

LES 7 PRISES DE CONSCIENCE QUI
ONT TOUT CHANGÉ POUR MOI (ET
CELLE DE MES CLIENTS.ES)

*Un guide doux et puissant pour commencer à
transformer ta réalité dès aujourd'hui.*



VANINA JÉRÔME



Bienvenu.e

Bienvenue dans ce guide !

Et si tu pouvais enfin donner du sens à ta vie, en passant à l'action de façon claire, serein.e et efficace, sans perdre des années à tourner en rond ?

Ce guide est fait pour toi si tu te sens :

- **Bloqué.e** dans des habitudes qui ne te correspondent plus
- **Fatigué.e** de toujours dire oui à ce qui ne te convient pas
- **Perdu.e** dans un quotidien qui ne te motive plus
- En **manque de confiance en toi** pour passer à l'action
- Si tu as **envie de reprendre les rênes de ta vie** pour qu'elle te ressemble vraiment. (Car oui c'est possible).

Dans ces pages, tu découvriras les **7 prises de conscience** puissantes qui ont transformé ma vie et celle de mes client..es.

Elles te permettront de reprendre **confiance**, de **libérer** tes blocages et d'**avancer** vers **une vie plus alignée et sereine**.



Je suis **Vanina Jérôme**, coach et thérapeute en réalignement de vie, spécialisée en neurosciences, thérapies brèves et alignement énergétique.

J'accompagne les personnes en reconversion ou en quête de sens à :

- **Retrouver un équilibre et du sens dans leur vie**
- **Libérer les blocages Psycho- émotionnels**
- **Retrouver une clarté d'esprit pour avancer avec confiance dans leur vie personnelle et professionnelle.**

Je forme également les professionnelles de l'accompagnement (coachs, thérapeutes, praticiennes bien-être...) **à maîtriser et à être certifiés** sur une **méthode unique** pour transformer durablement la vie de leurs clients.es.

Vanina

Voici les 7 prises de conscience qui ont tout changé.



1/

Ton passé ne définit pas ton avenir

Tu n'es pas condamnée à répéter ce que tu as déjà vécu. Ton passé peut t'avoir forgée, mais il ne dicte pas ton futur.

Chaque expérience, chaque erreur, chaque réussite ne te limite pas, elle t'apprend.

Ta nouvelle histoire commence maintenant, avec tes choix présents.



2/

Tes émotions sont des messagères, pas des ennemis

La colère, la tristesse, la peur... elles ne sont pas là pour te freiner mais pour t'indiquer un besoin non écouté. Tes émotions te donnent des informations précieuses. Apprends à les comprendre pour agir en conscience plutôt que de les subir. Les accueillir, c'est ouvrir la voie à la guérison et à la clarté.

3/

Changer ton état intérieur change ta réalité extérieure

Ton état émotionnel, ton niveau d'énergie et ta perception influencent directement ce que tu crées dans ta vie. En changeant ton énergie intérieure, ton calme, ta confiance, ton ouverture, tu transformes ton extérieur. En clair, avec un intérieur serein, tu transformes ta vie pour toujours.



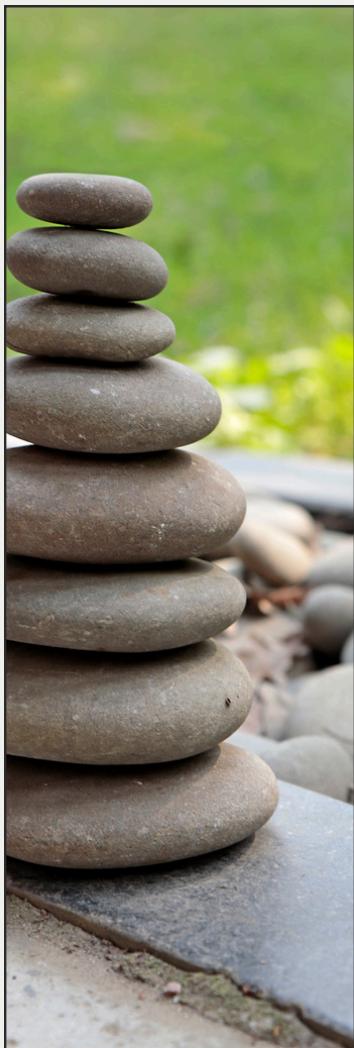


4/

Ton subconscient dirige 95% de tes choix (et peut être reprogrammé)

Tes habitudes, ta manière de penser, tes croyances, tes peurs inconscientes pilotent la majorité de tes décisions, sans que tu t'en aperçoives. C'est à dire, en pilotage automatique.

En comprenant et reprogrammant ton subconscient, tu peux orienter ta vie dans la direction que tu choisis.



5/

L'alignement vaut mieux que la force et la lutte

Tu n'as pas besoin de forcer pour avancer. Agir en cohérence avec tes valeurs, tes choix consciens, ton corps et tes émotions est beaucoup plus puissant que de forcer, lutter ou te comparer aux autres. Ça s'appelle l'alignement.

6/

Le temps n'est pas ce qui transforme ta vie, ce sont tes décisions présentes

Ce n'est pas le fait d'attendre qui change les choses. Attendre le "bon moment" est illusoire. Ce qui change ta vie, ce sont les décisions que tu prends ici et maintenant. Une seule décision alignée peut créer un avant/après radical.





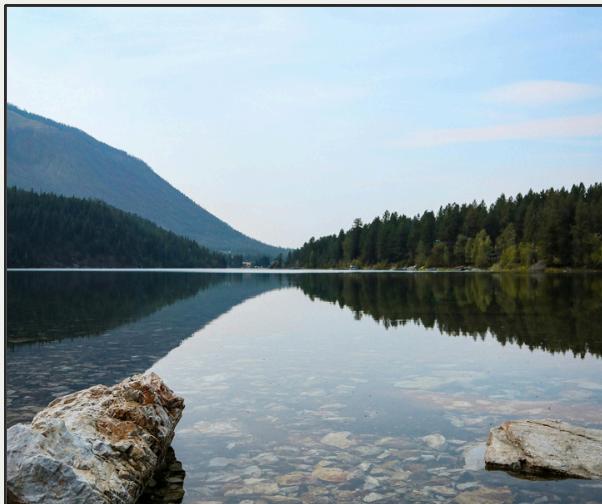
7/

Tu peux réinventer tes projets et ta vie grâce à un niveau de conscience supérieur

(Cela est un choix)

En élevant ton niveau de conscience, tu comprends ce qui te freine, tu libères les anciens schémas, tu crées une vie plus ouverte, puissante et épanouissante. Tu n'es plus jamais enfermé.e : tu peux créer une nouvelle version de toi et une nouvelle réalité à chaque instant.

COMMENT UTILISER CE GUIDE



Ce e-book n'est pas seulement à lire, il est à appliquer pour que les choses se passe pour toi :

- **Relis chaque prise de conscience et note comment elle s'applique à toi**
- **Écris tes réflexions, les émotions qui vont avec et les actions concrètes pour avancer un pas à la fois.**
- **Mets en pratique au moins une action par prise de conscience avant de passer à la suivante.**

ESPACE POUR TES RÉFLEXIONS

ESPACE POUR TES RÉFLEXIONS



Ces prises de conscience sont les premières marches vers une transformation profonde.

Mais si tu veux aller plus loin, plus profond, plus haut et :

✓ **Retrouver des bases solides** : confiance, clarté, sérénité, sécurité.

✓ **Te reconnecter à l'essentiel** : ton projet, tes valeurs, tes besoins, ton énergie, ton pourquoi.

✓ **Te calibrer à une énergie d'abondance** claire, stable et incarnée — loin des conditionnements limitants.

Je t'invite à découvrir...

L'ÉCOLE DE LA VIE : LSC ELITE

Un accompagnement (en ligne) unique sur 6 mois, ouvert seulement 2 fois par an.

Au programme :

- des enseignements de grandes qualités
- comprendre les mécanismes du subconscient
- cheminer vers une nouvelle identité
- pour obtenir des résultats durables à une nouvelle réalité

Découvre LSC Élite, ici





*Merci d'avoir pris le temps de te reconnecter à
toi-même !*

C'est ton premier pas vers toi et ta nouvelle vie.

SUIVEZ-MOI SUR LES RÉSEAUX : (CLIQUEABLE)

Instagram :

[@vaninajeromecoach](#)

Facebook :

[@vaninajerome](#)

Contact : 06 21 70 06 64

contactvaninajerome@gmail.com