

WWW.CENTREMAYANGI.COM

LA BOÎTE À OUTILS DE LA FEMME 4.0

*Secrets et Stratégies pour
une Vie plus alignée*

Centre Mayangi

S'ÉLEVER, S'ÉPANOUIR, BRILLER





Découvrir notre masterclass sur la femme 4.0



La Boîte à Outils de la Femme 4.0" offre des outils concrets pour la vie personnelle et professionnelle, basés sur la trinité sacrée Kongo. La femme 4.0 intègre les piliers spirituel, matériel et social pour prospérer tout en contribuant au bien-être collectif, incarnant ainsi l'harmonie entre le spirituel, le matériel et le sociétal.

Introduction

Bienvenue dans "La Boîte à Outils de la Femme 4.0".

Ce guide est fait pour toi, prêt à te fournir des outils concrets pour t'aider à naviguer dans ta vie personnelle et professionnelle avec confiance et efficacité.

Ici, pas de promesses lointaines, mais des actions directes que tu peux intégrer dès aujourd'hui pour commencer à transformer ta vie.



La femme 4.0 ?

La femme 4.0 est l'incarnation de l'ancrage et l'équilibre dans la trinité sacré Kongo, formant ainsi une harmonie intérieure qui guide sa présence et son action dans un monde en constante évolution.

- 1er pilier Nsaku : spirituel
- 2ème pilier Mpanzu : matériel
- 3ème pilier Nzinga : social

ANCORAGE, ÉQUILIBRE, HARMONIE



1ER PILIER NSAKU :



Spirituel

Sur le plan spirituel, la femme Consciente de ses origines et de sa destination, elle s'engage dans un voyage profond où chaque expérience vécues est véritable essence et sa mission intégrée dans une perspective plus vaste, facilitant ainsi un épanouissement qui dépasse le simple cadre de la matière. Cette compréhension plus vaste, facilitant ainsi un épanouissement qui dépasse le simple cadre de la matière. Cette compréhension plus vaste, facilitant ainsi un épanouissement qui dépasse le simple cadre de la matière.

4.0 possède une profonde connaissance d'elle qui lui permet de comprendre sa véritable essence et sa mission de vie. Cette compréhension plus vaste, facilitant ainsi un épanouissement qui dépasse le simple cadre de la matière. Cette compréhension plus vaste, facilitant ainsi un épanouissement qui dépasse le simple cadre de la matière.

une boussole interne pour naviguer dans l'existence.



2ÈME PILIER MPANZU : MATÉRIEL

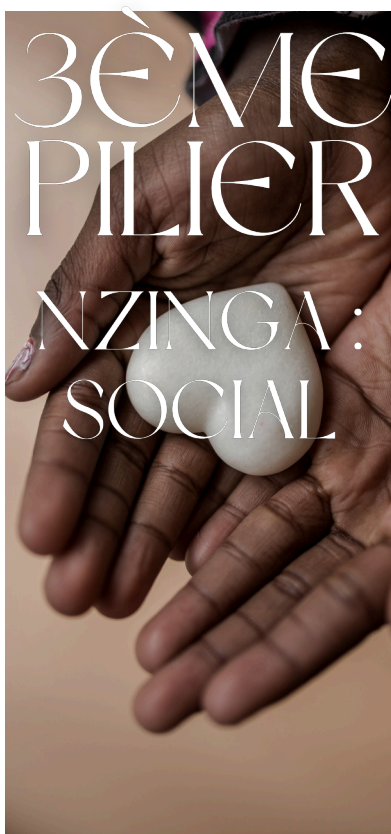
Sur le plan matériel, elle applique les enseignements spirituels à sa réalité quotidienne, manifestant dans le concret les principes de l'invisible. Cet équilibre lui confère une stabilité et une résilience face aux fluctuations de la vie, lui permettant de prospérer tout en restant fidèle à ses valeurs et à sa vision.

“

Appliquer les enseignements spirituels à la réalité quotidienne.

Que ce soit dans sa carrière, sa gestion financière, ou son style de vie, elle incarne la synergie entre le matériel et le spirituel, prouvant que l'un peut enrichir l'autre dans une démarche consciente et intentionnée.





Socialement engagée, elle comprend son rôle au sein de la communauté comme un écho de son équilibre intérieur. En respectant et en valorisant les principes de coexistence harmonieuse, elle contribue activement au bien-être collectif.

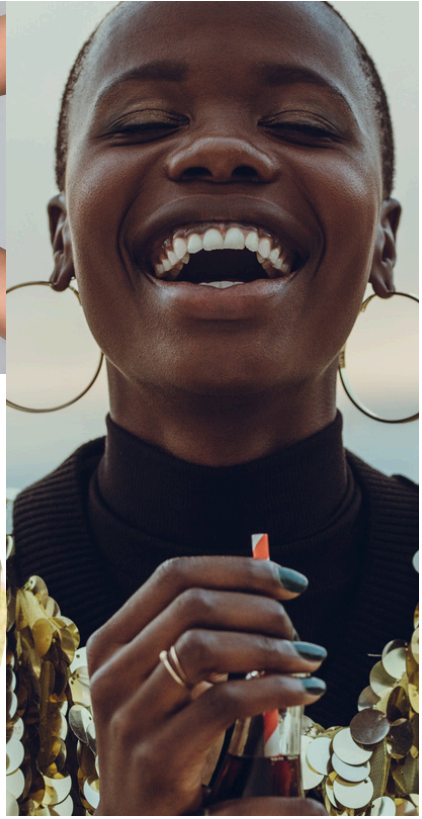
Son action sociale est le reflet de sa compréhension profonde que l'individuel et le collectif sont interdépendants, et que le bien-être commun est essentiel pour un développement durable et équilibré.

Elle est ainsi une force de changement positif, œuvrant pour un monde où l'équité, la compassion et la solidarité sont des valeurs clés.



PRÊTE À
DEVENIR
UNE
FEMME
4.0 ?





La femme 4.0 est donc une figure de proue de l'équilibre harmonieux entre le spirituel, le matériel et le sociétal.

Elle incarne l'intégration réussie de ces dimensions, permettant non seulement son propre épanouissement mais aussi celui de sa communauté et de l'environnement dans lequel elle évolue.

En reconnaissant l'importance de chaque pilier et en œuvrant pour leur équilibre, elle trace la voie vers une existence pleinement réalisée, où chaque aspect de la vie est vécu avec profondeur, intention et intégrité.



1. RENFORCER TA CONFIANCE EN TOI

Répète ces affirmations tout au long de la journée pour ancrer ces croyances en toi.

Exercice de l'affirmation positive

Commence chaque journée par écrire trois affirmations positives sur toi-même et tes capacités.

Par exemple :

- "Je suis compétente et je relève tous les défis"
- "Je suis aimé et respecté dans toutes mes relations"
- "Je crée l'abondance dans ma vie"



2. TECHNIQUE DE LA POSTURE KONGO

MAYANGI



Avant une réunion importante ou un événement stressant, prends deux minutes pour adopter une posture de pouvoir : debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, mains sur les hanches, tête haute.

Cette posture diminue le cortisol (hormone du stress) et augmente la testostérone (hormone associée à la confiance), te rendant instantanément plus confiante.

Pour en apprendre plus sur l'importance de la posture debout et ses bienfaits, clique sur le lien ci-dessous :

Atelier Elobeli



Conférence Telema



3. GESTION DU TEMPS ET PRODUCTIVITÉ

Méthode Pomodoro

Timer Pomodoro



Utilise la technique Pomodoro pour diviser ton travail en sessions de 25 minutes, séparées par des pauses de 5 minutes. Cela t'aide à rester concentrée et à éviter l'épuisement. Après quatre "Pomodoros", prends une pause plus longue de 15 à 30 minutes.



4. PLANIFICATION DE LA SEMAINE

À la fin de chaque semaine, prends 30 minutes pour planifier ta semaine suivante. Note tes trois principales priorités et bloque du temps dans ton calendrier pour t'y consacrer. Cela t'aide à te concentrer sur ce qui compte vraiment et à ne pas te laisser submerger par les tâches moins importantes.

Outil de planification

CLICK



5. SANTÉ ÉMOTIONNELLE ET BIEN-ÊTRE

JOURNALING

Démarre ou termine ta journée par écrire dans un journal. Note ce pour quoi tu es reconnaissante, tes sentiments et tes pensées. Cela te permet de clarifier tes pensées, de réduire le stress et d'augmenter ta gratitude.





6. EXERCICES DE RESPIRATION

Quand tu te sens stressée ou submergée, prends un moment pour pratiquer la respiration profonde. Inspire lentement par le nez, compte jusqu'à quatre, retiens ta respiration pendant quatre secondes, puis expire lentement par la bouche sur un compte de quatre. Répète plusieurs fois pour réduire instantanément le stress.



7. LIBÈRE TA CRÉATIVITÉ

BRAINSTORMING VISUEL

Utilise le brainstorming visuel pour libérer ta créativité. Prends une grande feuille de papier et des crayons de couleur, et commence à dessiner ou à écrire des idées autour d'un projet ou d'un problème. Ne te censure pas ; l'objectif est de laisser libre cours à ton imagination.

8. LA RÈGLE DES 20 IDÉES



Quand tu es confrontée à un défi, force-toi à écrire 20 solutions possibles. Les premières seront probablement évidentes, mais au fur et à mesure, tu devras creuser plus profondément, ce qui stimulera ta créativité et pourrait te mener à des solutions innovantes.



CONCLUSION



ZOLA, KIESSE, MAYANGI

"La Boîte à Outils de la Femme 4.0" t'offre des stratégies et des exercices pratiques pour te construire une vie épanouissante et accomplie.

Chaque outil présenté ici est conçu pour être mis en œuvre immédiatement, te permettant de voir des changements positifs dans ta vie dès aujourd'hui.

Souviens-toi, le changement commence par de petites étapes. Utilise ces outils, expérimente avec eux, et trouve ce qui fonctionne le mieux pour toi.

Voilà, tu es prête à conquérir ton monde avec confiance et sérénité.





Ecoute notre podcast
Chroniques de Ngu



Suivre le centre Mayangi
sur instagram



Abonne-toi à notre
chaîne YouTube



Rejoins la communauté
des femmes 4.0



GARDONS CONTACT

WhatsApp Uniquement :
+33 7 66 10 10 85

centremayangi@gmail.com
@centremayangi



WWW.CENTREMAYANGI.COM

