

Interdit aux  
- 50 ans

ISABEAU PAAPE

---

# Et si le meilleur était à venir?

Découvre les 3 secrets pour  
une vie libre et audacieuse



---

Découvre les 3 secrets  
pour une vie libre et  
audacieuse

---

— *“Si tout s’arrêtait maintenant,  
pourrais-tu dire que tu as vécu la vie  
que tu voulais vraiment?”*

---



Isabeau Paape

C’est exactement la question que je me suis posée un jour d’octobre 2021. Par une belle journée de fin de saison, j’ai rendez-vous avec ma gynécologue pour un contrôle de routine.

A 17h15, elle m’annonce d’un air grave:  
«Isabeau, vous avez un cancer du sein»

Si je dois être honnête, la réponse à cette question était **NON!**

J’avais encore tellement d’envies à explorer, de talents à manifester, de grands rêves à réaliser...

J’ai ressenti cette douleur de ne peut-être plus avoir assez de *temps*. La piqure du regret d’avoir gaspillé trop d’heures à avoir peur, à douter et à ne pas avoir exploité mon plein potentiel.

C’est de cette expérience qu’est né le **Bold Woman Club** : aider les femmes à manifester leur vie de rêve et à vivre libre et audacieuse!



Découvre les 3 secrets  
pour une vie libre et  
audacieuse

— *Ce jour, j'ai reçu une seconde chance  
d'arrêter de gâcher mon temps à avoir  
peur, à douter et à ne pas avoir encore  
exploité mon plein potentiel.*

Peut-être as-tu déjà vécu ce sentiment?

- De ne pas t'être réalisée pleinement?
- Que tu as une chouette vie, mais qu'il te manque cette petite vibration?
- Que le meilleur est derrière toi?

C'est pour t'éviter de ressentir la douleur de la piquûre du regret, que j'ai créé ce projet.

*Cet ebook compile les connaissances et expériences des mes 3 dernières années de recherche, formations et accompagnement en coaching auprès de femmes de 45 - 50 ans.*

**Pourquoi cet ebook s'adresse  
aux femmes de 50 ans?**

Je te fais une confession :  
*je n'ai pas dormi la nuit du passage  
à mes 50 ans!*

Comme si j'allais me réveiller au petit matin,  
dans une autre dimension tant redoutée.

La dimension qui n'est pas à son  
avant-âge. Car après l'âge, on n'a  
plus l'âge.

**PETIT TEST**

*Coche les cases qui te concernent*

- Je reçois un test «popo» chaque année
- Je reçois des pubs pour les couches pour adultes
- Je mise à présent sur mon «expérience» et plus mon physique

Si tu as coché au moins 2 cases,  
**FÉLICITATIONS, TU ES QUINQUA!**

— *J'ai compris que vieillir est un privilège,  
et que je devais honorer mon âge  
et en faire ma plus belle création.*



*“J’aurais aimé avoir eu le courage  
de vivre la vie que je voulais vraiment,  
fidèle à moi-même, pas celle que les  
autres attendaient de moi. »*

---

— “Les 5 regrets des gens enfin de vie”  
Bronnie Ware, 2012

Découvre les 3 secrets  
pour une vie libre et  
audacieuse

— Selon une étude récente, 58 % des femmes déclarent que la peur du regard des autres freine leur élan vers la réussite.

Plus de la moitié des femmes ne réussiront donc JAMAIS au niveau dont elles sont capables!

Pourquoi?

Avant de te livrer les 3 secrets pour manifester une vie extraordinaire, examinons les principaux freins à vivre une vie épanouissante à 100%

1 — La croyance que “le meilleur est derrière”

Beaucoup de femmes associent leurs années les plus productives ou épanouissantes à leur jeunesse, leur carrière en pleine ascension, ou leur rôle actif en tant que mères ou partenaires.

Elles peuvent se sentir “hors-jeu” dans un monde qui valorise la jeunesse et l'apparence.

*La conséquence est qu'elles hésitent à se réinventer, croyant que l'âge est un obstacle insurmontable pour débiter de nouveaux projets ou réaliser leurs rêves.*

2 — Le poids des responsabilités ou des regrets

À 50 ans, beaucoup de femmes portent encore des responsabilités (aider leurs enfants adultes, soutenir leurs parents âgés) ou regrettent de ne pas avoir suivi leurs passions plus tôt.

Elles peuvent se sentir prises entre leurs obligations et leurs rêves enfouis.

*La conséquence est que cela crée une sensation d'étouffement, une incapacité à se projeter vers quelque chose de nouveau ou audacieux.*

3 — La peur de l'échec ou du jugement

Après 50 ans, certaines femmes hésitent à se lancer dans de nouveaux projets par peur du “qu'en dira-t-on” ou de ne pas être à la hauteur.

*Le syndrome de l'imposteur et les croyances limitantes peuvent les faire douter de leurs capacités à réussir.*

*La conséquence est qu'elles se contentent d'une vie confortable mais insatisfaisante, sans oser sortir de leur zone de confort pour rêver grand.*



*“ L’extraordinaire se trouve sur le chemin  
des personnes ordinaires. »*

---

— Paulo Coelho, *Le Pèlerin de Compostelle*



## Découvre les 3 secrets pour une vie libre et audacieuse

---

— *Tout d'abord, définissons ce qu'est  
l'extraordinaire et à qui il est destiné.*

---

### Cette citation exprime une vérité puissante

*Ce n'est pas l'exceptionnel qui rend la vie extraordinaire, mais la capacité à trouver et à vivre pleinement les moments de grâce dans notre quotidien.*

Cela te rappelle que, quel que soit ton parcours ou ton apparente "normalité", tu peux vivre une transformation profonde et *créer quelque chose d'unique et de merveilleux.*

### Mais encore...

#### L'extraordinaire n'est pas réservé à une élite

Ce qui rend la vie extraordinaire ne réside pas dans des circonstances grandioses ou réservées à quelques privilégiés.

Ceux qui te disent le contraire sont soit des menteurs, soit des gurus. Dans ce cas là, fuis-les!

**Clique ici pour  
l'écouter**

L'extraordinaire se manifeste dans les *choix*, les *perspectives* et les *actes posés au quotidien*.

Chaque personne (et toi aussi) a le potentiel de transcender ses défis et d'accéder à quelque chose de plus grand, simplement en cheminant avec curiosité et courage.

### Le chemin de la découverte

Trouver l'extraordinaire dans le quotidien est un véritable entraînement. nous pouvons apprendre à découvrir nos talents et qualités et à transformer nos blessures en forces. Chaque petite occasion est une opportunité de grandir.

Regarde les épreuves auxquelles tu as déjà fait face dans ta (longue) vie.

Personnellement, ce sont les grandes douleurs qui m'ont permis de sortir de mon ronron quotidien, pour y trouver la beauté et les miracles.

Avant le cancer, je banalisais le fait d'être en bonne santé. Aujourd'hui, je chéris ma santé comme si c'était la 8<sup>ème</sup> Merveille du Monde!

Avant, je banalisais les relations amoureuses et amicales, parce que je me disais qu'*après cette rencontre, j'en ferais bien une autre!*



*“ Pour réaliser une chose vraiment  
extraordinaire, commence  
par la rêver. »*

— Walt Disney

Découvre ma méthode exclusive pour révéler ta vision et  
manifester ta vie rêvée en 4 étapes lors d'une journée unique!

JEUDI 22 MAI 2025

**“Manifeste ta vie rêvée  
et dépasse toutes tes  
limites”**

Une journée pour s'autoriser à rêver  
plus grand et créer une vie qui te  
ressemble à 50 ans

Ouiiii! Je veux la vie de mes rêves

clique sur le bouton ou  
scanne le QR ci-dessous



**INSCRIS-TOI MAINTENANT POUR  
BÉNÉFICIER D'UN PRIX PRÉFÉRENTIEL EN CLIQUANT ICI**



## Découvre les 3 secrets pour une vie libre et audacieuse

### — *Le pouvoir de poser des choix différents pour se rapprocher de la vie de ses rêves.*

Aujourd'hui, je suis tellement reconnaissante d'être mariée depuis 9 ans et de bénéficier du soutien d'une communauté solide avec ma famille et mes amis.

Je suis aimée et soutenue à travers toutes les épreuves : cancer, faillite et les sautes d'humeur de la ménopause :)

Ne vois-tu pas déjà que d'avoir la santé, une relation amoureuse épanouissante et une communauté de soutien, peut rendre la vie extraordinaire?

#### **La puissance de la simplicité**

L'extraordinaire est souvent caché dans des actes simples : des feuilles d'arbre qui virevoltent, un sourire donné avec sincérité, ou une décision courageuse qui change le cours de nos vies.

#### **Ça, c'est la base...**

**Maintenant, simplicité ne signifie pas facilité!**

**L'extraordinaire réside aussi dans la sortie de son ronron quotidien**

Si tu veux aller un pas plus loin, *prends des décisions que tu n'aurais jamais osé prendre...*

**Reconnecte-toi à ton audace!**

Rappelle-toi : tu as déjà certainement vécu des moments où tu as eu peur de t'exprimer ou de passer à l'action?

**TU L'AS FAIT!** Et ça a tout changé.

C'est logique! En prenant toujours les mêmes décisions, qui sont la plupart du temps dictées par les 3 peurs majeures : *peur du rejet, de l'humiliation et de la critique*, tu vivras le même genre de situation... d'où la fameuse phrase «ça m'arrive toujours à moi»

*En prenant toujours les mêmes décisions (même si tu sais qu'elles ne sont pas idéales), c'est le meilleur moyen de perdre l'alignement et l'authenticité.*

#### **Comment te rapprocher de la vie de tes rêves?**

Ça demande de rassembler tout son courage pour commencer à *prendre d'autres décisions et plonger dans l'inconnu.*

Clairement, c'est super inconfortable!



Découvre les 3 secrets  
pour une vie libre et  
audacieuse

*Exercice pratique*

**Souviens-toi d'une situation dans laquelle tu stagnais**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Quelle décision as-tu prise, même si c'était inconfortable ou que tu as eu peur?**

.....

.....

.....

.....

**Comment cette décision a amélioré la situation**

.....

.....

.....

.....

**BRAVO! Si tu l'as fait une fois, tu peux le refaire. Petit à petit, tu vas t'entraîner à gérer l'inconfort qu'une décision peut générer, pour améliorer ta vie et te sentir plus libre et alignée..**



Découvre les 3 secrets  
pour une vie libre et  
audacieuse

— *C'est en plongeant dans l'inconnu  
qu'apparaît l'extraordinaire!*

**Les 3 secrets pour manifester  
l'extraordinaire dans ta vie**

*C'est ici que ta capacité de choix fait toute  
la différence.*

**1 — Et si tu abordais la vie sous un  
angle nouveau?**

Il n'est jamais trop tard pour prendre d'autres  
décisions pour se réinventer et se rapprocher  
de la vie des ses rêves.

À 50 ans, on possède une richesse d'expériences  
et de sagesse, mais souvent, on peut se sentir  
bloquées par certaines habitudes, qui se sont  
profondément ancrées au fil du temps.

**2 — L'ordinaire peut devenir  
extraordinaire en quelques  
minutes**

Tes habitudes sont en relation directe avec ce  
que tu vis actuellement. Et tes habitudes sont  
nourries par tes pensées.

Ce que tu perçois actuellement comme "banal"  
(routine, travail, relations) peut être le point de  
départ d'un changement extraordinaire!

Ce sont les pensées toxiques qui sont à traquer  
sans relâche! Elles tuent littéralement ta joie et  
ta vitalité, et te prive de toute nouveauté!

Il suffit de modifier le regard que l'on pose sur  
les choses, et d'y insuffler une intention nouvelle.

*C'est un cercle vicieux : une habitude nocive  
te prive de ton estime de toi, donc de vitalité.  
Moins tu as de la vitalité, et moins tu pourras  
changer cette habitude.*

*As-tu déjà été amoureuse?*

Comme tu as déjà pris des décision inconfor-  
tables et que tu en as vu les bénéfiques, tu peux  
à présent arrêter ces habitudes qui t'empêchent  
de te sentir libre!

Regarde comme tout devient génial en un coup!

Tout ce qui était banal devient extraordinaire en  
un claquement de doigts!

Même la pluie belge a une nouvelle saveur, et  
tu te surprends à penser « Comme c'est roman-  
tique » alors que la veille, tu râlais sur la météo.

## Découvre les 3 secrets pour une vie libre et audacieuse

---

— *C'est en plongeant dans l'inconnu  
qu'apparaît la magie!*

---

Est-ce que tu perçois mieux la relation entre la puissance de l'émotion, et une vie audacieuse? Même si la situation n'a pas changé d'un poil?

### 3— Ta transformation personnelle rayonne sur les autres

En osant dépasser l'inconfort, retrouver le feu sacré et t'autoriser à rêver grand, tu deviens un modèle inspirant pour ton entourage.

Ta transformation profite non seulement à toi-même, mais aussi à tes proches et à ta communauté.

Ça remplit un besoin vital de l'être humain : *la contribution.*

Si tu contribues à ton échelle à rendre le monde meilleur auprès de ton entourage, il y aura un *effet papillon*. Et cette énergie te reviendra décuplée.

C'est à ce moment que les synchronicités apparaissent; des rencontres inattendues, des situations nouvelles et des opportunités que tu n'aurais pas imaginées.

### En conclusion...

Tu as peut-être l'impression d'être une femme "ordinaire", avec des défis, des doutes et des rêves parfois mis de côté : ce grand voyage que tu n'as jamais fait, écrire ton livre, préparer ta première expo ou retrouver une relation amoureuse exaltante... Bref un vie extraordinaire.

En te reconnectant à tes désirs profonds et en modifiant ton regard sur la vie, tu peux manifester une vie qui te ressemble vraiment.

Chaque étape de cette aventure te révélera des talents et des qualités insoupçonnés. Peu importe où tu te trouves aujourd'hui, *l'extraordinaire t'attend*, un petit pas à la fois.

