

DELPHINE PIC

# RÉVEILLE-TOI !

*6 étapes pour transformer ton rêve  
en réalité*

ÉDITIONS MAÏA

**Découvrez notre catalogue sur :**

**<https://editions-maia.com>**

Un grand merci à tous les participants de  
*euthena.com* qui ont permis à ce livre de  
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en  
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation  
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042523060

Dépôt légal : novembre 2025



# Sommaire détaillé guide *Reveille-toi !*

**Mot de l'auteure : faisons connaissance !**

**9**

- Introduction personnelle de Delphine Pic
- Son parcours et sa vision
- Pourquoi ce guide ?
- Qui est Ixchel ? Gardienne des rêves, tisseuse des Mondes

## **Préambule** **12**

- Comprendre les fondamentaux du guide
- Créer ton journal de bord
- Ce guide est là pour te faire sortir de ta routine : team Manon, Aurélie ou Sophie ?
- Ta liberté avant tout

## **Étape 1 – R – Rêver** **21**

*Réveiller ce qui t'anime vraiment, renouer avec ton essence, te reconnecter à tes élans profonds. Formuler son rêve.*

## **Partie 1 – Inspiration** **22**

- Méthode 1 - L'Ikigai
- Méthode 2 - Exploration des valeurs personnelles
- Méthode 3 - Le journal de réflexion
- Méthode 4 - Les rêves d'enfance
- Méthode 5 - Bilan de compétences

## **Partie 2 – La visualisation et la formalisation** **42**

- Créer son tableau de visualisation
- Formuler son rêve : une vision claire et inspirante

## **Partie 3 – C'est quoi le changement ?** **51**

- Le changement ne se déclare pas, il se construit
- Changer en profondeur : transformer les pensées, pas seulement les actions
- Le vrai processus de transformation : effort et inconfort
- Les trois types de changement
- Le changement, un engagement envers toi-même

## **Étape 2 – E – Éclaircir** **60**

*Comprendre la loi de l'attraction. Mettre en lumière tes envies, tes intentions claires. Travailler tes blocages.*

## **Partie 1 – Comprendre la Loi de l'attraction 60**

- Définition, origine, fonctionnement
- Exemples, racines philosophiques
- La physique quantique et l'énergie vibratoire

## **Partie 2 – Mais si c'était si simple... 66**

- Croyances limitantes, incohérences émotionnelles
- Lâcher-prise, patience, vivre l'instant présent

## **Partie 3 – La Loi de l'attraction et le pouvoir de l'intention 71**

- Poser une intention claire
- Alignement émotionnel et énergétique

## **Partie 4 – La force du moment présent 73**

**Éclaircir – Le message d'Ixchel & rituel, en tant que tisseuse de réalités, Ixchel t'aide à t'aligner, à poser des intentions claires, apportant clarté et compréhension.**

## **Étape 3 – V – Vibrer 80**

*Cultiver une énergie haute, ressentir, croire, élever ton état intérieur.*

## **Partie 1 – Appliquer la loi de l'attraction 80**

- Identifier ce qui est important pour toi
- La puissance de la gratitude et mise en pratique
- L'importance des émotions : guide pour les gérer et les transformer
- Le pouvoir de la pensée positive et la reformulation des désirs
- Garder sa vibration élevée : journal de gratitude, liste des désirs, méditation

## **Partie 2 – Le flow 90**

- Comprendre le principe du Flow et le vivre

## **Partie 3 – Défis et obstacles 93**

- Identifier les blocages créatifs
- Différence entre peurs et croyances
- Syndrome de l'imposteur
- L'exercice du pire et du meilleur scénario

**Vibrer – Le message d'Ixchel & rituel : Ixchel enseigne que chaque émotion a sa place. Elle guide à embrasser les sentiments pour élever la vibration personnelle.**

## **Étape 4 – E – Encreur 111**

*Matérialiser ton rêve dans le réel, créer un socle concret et stable. Définir tes objectifs. Planifier et organiser.*

## **Partie 1 – Planification et préparation 111**

- Repenser ton organisation pour faire de la place à ton rêve
- Fixer des objectifs clairs et motivants
- Choisir une ou plusieurs méthodes d'organisation
- Prépare-toi : crée un espace de travail dédié.

## **Partie 2 – Structurer ton projet avant son lancement 135**

- Comprendre l'utilité de l'#IA et s'en servir
- Comprendre le marketing
- Définir l'identité et les valeurs de son projet
- Définir sa cible idéale (*persona marketing*) et son positionnement
- Construire sa plateforme de marque
- Déterminer son identité visuelle et son ton de communication

**Encreur – Le message d'Ixchel & rituel : Ixchel, maîtresse du tissage, elle symbolise l'ancrage des intentions dans la réalité, encourageant à matérialiser les rêves.**

## **Étape 5 – I – Incarner 166**

*Devenir celle qui vit déjà son rêve, alignée et engagée. Se lancer durablement.*

## **Partie 1 – Passer à l'action durablement**

- La notion de liberté, c'est quoi être libre ?
- Motivation vs discipline : la clé de la constance
- Stratégies pour maintenir la dynamique de transformation
- L'importance de créer des routines adaptées

## **Partie 2 – Surmonter les obstacles 174**

- La procrastination et comment la surmonter
- Le mythe du changement instantané : construire, persévérer, transformer
- Sortir de sa zone de confort pour évoluer
- Les regrets : accepter le passé, se réapproprier le présent
- Comment avancer malgré tout ? Dépasser les blocages et s'auto-motiver

**Incarner – Le message d'Ixchel & rituel :** *Ixchel montre comment vivre en harmonie avec les cycles naturels, incarnant la sagesse féminine dans le quotidien.*

## **Étape 6 – L – Libérer** 188

*Dire oui à ton projet, oser l'action avec confiance et célébrer l'envol !*

### **Partie 1 – Plan de lancement : structurer une mise en action efficace** 189

- Définir les priorités stratégiques
- Créer un plan d'action détaillé sur 12 mois en utilisant l'IA
- Mettre en place une discipline et un suivi régulier

### **Partie 2 – Accomplissement et célébration** 194

- Faire l'état d'avancement du projet et reconnaître ses réussites
- Célébrer de manière significative
- Se préparer pour l'avenir sans précipitation
- Bilan, reconnaissance, célébration, ouverture à la suite
- Ton *Starter pack* pour bien commencer

**Libérer – Le message d'Ixchel & rituel :** *Ixchel t'invite à ouvrir les ailes de ton rêve et à le lancer. Elle t'accompagne dans l'élan, t'encourage à oser l'action imparfaite, à célébrer.*

### **Conclusion & ressources**

*Le message de clôture de Ixchel – tisseuse des Mondes et le rituel associé*

- Outils pratiques : fiches de travail, exercices et modèles à imprimer avec leurs QR codes
- Vidéos, audios et méditations guidées accessibles via QR code
- Communauté et accompagnement : comment rejoindre la newsletter et les ateliers live
- Abécédaires



## **Mot de l'auteure : faisons connaissance !**



Avant de plonger dans la lecture de ce guide, tu as peut-être envie d'en savoir un peu plus sur moi et sur les raisons qui m'ont poussée à te proposer ce guide *Réveille-toi !*

Je m'appelle Delphine Pic et en 2025, je célèbre mes 50 ans. J'ai cette douce impression d'être au milieu du voyage de ma vie, avec encore tellement d'aventures à vivre et de projets à réaliser (ouf, il reste du temps !).

Je partage ma vie avec Gérald, mon mari depuis 2005, et je suis maman de deux grands enfants : Ilona et Johan. Je suis également fille, sœur, amie, cousine, entrepreneure, salariée, artiste et bien d'autres choses encore.

Ces multiples facettes font de moi la personne que je suis aujourd'hui.

Je regarde mon passé sans nostalgie ni jugement. Chaque expérience, chaque étape a contribué à façonner celle que je suis devenue. Parmi ces expériences, un événement professionnel douloureux en 2020 a marqué un tournant dans ma vie. Il m'a poussée à ralentir, à m'écouter vraiment, à me poser deux questions essentielles :

- Qu'ai-je réellement envie de faire ?
- Et surtout : qu'est-ce que je ne veux plus ?

Ce fut le point de départ d'un cheminement profond. J'étais perdue, vulnérable... et pourtant, je me suis sentie libre pour la première fois depuis longtemps. Ce n'était pas confortable, mais c'était vivant.

Depuis plus de 25 ans, je pratique le marketing avec passion – un marketing respectueux, aligné, créatif. Créer, transmettre, accompagner, ça a toujours été ma façon de contribuer. En 2021, j'ai lancé une méthode marketing simplifiée pour des métiers

complexes (experts-comptables, commissaires de justice) en partant de zéro, avec audace et intuition.

Ce guide, c'est la suite logique. Le fruit de mes élans, de mes épreuves, de ma créativité et de ma foi en un monde où intuition et action ne sont pas opposées, mais alliées.

J'ai accompagné de nombreuses femmes dans la création et le développement de leur compétence ou de leur entreprise, j'ai fait l'expérience que les résultats sont durables quand on part de l'essentiel : la définition de leur désir profond.

Mon ambition est la suivante : je veux aider les femmes à ne pas passer à côté de leur vie, à développer leur potentiel et à réussir tout en restant alignées avec qui elles sont vraiment. Car au-delà de la réussite professionnelle, il y a une réussite essentielle, celle que l'on ressent profondément.

Je suis aussi une artiste depuis toujours. Je peins, je dessine, j'écris. Petite, je vendais mes journaux dessinés dans mon quartier « les lauriers ». Jeune, j'ai cru que l'art ne nourrissait pas. Aujourd'hui, je sais qu'il me nourrit, me relie, m'aligne.

Longtemps, j'ai caché une part de moi. Celle qui perçoit l'invisible dans le visible. Qui vibre avec la nature, qui sent ce qui ne se dit pas. Une part intuitive, mystique. Ce guide lui donne toute sa place.

Ce que j'ai compris, que j'ai expérimenté, et que je veux te transmettre, c'est ceci :

- Tu n'es pas une seule chose.
- Tu es un univers mouvant, riche, intuitif, complexe.
- Tu as le droit – mieux, tu as le pouvoir – de créer ta propre réalité.
- Et pour y arriver tu n'es pas seule.

Ce guide est une passerelle. Un pont entre ton monde intérieur et ta vie concrète. Il mêle poésie et structure, mythes et méthodes, intuition et intelligence artificielle. Il est là pour t'aider à renouer avec ton élan, à poser des actes, à vibrer ta liberté.

Ce projet réunit ce que je sais faire (stratégie, organisation, communication), ce que j'aime (mythologie, dessin, introspection) et ce que je deviens au fil du temps.

En écrivant ce guide, j'ai pensé à ma sœur, celle qui se cherche, qui a plein de talents, mais manque cruellement de confiance,

à l'autre, qui a toujours eu mille idées géniales, mais qui n'est jamais passée à l'action, à mes nièces, ma fille, leurs amies qui ne savent pas vraiment quoi faire de leur vie, à ma cousine qui travaille depuis quarante ans dans la même entreprise, qui enchaîne



les plans sociaux et qui « serre les fesses » à chacun d'eux, à mes amies, celles qui ont eu le courage de se réinventer une fois, puis une deuxième, celles qui hésitent encore, mais finiront par sauter le pas pour leur bonheur, à mes clientes, bardées d'études, qui poursuivent parfois des activités qui ne les rendent pas heureuses, à ces femmes que je croise et qui, après une maladie, un divorce, un licenciement, un accouchement, un deuil... sentent que le

moment de changer est venu –, mais pour faire quoi ?

On n'a qu'une vie. J'aimerais que chacune la vive pleinement, qu'elle connaisse et reconnaisse son potentiel, sa force, sa lumière. Que chacune s'élève vers ce qui la rendra heureuse. Le 7 est le chiffre de la chance, celle qui accompagne les parcours de transformation. Celle qui se glisse dans les signes, les rencontres, les synchronicités, pour rappeler à chacune qu'il n'est jamais trop tard pour se réveiller et reprendre le fil de sa propre histoire.



**Reprends le pouvoir sur ta vie, ose rêver, ose ta liberté !**

PS J'adore les poissons

Ce guide s'adresse autant aux femmes qu'aux hommes. Cependant, comme j'accompagne majoritairement des femmes, je m'exprime au féminin dans cet écrit.

