ÉDITION 2026

Reprendre ta vie en main après 40 ans

13 choses simples par lesquelles commencer, pour reconstruire avec clarté, force et sérénité.

✨ 13 ÉTAPES ESSENTIELLES ✨

PRISCANAD COACHING

Avant de commencer

En 2026, si tu as décidé de reprendre ta vie en main après 40 ans, tu n'as pas besoin de tout changer d'un coup. Tu as besoin d'un point de départ clair.

Ce petit guide rassemble 13 choses concrètes par lesquelles commencer : ta santé, ton énergie, ton entourage, ton sommeil, ta force intérieure. Chaque point est une brique pour reconstruire la vie que tu veux vraiment.

Prends ton temps. Avance à ton rythme. Il n'y a pas d'âge pour recommencer, il y a seulement le moment où tu décides de commencer.

— Coach Prisca Nadine, Priscanad Coaching

1

Arrête de t'excuser de recommencer à 40 ans

Personne ne surveille ton parcours autant que tu le penses. Chacun est occupé par sa propre vie.

La honte et les regrets prennent une énergie dont tu as besoin pour reconstruire. Utilise cette énergie pour avancer.

2

Prends soin de ta santé et fais les bilans que tu repousses

Après 40 ans, une fatigue persistante mérite qu'on s'y intéresse.

Parle à un professionnel de santé et fais les examens adaptés à ta situation. Ton corps mérite ton attention.

3

Dors et réveille-toi à des heures régulières pendant 30 jours

Même le week-end. Un rythme de sommeil régulier peut t'aider à retrouver plus d'énergie et de stabilité.

Crée une routine qui favorise un sommeil de qualité et écoute les besoins de ton corps.

4

Supprime LinkedIn si tu l'utilises pour te comparer au lieu de construire

Voir des personnes plus jeunes avancer plus vite peut devenir épuisant. Utilise les réseaux sociaux avec intention ou éloigne-toi-en.

Ta valeur n'a jamais été déterminée par un fil d'actualité.

5

Rejoins chaque semaine une communauté où personne ne connaît ton passé

Randonnée, bénévolat, cours, sport… Va dans des endroits où tu peux simplement être la personne que tu es aujourd'hui.

De nouvelles rencontres peuvent t'aider à reconstruire ton identité et à ouvrir un nouveau chapitre.

6

Fais le tri dans ton entourage

Entoure-toi de personnes qui construisent, évoluent et encouragent tes ambitions.

Ton environnement influence tes habitudes, tes standards et ta vision de l'avenir.

7

Observe ton énergie pendant une semaine

Note les moments où tu es le plus concentré(e) et efficace.

Protège ces heures pour les tâches importantes et garde les moments de moindre énergie pour l'administratif ou le repos.

8

Renforce ton corps trois fois par semaine

Après 40 ans, préserver sa force, son équilibre et sa mobilité devient particulièrement important.

L'activité physique adaptée aide à maintenir ton autonomie et à prendre soin de ton corps sur le long terme.

9

Apprends à dire non sans te justifier pendant dix minutes

Ton temps est précieux. Chaque « oui » donné à la mauvaise chose peut devenir un « non » à tes propres priorités.

« Je ne peux pas » est une phrase complète.

10

Protège tes genoux, ton dos et ton sommeil

Ton corps d'aujourd'hui construit celui de demain.

Quelques minutes de marche, d'étirements et de mouvement chaque jour peuvent contribuer à préserver ta mobilité et ton bien-être.

11

Arrête d'attendre de te sentir jeune et commence à te sentir utile

Tu n'as pas besoin de retrouver tes 25 ans. Ton expérience, tes épreuves et ta sagesse ont une valeur immense.

Transmets, accompagne, crée, contribue.

12

Arrête de laisser ton téléphone être la première et la dernière chose que tu touches chaque jour

Protège les 30 premières et les 30 dernières minutes de ta journée.

Ton attention est l'une de tes ressources les plus précieuses.

13

Fais la paix avec les années que tu penses avoir perdues

Tes années passées t'ont appris, transformé et donné une meilleure connaissance de toi-même.

Pardonne à la personne que tu étais. Elle faisait de son mieux avec les outils qu'elle avait.

Maintenant, utilise tout ce que tu as appris pour construire la suite. 🌱✨

🌱 Tu veux reconstruire ta vie après 40 ans ?

Voici l'outil qu'il te faut :

le Priscanad Life & Finances Planner 2027.

🎁 OFFRE DE PRÉCOMMANDE

1 Life Planner 2027 précommandé =

1 Life Planner 2026 OFFERT

pour bien terminer l'année !

Planifie ton nouveau départ, fixe tes objectifs et construis la vie que tu veux. ❤️

👉🏽 **Précommande maintenant :**
https://forms.gle/tAdPnGNCQNevVPNy5

PRISCANAD COACHING