

*47 forces, 47 révélations, 47 vérités
que j'ai embrassées et que tu peux
activer dès maintenant.*



Baya Team

*Une carte mentale de puissance, un
territoire intérieur à explorer.*

🕒 **LEADERSHIP & VISION** (Tu ne suis pas, tu ouvres la voie.)

Ne jamais attendre la permission pour créer ma propre trajectoire.

Prendre de la hauteur quand les autres s'agitent dans le brouillard.

Comprendre avant d'être comprise.

Ne pas chercher l'approbation, mais la justesse de mon action.

Écouter ce que les gens disent, mais surtout ce qu'ils ne disent pas.

Détecter en une seconde ce qui est aligné et ce qui sonne faux.

Faire de l'intuition une arme stratégique, pas un hasard.

Penser en constellations : tout est relié, rien n'est linéaire.

Prendre le lead sans m'excuser d'être celle qui voit avant les autres.

10 Incarner ma vision avant qu'elle ne soit validée par l'extérieur.



🌀 **INTUITION & HYPER-SENSIBILITÉ (Voir, sentir, capter ce que les autres ne perçoivent pas.)**

Faire de ma sensibilité un GPS et non une faiblesse.

Transformer chaque émotion en message à décoder.

Ne jamais ignorer une tension intérieure : elle est un signal.

Observer les énergies avant de croire aux mots.

Pratiquer l'écoute active même dans les silences.

Faire confiance à mes ressentis plutôt qu'aux apparences.

Détecter la dissonance cognitive à dix kilomètres.

Ne jamais expliquer mon instinct à ceux qui ne comprennent pas.

Savoir quand parler et quand se taire : l'impact est dans le timing.

Ne pas tout ressentir comme un poids, mais comme un radar.



? PUISSANCE FÉMININE & MAGNÉTISME (Fusionner force et fluidité, puissance et douceur.)

Assumer ma féminité comme un leadership naturel.

Utiliser mon charisme sans le brider.

Ne plus jamais m'excuser d'être visible.

Faire de ma sensualité une force, pas une contrainte.

Exprimer sans peur, écouter sans me dissoudre.

Aimer sans perdre mon indépendance.

Ne plus jamais négocier ma valeur dans une relation.

Attirer par mon énergie, pas par le besoin d'être validée.

Ne jamais compromettre mon intégrité pour plaire.

Poser mes limites comme un acte d'amour envers moi-même.



? PUISSANCE FÉMININE & MAGNÉTISME (Fusionner force et fluidité, puissance et douceur.)

Assumer ma féminité comme un leadership naturel.

Utiliser mon charisme sans le brider.

Ne plus jamais m'excuser d'être visible.

Faire de ma sensualité une force, pas une contrainte.

Exprimer sans peur, écouter sans me dissoudre.

Aimer sans perdre mon indépendance.

Ne plus jamais négocier ma valeur dans une relation.

Attirer par mon énergie, pas par le besoin d'être validée.

Ne jamais compromettre mon intégrité pour plaire.

Poser mes limites comme un acte d'amour envers moi-même.



? PUISSANCE FÉMININE & MAGNÉTISME (Fusionner force et fluidité, puissance et douceur.)

CARTE MENTALE ACTIVER MES 47 FORCES INTÉRIEURES

✦ Un exercice puissant pour te reconnecter à toi, te révéler et passer à l'action. ✦



1. IDENTITÉ QUI JE SUIS VRAIMENT

- Mes valeurs profondes
- Mon énergie naturelle
- Ce que je n'accepte plus
- Mon standard relationnel
- Mon positionnement (femme / leader / partenaire)

EXERCICE

Écris : "Je suis une femme qui..."
→ complète 10 fois sans réfléchir.



2. ÉMOTIONS CE QUE JE RESSENS

- Mes peurs actuelles
- Mes blessures dominantes
- Ce que je refoule
- Ce qui me fait vibrer
- Ce qui m'épuise

EXERCICE

Liste 3 émotions que tu vis souvent
→ puis demande-toi :
"Qu'est-ce qu'elles essaient de me dire ?"



3. BLOCAGES CE QUI ME FREINE

- Croyances limitantes
- Schémas répétitifs (amour / business)
- Auto-sabotage
- Dépendances émotionnelles
- Peur du rejet / abandon

EXERCICE

Complète :
"Si j'étais totalement libre, je..."
(= ton blocage est caché derrière)



4. PUISSANCE CE QUE J'AI DÉJÀ EN MOI

- Mes talents naturels
- Mon intuition
- Mon charisme
- Mes réussites passées
- Mon énergie féminine / magnétique

EXERCICE

Écris 10 choses que tu fais mieux que la moyenne.
(Oui, 10. Pas 3. On sort de la fausse modestie.)



5. ALIGNEMENT CE QUE JE CHOISIS MAINTENANT

- Mes nouvelles règles
- Mes limites
- Mes standards relationnels
- Mon rythme de vie
- Mon environnement

EXERCICE

Écris :
"À partir d'aujourd'hui, je n'accepte plus..."
(5 choses)



6. ACTION CE QUI CHANGE CONCRÈTEMENT

- 1 décision immédiate
- 1 action aujourd'hui
- 1 conversation à avoir
- 1 chose à arrêter
- 1 chose à incarner

EXERCICE

Écris :
"Aujourd'hui, je passe à l'action en..."
(sois précise)



Je ne me cherche plus.
JE M'ACTIVE.

BAYA  TEAM

BAYA TEAM

47

FORCES
INTÉRIEURES

47 FORCES, 47 RÉVÉLATIONS,
47 VÉRITÉS POUR T'ALIGNER, T'ÉLEVER,
ET INCARNER TA PUISSANCE.

ACTIVER TON POUVOIR,
TON MAGNÉTISME,
TA VÉRITÉ

Baya Team



Baya Team

CARTE MENTALE

Activer mes 47 forces intérieures

C'est une carte pour apprendre à mieux te connaître,
ressentir ce qu'il y a en toi...
Et devenir une version de toi plus forte, plus libre, plus
lumineuse.

🌙 AVANT DE COMMENCER...

Prends un instant... vraiment.
Cet exercice n'est pas une simple activité.
C'est un moment que tu t'offres pour te retrouver.
Ici, il n'y a rien à réussir.
Rien à prouver. Juste... à ressentir

✨ PRÉPARE TON ESPACE

Avant de commencer, crée autour de toi un petit cocon.
Une feuille blanche.

Un stylo.
Peut-être une tasse de thé chaud...
Une bougie...
Une pierre... Ou même un objet qui te rassure, comme un doudou.
Tout ce qui te fait te sentir bien, en sécurité, connectée à toi.



CARTE MENTALE

Activer mes 47 forces intérieures

🌟 POURQUOI CET EXERCICE ?

Parce que tout est déjà en toi. Mais parfois, ton esprit va trop vite, tes émotions s'emmêlent, et tu oublies qui tu es vraiment.

Cette carte va t'aider à remettre de la clarté, à voir plus loin, et à te reconnecter à ta puissance.

COMMENT FAIRE ?

Ne cherche pas à faire parfait.
Prends ta feuille, et redessine la carte toi-même.
Oui... avec tes mots. Avec tes ressentis.
Avec ta vérité.

Laisse venir ce qui doit venir.
Même si ce n'est pas clair au début.
Même si ça te surprend. C'est justement là que ça devient intéressant.



CARTE MENTALE

Activer mes 47 forces intérieures

TON SEUL RÔLE

Être honnête avec toi-même.

Être douce avec toi-même.

Et surtout... rester connectée à ce que tu ressens.

RAPPEL IMPORTANT

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Il y a juste... toi.

Respire...

et autorise-toi à te découvrir autrement.



Baya Team



CARTE MENTALE

ACTIVER MES 47 FORCES INTÉRIEURES

BAYA  TEAM

? PUISSANCE FÉMININE & MAGNÉTISME (Fusionner force et fluidité, puissance et douceur.)

EXERCICE

1. IDENTITÉ



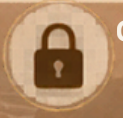
QUI JE SUIS VRAIMENT

2. ÉMOTIONS



CE QUE JE RESENS

3. BLOCAGES



CE QUI ME FREINE

4. PUISSANCE

CE QUE JE D'AI DÉJÀ EN MOI



5. ALIGNEMENT

CE QUE JE CHOISIS MAINTENANT



- Mes nouvelles règles
- Mes limites
- Mes standards relationnels
- Mon rythme de vie
- Mon environnement

6. ACTION

CE QUI CHANGE CONCRÈTEMENT



- 1 décision immédiate
- 1 action à poser
- 1 conversation à avoir
- 1 chose à arrêter
- 1 chose à incarner

MOI

VERSION ACTIVÉE

Je ne me cherche plus.
JE M'ACTIVE.

Baya Team





CARTE MENTALE

“Activer mes 47 forces intérieures”

👉 Centre de la carte (au milieu) :
“MOI – Version activée”

1. IDENTITÉ (Qui je suis vraiment)

Mes valeurs profondes

Mon énergie naturelle

Ce que je n'accepte plus

Mon standard relationnel

Mon positionnement (femme / leader /
partenaire)

✍ Exercice :

Écris : “Je suis une femme qui...” → complète 10
fois sans réfléchir.





CARTE MENTALE

“Activer mes 47 forces intérieures”

☞ Centre de la carte (au milieu) :
“MOI – Version activée”

🌙 2. ÉMOTIONS (Ce que je ressens)

Mes peurs actuelles

Mes blessures dominantes

Ce que je refoule

Ce qui me fait vibrer

Ce qui m'épuise

✍ Exercice :

Liste 3 émotions que tu vis souvent → puis demande-toi :

☞ “Qu'est-ce qu'elles essaient de me dire ?”





CARTE MENTALE

“Activer mes 47 forces intérieures”

☞ Centre de la carte (au milieu) :
“MOI – Version activée”

⚡ 3. BLOCAGES (Ce qui me freine)

Croyances limitantes

Schémas répétitifs (amour / business)

Auto-sabotage

Dépendances émotionnelles

Peur du rejet / abandon

✍ Exercice :

Complète :

☞ “Si j’étais totalement libre, je...”

(= ton blocage est caché derrière)





CARTE MENTALE

“Activer mes 47 forces intérieures”

👉 Centre de la carte (au milieu) :
“MOI – Version activée”

🌟 4. PUISSANCE (Ce que j’ai déjà en moi)

Mes talents naturels

Mon intuition

Mon charisme

Mes réussites passées

Mon énergie féminine / magnétique

✍️ Exercice :

Écris 10 choses que tu fais mieux que la moyenne.
(Oui, 10. Pas 3. On sort de la fausse modestie.)





CARTE MENTALE

“Activer mes 47 forces intérieures”

☞ Centre de la carte (au milieu) :
“MOI – Version activée”

👑 5. ALIGNEMENT (Ce que je choisis maintenant)

Mes nouvelles règles
Mes limites
Mes standards relationnels
Mon rythme de vie
Mon environnement

✍ Exercice :

Écris :

☞ “À partir d’aujourd’hui, je n’accepte plus...” (5 choses)





CARTE MENTALE

“Activer mes 47 forces intérieures”

👉 Centre de la carte (au milieu) :
“MOI – Version activée”

🚀 6. ACTION (Ce qui change concrètement)

- 1 décision immédiate
- 1 action aujourd’hui
- 1 conversation à avoir
- 1 chose à arrêter
- 1 chose à incarner

👉 Exercice :

👉 “Aujourd’hui, je passe à l’action en...” (sois précise)



Ta puissance

“Activer tes 47 forces intérieures

Je ne me cherche plus.
Je m'active.



Baya Team



Merci et à bientôt !



POUR S'ÉPANOUIR, EVOLUER , TRAVAILLER
AVEC MOI Retrouve tous les programmes et
formations que je propose ici :

<https://www.bayateam.fr/catalogue>

Retrouve tous les ateliers pour
entrepreneur.e.s que je propose ici :

<https://www.bayateam.fr>

Baya Team