



LA MUSE

Carnet des décisions alignées

LES 8 OUTILS

POUR PRENDRE DES DÉCISIONS

AVEC CLARTÉ, CONFIANCE & SÉRÉNITÉ



BAYA TEAM

RÉVÉLER · INSPIRER · IMPACTER



"Une femme alignée ne cherche pas la décision parfaite."

INTRODUCTION



Pendant longtemps, j'ai cru que je manquais de confiance.

En réalité, je prenais des décisions depuis la peur, le manque ou le besoin d'être rassurée.

Ce carnet n'est pas là pour te dire quoi choisir.

Il est là pour t'aider à entendre la seule voix qui compte vraiment : la tienne.

À chaque fois que tu hésites, reviens ici.

« Une femme alignée ne cherche pas la décision parfaite. Elle prend la décision qui est cohérente avec celle qu'elle devient. »

O U T I L 1

Le retour au calme



Une décision prise dans le calme est souvent une décision juste.

Avant de chercher une réponse, crée de l'espace.

Lorsque nous sommes stressées, pressées ou submergées par nos émotions, notre cerveau cherche avant tout à se protéger. Il privilégie les réactions immédiates plutôt que les décisions alignées.

Prendre quelques minutes pour ralentir permet de retrouver de la clarté, d'écouter son intuition et de distinguer ce qui est réellement important.

Étape 1 — Je m'arrête

Prends trois respirations profondes.

Ferme les yeux quelques instants.

Relâche tes épaules.

« Ai-je besoin de décider maintenant... ou ai-je besoin de retrouver mon calme ? »

Étape 2 — J'observe

Écris sans te censurer.

Que s'est-il passé ?

Quelles émotions sont présentes ?

☐ Peur

☐ Joie

- ☐ Colère
- ☐ Tristesse
- ☐ Stress
- ☐ Excitation
- ☐ Culpabilité
- ☐ Autre : _____

Étape 3 — J'écoute mon corps

Mon corps me dit...

- ☐ J'ai le ventre noué.
- ☐ Je me sens légère.
- ☐ J'ai la poitrine serrée.
- ☐ Je me sens apaisée.
- ☐ Autre : _____

Étape 4 — Je prends du recul

Complète ces phrases :

Ce que je sais avec certitude aujourd'hui :

Ce que j'imagine sans preuve :

Ce qui dépend réellement de moi :

RITUEL DE LA MUSE

Pose une main sur ton cœur.

Respire lentement. Puis répète :

« Je n'ai pas besoin de tout contrôler pour avancer.

Je peux choisir avec calme, confiance et lucidité. »

Espace de réflexion

Quelle est la première intuition qui est apparue lorsque j'ai retrouvé le calme ?

◆ LA MUSE TE RAPPELLE

Le calme n'est pas une absence d'émotions. C'est l'espace où les bonnes décisions peuvent enfin émerger.



Revenir à l'essentiel



Derrière chaque décision se cache un besoin.

Lorsque tu hésites, ce n'est pas toujours parce que tu ne sais pas quoi faire.

Très souvent, tu essaies simplement de satisfaire un besoin profond : être aimée, te sentir en sécurité, être libre, reconnue ou en paix.

Plus tu identifies ton véritable besoin, plus tes décisions deviennent simples.

Étape 1 — Quelle est la décision que je dois prendre ?

Écris-la en une phrase.

Étape 2 — Pourquoi cette décision est-elle importante pour moi ?

Écris spontanément.

Étape 3 — Quel besoin cherche-t-elle à combler ?

Coche les besoins qui résonnent le plus.

- ☐ Sécurité
- ☐ Liberté
- ☐ Amour
- ☐ Respect
- ☐ Reconnaissance
- ☐ Paix intérieure
- ☐ Joie
- ☐ Évolution
- ☐ Contribution
- ☐ Abondance

☐ Autre : _____

Étape 4 — Est-ce une décision guidée par...

- ☐ La peur de perdre
- ☐ Le besoin de plaire
- ☐ La culpabilité
- ☐ L'habitude
- ☐ Mon intuition
- ☐ Mes valeurs
- ☐ Mon ambition
- ☐ Mon amour de moi

Étape 5 — La question de La Muse

Écris sans réfléchir.

« Si je n'avais pas peur... que choisirais-je ? »

RITUEL DE LA MUSE

Ferme les yeux quelques instants.

Imagine que tu es déjà la femme que tu rêves de devenir.

Depuis cette version de toi, réponds à cette question :

« Quel choix honore le plus la personne que je deviens ? »

Espace de réflexion

Ce que je comprends aujourd'hui sur moi :

◆ LA MUSE TE RAPPELLE

Les meilleures décisions ne naissent pas du doute. Elles naissent lorsque tes choix sont en accord avec tes valeurs, tes besoins et la vie que tu souhaites construire.



O U T I L 3

Écouter son intuition



Quand le mental fait du bruit, l'intuition parle doucement.

Nous avons tous une petite voix intérieure.

Elle ne crie pas. Elle ne cherche pas à convaincre. Elle se manifeste souvent par une sensation, une évidence ou un profond sentiment de paix.

L'intuition n'est pas une impulsion. C'est une sagesse intérieure qui s'exprime lorsque nous prenons le temps de l'écouter.

Étape 1 — Fais le silence

Ferme les yeux pendant une minute.

Respire profondément.

Laisse les pensées passer sans les retenir.

« Si je faisais totalement confiance à mon intuition, que choisirais-je ? »

Écris ce qui vient, même si cela te surprend.

Étape 2 — Les trois voix

Face à cette décision...

Ma peur me dit :

Mon mental me dit :

Mon intuition me dit :

Étape 3 — Observer les ressentis

Lorsque j'imagine cette décision...

- ☐ Je me sens légère.
- ☐ Je ressens de la paix.
- ☐ Je me sens enthousiaste.
- ☐ Je ressens une tension.
- ☐ J'ai peur.
- ☐ Je me sens libre.
- ☐ Autre : _____

Étape 4 — La question de La Muse

Écris ce que tu ressens.

« Cette décision m'agrandit-elle... ou me fait-elle me rétrécir ? »

RITUEL DE LA MUSE

Pose une main sur ton cœur et répète doucement :

« Mon intuition est une alliée.

Plus je lui fais confiance, plus je construis une vie qui me ressemble. »

Espace de réflexion

Aujourd'hui, mon intuition m'invite à...

◆ LA MUSE TE RAPPELLE

L'intuition ne promet pas toujours le chemin le plus facile. Elle indique souvent celui qui est le plus juste.



O U T I L 4

La vision de ton futur



Les meilleures décisions sont prises par la personne que tu es en train de devenir, pas par celle que tu étais hier.

Lorsque nous prenons une décision uniquement en fonction de notre situation actuelle, nous restons souvent enfermées dans nos anciennes habitudes.

La Muse t'invite à changer de perspective.

Imagine la version de toi qui a déjà créé la vie qu'elle désire : plus sereine, plus confiante, plus libre. Que ferait-elle à ta place ?

Étape 1 — Rencontre ton futur

Ferme les yeux pendant quelques instants.

Imagine-toi dans un an.

Tu as grandi. Tu te fais confiance. Tu prends ta place avec assurance.

Décris cette version de toi.

Étape 2 — Ses qualités

Cette femme est...

- ☐ Confiante
- ☐ Sereine
- ☐ Courageuse
- ☐ Libre
- ☐ Alignée
- ☐ Audacieuse
- ☐ Patiente
- ☐ Rayonnante
- ☐ Authentique
- ☐ Autre : _____

Étape 3 — Son conseil

Imagine qu'elle est assise en face de toi.

Que te dirait-elle aujourd'hui ? Écris ses mots.

Étape 4 — La décision alignée

Face à la situation que tu vis actuellement...

Quel choix ferait cette version de toi ?

Pourquoi ?

RITUEL DE LA MUSE

Regarde-toi dans un miroir ou ferme les yeux.

Répète doucement :

« Je ne prends plus mes décisions depuis mes peurs.

Je les prends depuis la femme que je choisis de devenir. »

Espace de réflexion

Aujourd'hui, quel premier pas puis-je faire pour me rapprocher de cette version de moi ?

◆ LA MUSE TE RAPPELLE

Chaque décision est un vote pour la personne que tu deviens. Choisis celle qui te rapproche de ton avenir, pas celle qui te maintient dans ton passé.



O U T I L 5

Choisir en conscience



Chaque décision ouvre une porte... et en ferme une autre.

Il n'existe pas de décision parfaite.

Chaque choix comporte des bénéfices, des défis et des renoncements. Ce qui fait la différence, ce n'est pas d'éviter les conséquences, mais de les accueillir en conscience.

Une femme alignée ne cherche pas à tout contrôler. Elle choisit avec lucidité et assume son chemin.

Étape 1 — La décision

Quelle décision dois-je prendre aujourd'hui ?

Étape 2 — Si je choisis OUI...

Quels sont les bénéfices ?

Quels défis pourrais-je rencontrer ?

Étape 3 — Si je choisis NON...

Quels sont les bénéfices ?

Quels pourraient être les regrets ou les conséquences à long terme ?

Étape 4 — Le prix de l'inaction

Et si je ne décidais rien aujourd'hui... Que se passerait-il dans :

1 semaine ?

1 mois ?

6 mois ?

Étape 5 — La question de La Muse

Écris ce qui vient.

« Quel choix est le plus fidèle à mes valeurs, même s'il demande du courage ? »

RITUEL DE LA MUSE

Pose une main sur ton cœur et une sur ton ventre.

Respire profondément. Puis répète :

« J'accepte que chaque décision ait un prix.

Aujourd'hui, je choisis celui qui me rapproche le plus de la vie que je souhaite créer. »

Espace de réflexion

Après cet exercice, ma décision est...

Le premier pas que je vais faire est...

◆ LA MUSE TE RAPPELLE

Ne demande pas : « Quel est le choix le plus facile ? » Demande-toi : « Quel est le choix dont je serai fière dans un an ? »



O U T I L 6

L'alignement



Une décision alignée respecte qui tu es, pas seulement ce que tu veux obtenir.

L'alignement, c'est la cohérence entre ta décision et l'ensemble de ta vie : tes valeurs, ton énergie, ton temps, ton corps.

Une décision peut sembler bonne sur le papier et pourtant t'épuiser en silence. Prendre le temps de vérifier l'alignement t'évite bien des retours en arrière.

Étape 1 — Le test d'alignement

Donne une note de 1 à 10. Cette décision respecte-t-elle :

☐ mes valeurs

☐ mon énergie

☐ ma vision

☐ mon temps

☐ mon corps

☐ mon intuition

Étape 2 — Lecture des résultats

Si plusieurs notes sont sous 7, attends avant de décider.

Observe les notes les plus basses : que cherchent-elles à te dire ?

Étape 3 — Ce que je suis prête à ajuster

Qu'est-ce que je pourrais changer dans cette décision pour qu'elle respecte davantage qui je suis ?

RITUEL DE LA MUSE

Pose une main sur ton ventre.

Respire calmement et répète :

« Je choisis les décisions qui me respectent.

Mon alignement est ma boussole. »

Espace de réflexion

Ce que cet exercice révèle sur mes priorités réelles :

◆ LA MUSE TE RAPPELLE

Une décision peut être ambitieuse et alignée à la fois. L'alignement n'est pas un frein : c'est une garantie de durer.



O U T I L 7

Prendre du recul



Toutes les décisions n'ont pas besoin d'une réponse immédiate. Certaines ont besoin de temps.

Dans un monde où tout va vite, nous croyons souvent qu'il faut répondre, choisir ou agir immédiatement.

Pourtant, les décisions les plus importantes méritent parfois une pause.

Le recul permet de distinguer une émotion passagère d'une conviction profonde. Prendre du temps n'est pas fuir. C'est choisir avec davantage de conscience.

Étape 1 — La pause

Quelle décision ai-je envie de précipiter aujourd'hui ?

Étape 2 — Si je m'accordais 24 heures...

Que pourrais-je observer d'ici demain ?

- ☐ Mes émotions.
- ☐ Mon niveau de stress.
- ☐ Les nouvelles informations.
- ☐ Mon intuition.
- ☐ Les conséquences possibles.
- ☐ Autre : _____

Étape 3 — Les bonnes questions

Qu'est-ce qui me pousse à vouloir décider tout de suite ?

Qu'est-ce que je risque si j'attends un peu ?

Qu'est-ce que je gagne en prenant du recul ?

Étape 4 — La perspective

Imagine-toi dans un an. Cette décision aura-t-elle encore autant d'importance ?

Pourquoi ?

- ☐ Oui.
- ☐ Non.
- ☐ Je ne sais pas encore.

RITUEL DE LA MUSE

Ferme les yeux. Inspire profondément. Expire lentement.

Puis répète :

« Je m'autorise à ralentir.

Les décisions les plus justes naissent souvent dans le calme, jamais dans la précipitation. »

Espace de réflexion

Après cette pause, ce que je ressens est...

Le prochain petit pas que je choisis est :

◆ LA MUSE TE RAPPELLE

Le temps est parfois ton meilleur conseiller. Tu n'as pas toujours besoin d'aller plus vite. Tu as surtout besoin d'avancer dans la bonne direction.



O U T I L 8

La décision souveraine



Une décision devient puissante lorsqu'elle est assumée.

Décider, ce n'est pas tout contrôler.

C'est choisir un chemin avec confiance, en acceptant qu'il puisse être ajusté en cours de route.

Une femme souveraine ne cherche pas à être certaine de tout. Elle agit avec courage, apprend de ses expériences et avance sans rester prisonnière de l'hésitation.

Aujourd'hui, ce n'est pas la perfection qui est attendue de toi. C'est ton engagement envers toi-même.

Étape 1 — Ma décision

Aujourd'hui, je choisis de...

Étape 2 — Pourquoi est-ce le bon choix pour moi ?

Ce choix est aligné avec...

Explique pourquoi.

- ☐ Mes valeurs.
- ☐ Ma vision.
- ☐ Mon bien-être.
- ☐ Mon évolution.
- ☐ Mon intuition.
- ☐ Mes objectifs.

Étape 3 — Mon premier pas

Quelle est la première action concrète que je peux réaliser dans les 24 prochaines heures ?

Étape 4 — Mon engagement

Je m'engage à...

- ☐ Respecter ma décision.
- ☐ Ne pas me juger si j'ai besoin de l'ajuster.
- ☐ Agir avec courage.
- ☐ Faire confiance à mon évolution.
- ☐ Célébrer chaque avancée.

Le pacte de La Muse

Écris ton engagement :

« À partir d'aujourd'hui, je choisis de me faire confiance. Je n'attendrai plus que tout soit parfait pour avancer. Je prends la responsabilité de mes choix, avec douceur, courage et confiance. Chaque décision que je prends construit la femme que je deviens. »

Signature :

Date :

RITUEL DE LA MUSE

Pose une main sur ton cœur. Respire profondément. Puis répète :

« Je suis capable de prendre des décisions qui honorent ma vérité.

Je me fais confiance. J'avance avec sérénité.

Je deviens chaque jour davantage la femme que je suis venue être. »

Espace de réflexion

Quelle est la plus belle décision que je peux prendre aujourd'hui pour moi ?

◆ LA MUSE TE RAPPELLE

Ta vie ne change pas le jour où tu trouves toutes les réponses. Elle change le jour où tu décides d'avancer avec confiance, même sans tout savoir.



RITUEL DE CLÔTURE



« Chaque décision est une preuve que je reprends mon pouvoir. »

Je n'ai pas besoin d'être certaine à 100 %.

J'ai seulement besoin d'être suffisamment alignée pour avancer.

Les décisions créent l'identité.

Et mon identité crée ma vie.



MANTRA DE LA MUSE

Je ne cherche plus la bonne décision.

Je deviens la femme capable de transformer chacune de ses décisions en opportunité.

Je choisis avec confiance.

J'avance avec courage.

J'incarne pleinement La Muse.

CE N'EST QU'UN DÉBUT...



Si tu tiens ce carnet entre tes mains, ce n'est probablement pas un hasard.

Peut-être qu'aujourd'hui tu cherches plus de clarté. Peut-être que tu veux enfin te faire confiance. Ou peut-être que tu sens simplement qu'il est temps de construire une vie qui te ressemble davantage.

J'espère que ces pages t'auront offert bien plus que des exercices.

J'espère qu'elles t'auront rappelé une chose essentielle :

« Tu possèdes déjà en toi les ressources pour avancer. »

La Muse n'a pas vocation à te transformer en quelqu'un d'autre.

Elle est là pour t'aider à révéler celle que tu es déjà.

Continue à écrire. Continue à ressentir. Continue à choisir avec courage.

Une décision après l'autre.

C'est ainsi que l'on construit une vie alignée.

Avec toute mon affection,

Cyrinne Siréjol

Fondatrice de BAYA TEAM



RESTONS EN LIEN

Si ce carnet t'a plu, j'aimerais beaucoup poursuivre cette aventure avec toi. Tu retrouveras chaque semaine des réflexions, des conseils et des contenus autour de la féminité, de la confiance en soi, des relations, du rayonnement et du leadership personnel.



Instagram — @bayateam.lovementor



Site internet — www.bayateam.fr



E-mail — contact@baya-team.com



YouTube — BAYA TEAM · Cyrinne Siréjol



DÉCOUVRE L'UNIVERS DE LA MUSE

Si tu souhaites aller plus loin, La Muse t'accompagne avec un programme complet composé de modules, d'exercices, de visualisations et d'outils concrets pour développer ton rayonnement, renforcer ta confiance et incarner pleinement la femme que tu souhaites devenir.