



Kit action révélateur de SUPER POUVOIR

**Je révèle ma valeur unique, sans sacrifier
mon énergie.**

ACTION 1 : je pose mon ANCORAGE & je déploie mon AURA
pour couper le mode survie une bonne fois pour toutes.

ACTION 2 : je package ma FORMULE MAGIQUE
pour arrêter de brader mon temps et assumer mes tarifs.

ACTION 3 : j'active ma VISIBILITE PASSIVE
pour propulser mon activité sans m'arracher les cheveux.

ACTION 1

Je pose mon ANCRAGE et je déploie mon AURA

J'arrête d'ouvrir mon salon ou mon coffre en mode survie.

MES EXERCICES D'ANCRAGE (À REMPLIR)

Ne cherche pas la perfection. Écris ce qui te vient instantanément à l'esprit. Ce sont les 20% de tes pensées qui révéleront 80% de tes blocages actuels.

Exercice 1 : Le GRAND NETTOYAGE (stop charge mentale & stress)

Objectif : vider ton sac pour couper le stress et rationaliser tes peurs.

Consigne : écris sans filtre tout ce qui te pèse aujourd'hui dans ton quotidien (ton planning, ta fatigue physique, les clients toxiques, la compta, les réseaux...).

Remplis ton espace d'expression :

Reprends ta liste et sépare-la mentalement en deux colonnes :

1. Ce que tu ne peux pas contrôler (l'économie, la météo, l'humeur des gens). **Biffe-les.** Tu n'as pas d'énergie à perdre là-dedans.
2. Ce que tu peux décider (tes horaires, tes tarifs, ton niveau d'énergie, les clients que tu acceptes). **C'est notre unique base de travail pour la suite.**



Exercice 2 : Le MIROIR INVERSÉ (reprends confiance & retrouve du sens)

Objectif : définir tes valeurs sacrées et ton super pouvoir sans blabla théorique.

Consigne 1 (tes Limites) : note les 3 pires comportements ou expériences clients que tu as vécus et que tu ne veux plus JAMAIS accepter dans ton quotidien.

1. _____
2. _____
3. _____

Consigne 2 (ton histoire) : note les 3 moments ou prestations où tu t'es senti sur un nuage, fier de ton travail et pleinement aligné. Qu'as-tu apporté au client à ce moment-là ?

1. _____
2. _____
3. _____

**Exercice 3 : Le SWITCH de la cheffe d'entreprise (change ton mental)**

Objectif : passer du statut de victime de ton planning à celui de patronne de ton temps.

Consigne : la comparaison détruit la confiance. Pour installer une « diète cognitive » et protéger ton cerveau dès demain matin, **coche au moins 2 actions** parmi les suivantes et engage-toi à t'y tenir cette semaine :

- ☐ Je coupe toutes les notifications des salons ou professionnels concurrents sur mes réseaux.
- ☐ Je n'ouvre pas mes applications professionnelles ni mes e-mails avant 9 h le matin.
- ☐ **Le Déclic Créatif :** Je prends 3 minutes chaque matin, avant l'arrivée de mon premier client, pour faire un dessin rapide, un gribouillage ou poser une couleur sur une feuille. Pas besoin de savoir dessiner : l'objectif est d'activer ma créativité, de libérer les tensions et d'ancrer ma bonne humeur pour la journée.
- ☐ Je bloque officiellement une demi-journée « sacrée » par semaine dans mon planning pour souffler, sans aucun client.

ACTION 2

Je package ma FORMULE MAGIQUE

J'arrête de calquer tes tarifs et tes prestations sur le salon d'en face.

MES EXERCICES DE POSITIONNEMENT (À REMPLIR)

Va au plus simple : ton OFFRE SIGNATURE n'a pas besoin d'être complexe, elle doit juste être transparente et répondre à une attente forte.

Exercice 1 : la FORMULE SIGNATURE (crée ton offre)

Objectif : arrête de vendre des minutes, packager un résultat ou une expérience.

Consigne : prends ta prestation préférée (celle que tu as notée dans le MIROIR INVERSÉ à l'action 1). Au lieu de l'appeler par son nom technique, donne-lui un nom qui évoque une transformation ou une expérience unique. Remplis la structure suivante :

Le nom de ma FORMULE SIGNATURE (ex. : Le Rituel Renaissance, L'Éclat Signature...) :

Pour qui ? (Ton client idéal, ex. : les femmes stressées, les cheveux à bout de souffle...) :

L'expérience unique (Qu'est-ce qui se passe chez toi qu'on ne trouve nulle part ailleurs ? ex. : diagnostic émotionnel, massage crânien immersif...) :



Exercice 2 : le pitch « ZERO BULLSHIT » (explique-la avec clarté)

Objectif : présente ta FORMULE SIGNATURE sur le terrain en 2 phrases, sans bafouiller et sans jargon marketing.

Consigne : remplis les blancs de cette trame magique. C'est la formule exacte pour que n'importe quel prospect comprenne ta valeur instantanément.

« J'aide les **[Type de clients]** qui souffrent de **[Leur plus gros problème/Frustration]** à obtenir **[Le bénéfice ou la transformation de ton offre]** grâce à **[Ta Formule Signature]**, le tout sans **[Ce qu'ils détestent, ex. : sans agresser leurs cheveux/sans stress]** »

Rédige ta trame complète ici :

**Exercice 3 : le FILTRE ANTI-BRUIT (simplifie pour ne plus t'épuiser)**

Objectif : supprime 80 % des tâches de communication inutiles pour te concentrer sur l'essentiel.

Consigne : tu ne peux pas être partout (Instagram, Facebook, TikTok, flyers, salons pro...). Pour cette semaine, choisis **un seul et unique canal** où tu vas concentrer ton message et ton énergie (ex. : uniquement ton compte Instagram, ou uniquement le bouche-à-oreille sur le terrain). Coche ton choix :

- ☐ Mon réseau social principal (où se trouvent mes vrais clients idéaux).
- ☐ Mon écosystème local et terrain (le contact direct, les commerçants partenaires).
- ☐ Mon outil de visibilité passive de proximité (ce qu'on va configurer à l'action 3).

Écris ici le canal unique que tu as choisi de privilégier :

ACTION 3

J'active ma VISIBILITE PASSIVE

J'arrête de subir mon marketing numérique comme une corvée quotidienne.

TES EXERCICES D'ACTIVATION (À REMPLIR)

Un système imparfait mais déployé en 15 minutes rapportera toujours plus qu'un site internet parfait qui reste caché. Va à l'essentiel.

Exercice 1 : L'ÉVÉNEMENT PRIVÉ « Flash » (trésorerie immédiate)

Objectif : crée un pic de rendez-vous en quelques heures auprès de ta base actuelle ou locale.

Consigne : définis un moment exclusif (ex. : une soirée VIP pour 5 clients, un atelier diagnostic exclusif le mois prochain, ou une offre flash « Rentrée » limitée à 48 h).
Le thème de mon événement ou offre flash :

La date limite de réservation (créer l'urgence saine) :



Exercice 2 : le COMMERCIAL GRATUIT (optimise Google Maps)

Objectif : capte 100 % des personnes qui cherchent ton expertise autour de chez toi.

Consigne : le nerf de la guerre locale, ce sont les avis étoffés. Écris le prénom de tes 5 clientes les plus fidèles et les plus bienveillantes. Tu vas leur envoyer un message personnalisé cette semaine.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ton script « Zéro Bullshit » à copier-coller :

« Bonjour [Prénom ou Mme X], j'ai adoré notre dernier moment ensemble ! Votre expérience compte énormément pour moi. Auriez-vous 1 minute pour me laisser un avis sur ma fiche Google en disant ce que vous avez préféré dans mon approche ? Ça m'aide à attirer d'autres clientes aussi formidables que vous. Voici le lien direct : [ton lien vers tes avis Google]. Un grand merci ! »

**Exercice 3 : Les GRAINES de VISIBILITÉ (routine Pinterest)**

Objectif : crée du contenu qui ne meurt pas au bout de 24 heures (contrairement à Instagram).

Consigne : Pinterest fonctionne comme un moteur de recherche visuel. Tes visuels restent visibles des mois. Engage-toi sur la routine minimum viable suivante pour démarrer sans stress :

- [] Je recycle mes 3 plus belles photos de prestations ou de conseils existantes.
- [] J'ouvre mon compte Pinterest professionnel gratuit.
- [] Je publie ces 3 visuels en y mettant un titre simple contenant mon métier et ma ville (ex. : Coiffeuse écoresponsable Strasbourg).

Écris le jour de la semaine où tu bloques 15 minutes pour ta routine passive (ex. : le lundi matin) :



Félicitations !

**Tu as désormais ton kit complet révélateur de SUPER POUVOIR.
Ton ANCRAGE est posé, ton OFFRE SIGNATURE est packagée,
et tes LEVIERS PASSIFS sont branchés.**

Si tu as rempli tes exercices, tu as maintenant une vision claire de ton activité. Mais peut-être que l'une de ces actions demande encore un peu d'attention de ta part :

- Si tu bloques sur l'alignement et ta légitimité tarifaire, c'est ton **POURQUOI** qu'il faut consolider.
- Si tu as du mal à verbaliser et vendre ton expérience signature, c'est ton **COMMENT** qu'il faut verrouiller.
- Si la technique ou l'automatisation de Google/Pinterest te fait peur, c'est ton **QUOI** qu'il faut paramétrer.

Passons à la vitesse supérieure ensemble : découvre mes accompagnements ciblés ou globaux sur-mesure pour donner vie à ton écosystème aligné, sans le moindre blabla marketing.

Marre de rester seule avec tes doutes ?

Je t'écoute : 30 minutes offertes pour poser tes valises.

Flashe ce code avec ton téléphone pour choisir ton créneau dans mon agenda :



Attention : places limitées dans la semaine. On fait le point ensemble sur ton exercice le plus difficile.

Une question sur un exercice ? Écris-moi à contact@plix.fr