enfants à grandir
- oser avoir parfois des conversations inconfortables mais nécessaires
- mieux résoudre les conflits
- en finir avec la frustration et le découragement et trouver la joie dans chaque journée

En bonus, grâce à l'exemple que vous donnerez, vous développerez une relation de confiance avec vos enfants, ils découvriront la valeur du courage, de l'empathie et du sens du service, ils seront mieux équipés pour devenir des adultes solides et rayonnants.

Rallumons la petite flamme qui brille en vous, dévoilons les pépites qui font que vous êtes, vous, la meilleure maman pour votre foyer. Radiance est là pour vous accompagner à trouver votre juste place, à vous épanouir pleinement et à donner le meilleur de vous-même à votre entourage. Ensemble, mettons en lumière le chemin qui s'ouvre à vous, pour que chaque journée prenne toute sa valeur.

*Pour soutenir votre endurance dans ce changement de fond et pour revoir les points les plus difficiles, il est conseillé de compléter ce module par un accompagnement dans la durée (6 mois ou 9 mois). Ce suivi permettra une intégration profonde des axes travaillés dans ce module intensif, pour que la magie de la transformation se réalise et s'enracine dans votre vie.*

## Life-guide Radiance – Intégration du module Etincelles

### ○ Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

A l'issue du module Etincelles, module intensif pendant un mois, vous avez découvert de nombreuses pistes et expérimenté plusieurs outils pour transformer votre vie. Cependant, vous vous sentez encore fragile et vous savez que pour intégrer pleinement la méthodologie Radiance, vous avez besoin d'un soutien sur la durée. Vous ne voulez pas retomber dans votre ancienne routine, avec ses cris, sa violence, ses moments de découragement, de culpabilité et de désespoir.

### ○ Quelle maman souhaitez-vous être ?

Vous avez un regain d'énergie et d'enthousiasme que vous souhaitez préserver et faire grandir. Vous souhaitez poursuivre votre transformation, continuer à façonner votre foyer et vous épanouir pleinement. Vous souhaitez approfondir le lien qui vous unit à vos enfants et créer entre vous une relation unique et merveilleuse. Vous voulez continuer à rayonner autour de vous et que chaque membre de votre famille se réalise et devienne qui il est vraiment.

### ○ Cet accompagnement dans la durée est fait pour vous :

Au programme :

- En moyenne toutes les trois à quatre semaines, un rendez-vous individuel pour faire le point, célébrer vos progrès, regarder avec honnêteté et bienveillance les zones à travailler encore et ré-aiguiller votre route (45 min)
- Vous êtes invitée à formaliser en quelques points les étapes de votre avancement, en reprenant le plan d'action concret et les axes de changement proposés
- Vous êtes invitée à revoir certains des outils proposés pour soutenir votre engagement tout au long de votre chemin, pour booster votre motivation et votre implication.

Accompagnement pendant 6 mois : 7 life-guide sessions £70 / mois

Accompagnement pendant 9 mois : 10 life-guide sessions £60 / mois

A l'issue de cet accompagnement, vous aurez découvert qui vous êtes et les trésors inestimables que vous pouvez partager autour de vous. Vous serez prête à vous accomplir et réaliser vos projets. Votre foyer sera apaisé et des relations plus profondes uniront chacun de ses membres. Sans désir de grandeur, mais exactement là où vous en êtes dans votre vie, vous pourrez à votre tour témoigner que chaque journée est un trésor. Sans paillettes de perfection, une vraie flamme réchauffera votre famille, vous en serez la gardienne. Dans un cadre nécessaire et heureux, chacun pourra trouver sa place et s'épanouir. Chacun deviendra à son tour une petite flamme pour réchauffer les personnes qui croiseront votre route.