BAYATEAM · LA NEWSLETTER

Le glow-up *que personne ne voit*

Identité, décisions et standards

par Cyrinne Siréjol





"*Le glow-up que personne ne voit*"

Identité, décisions et standards.

Il y a des transformations qui ne font aucun bruit.

Pas de nouvelle coupe de cheveux. Pas de changement spectaculaire. Pas de photo avant/après.

Juste une femme qui, un matin, ne réagit plus comme avant. Une conversation qu'elle ne cherche plus à prolonger. Une invitation qu'elle refuse sans rédiger mentalement quinze excuses. Un projet qu'elle décide enfin de prendre au sérieux. Et cette sensation assez étrange de ne plus avoir envie de retourner dans une ancienne version d'elle-même.

C'est de ce glow-up dont j'ai envie de vous parler aujourd'hui. Pas celui qu'on expose. Celui qui transforme silencieusement notre manière d'aimer, de travailler, de choisir et d'habiter notre vie.



Le véritable glow-up ne se voit pas. Il se ressent.

⚓ 1. L'identité : quand votre ancienne version devient trop étroite

J'ai longtemps aimé plusieurs univers à la fois. La création, la beauté, la psychologie, l'amour, l'entrepreneuriat, le corps, la sensualité… Et pendant longtemps, on nous a fait croire qu'il fallait choisir une seule case pour être crédible.

Mais pourquoi faudrait-il réduire toute une personnalité à une seule compétence ? Aujourd'hui, je crois profondément que notre singularité est parfois précisément ce que nous essayons de dissimuler pour être acceptées.

Le véritable glow-up commence lorsque vous cessez de négocier avec votre nature. Vous ne cherchez plus à être une version facilement compréhensible de vous-même. Vous commencez à vous appartenir. Et ça, aucune garde-robe ne peut vous l'offrir.

🔥 2. Les décisions : votre nouvelle vie se construit dans ce que vous choisissez

On parle beaucoup de manifestation. De visualisation. D'intentions. De la femme que nous voulons devenir. J'adore ces univers.

Mais il y a quelque chose dont on parle moins : les décisions qui doivent accompagner nos intentions.

Vous pouvez visualiser une vie libre et continuer à remplir votre agenda d'obligations qui ne vous correspondent plus. Vous pouvez désirer un amour magnifique et continuer à entretenir des relations où la réciprocité est absente. Vous pouvez rêver d'une entreprise florissante et continuer à cacher votre expertise pour ne déranger personne.

Ce n'est pas toujours un manque de motivation. C'est parfois une ancienne identité qui continue de prendre les décisions. Le glow-up invisible, c'est ce moment où vos choix commencent à ressembler à vos ambitions. Même lorsque personne ne les applaudit.



Vos choix finissent toujours par ressembler à vos ambitions.

✨ 3. Les standards : ce que vous n'avez plus envie de négocier

Il y a une différence entre devenir exigeante et devenir consciente de sa valeur. Avoir des standards ne signifie pas regarder les autres de haut. Cela signifie connaître les conditions dans lesquelles vous pouvez réellement vous épanouir.

En amour, vous commencez à préférer la constance aux grandes déclarations. Dans votre business, vous cessez de confondre visibilité et disponibilité permanente. Dans votre quotidien, vous comprenez qu'une vie réussie doit aussi être agréable à vivre.

Vous voulez de l'argent, oui. Mais aussi des matins tranquilles, des voyages, des fleurs sur la table, de belles conversations, de la danse, du désir et du temps pour profiter. Parce que la réussite qui vous prive de tout ce que vous aimez mérite peut-être d'être redéfinie.

Votre niveau d'exigence évolue lorsque votre vision de la vie devient plus précise. Et non, cela ne fait pas de vous une femme difficile. Cela fait de vous une femme qui sait davantage ce qu'elle souhaite construire.

💎 Ce que j'ai compris avec le temps

À 48 ans, après plusieurs vies en une seule, cinq enfants, des projets, des recommencements et des expériences que je n'aurais jamais imaginées…

Je ne cherche plus à devenir une femme parfaite. Je veux devenir une femme pleinement vivante. Une femme qui assume ses contradictions, son ambition, sa sensibilité, ses talents et son envie de réussir. Qui peut être profondément douce et parfaitement déterminée. Qui aime la beauté sans renoncer à la profondeur. Qui souhaite gagner de l'argent sans avoir à s'excuser d'en vouloir.

Et surtout, qui n'attend plus une permission extérieure pour construire une existence à son image. Parce que le plus beau glow-up, finalement, c'est peut-être de ne plus avoir besoin de prouver qu'on a changé. On le sait. On le ressent. On le vit.



Une femme pleinement vivante, qui n'attend plus de permission extérieure.

🌙 Votre rendez-vous avec votre prochaine version

Cette semaine, je vous propose simplement d'observer trois choses :

- **Votre identité** : quelle partie de votre personnalité mérite davantage de place ?
- **Vos décisions** : quel choix repoussé pourrait vous rapprocher de la vie que vous désirez ?
- **Vos standards** : qu'avez-vous envie de choisir différemment dans vos relations, votre travail ou votre quotidien ?

Ne cherchez pas une transformation spectaculaire. Regardez plutôt ce qui commence déjà à changer dans votre façon de vous respecter.

✨ Et si votre prochain glow-up commençait avec La Muse ?

C'est précisément ce qui m'a donné envie de créer LA MUSE. Un espace pour les femmes qui ont des idées, des talents, plusieurs facettes et cette intuition qu'elles pourraient construire quelque chose de beaucoup plus grand si elles osaient enfin se révéler.

Nous travaillons l'identité, la zone de génie, le message, le positionnement et la visibilité. Pas pour fabriquer un personnage. Pour faire émerger une femme et une entrepreneure qui n'ont plus besoin de diminuer leur singularité pour être reconnues.

✨ Envie de découvrir La Muse ?

Répondez simplement **MUSE** à cet email ou écrivez-moi sur Instagram.

📚 Pour aller plus loin

📖 **Vénus Sensuelle – Le Guide Puissant** : réveille ton énergie féminine et attire des relations alignées.

📖 **Les 47 Forces Intérieures** : découvre les ressources qui te permettront de transformer ta vie.

🎧 **Podcast BayaTeam** : chaque semaine, des épisodes sur l'amour, le rayonnement, la confiance et l'entrepreneuriat.

💖 **Coaching Love Impact & Coaching Express** : pour retrouver confiance, transformer tes relations et révéler ton plein potentiel.

🌐 Retrouve tout mon univers : bayateam.fr

Avec feu et élégance,
Cyrinne Siréjol
Love Coach · Business Mentor
BayaTeam — Le feu qui vous anime 🔥

« Votre transformation la plus précieuse n'est pas celle que les autres remarquent. C'est celle qui change définitivement ce que vous choisissez pour vous-même. »