



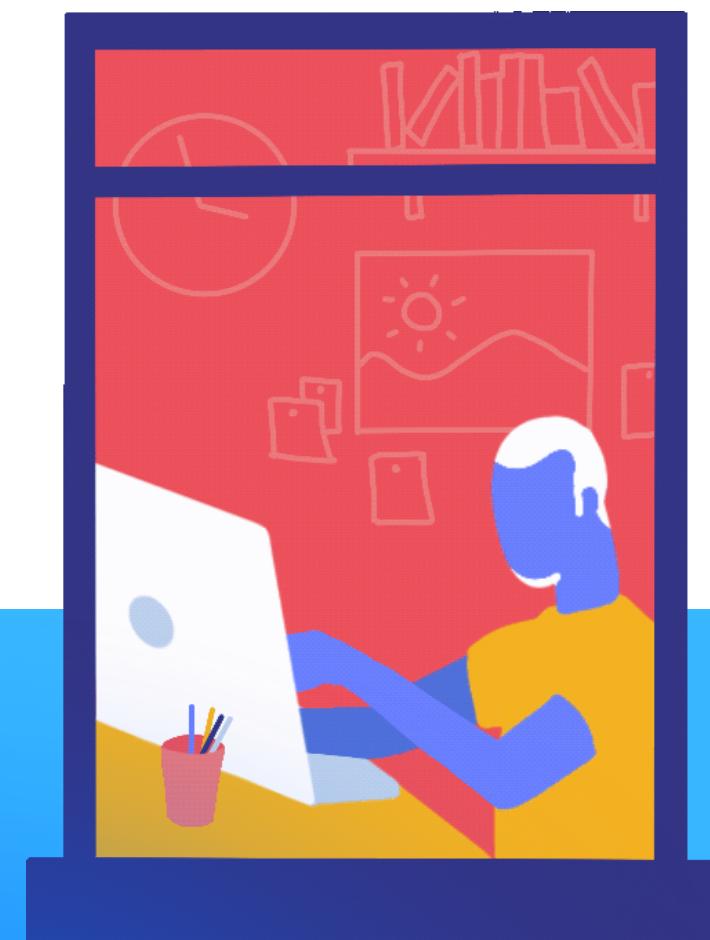
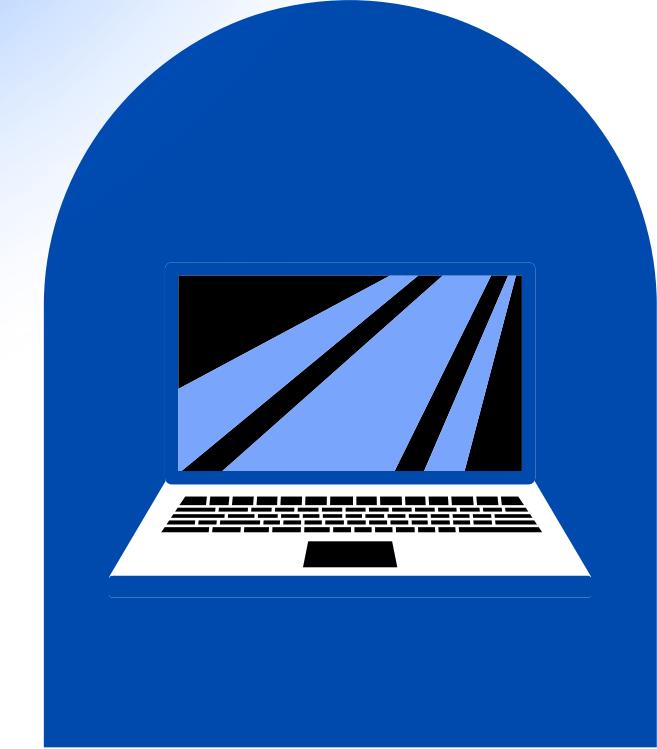
ACADEMIE  
LBI  
Solidarités

# Sans-Papiers, Voici 20 conseils pour rester motivé au quotidien

Conseils et astuces pour mieux gérer le Stress...

**LADY BI OFFICIEL**  
Juriste spécialisée en  
Droit des Etrangers

**Instagram**  
academielbi 0756998858



*l'Académie LBI Solidarités*

# Rappels à la Ladyteam...

**En attendant que d'autres entrent dans l'Académie, voici quelques règles et rappels à garder en tête.**



- Définissez-bien vos objectifs et mettez les en application par priorité
- Fixez-vous des objectifs clairs et atteignables
- N'hésitez pas à saisir vos questions dans la zone de chat.
- Je répondrai à vos questions dans l'onglet Communauté ou dans la messagerie...

# Aperçu de ce E-BOOK...



**Les sujets que nous allons aborder dans ce livre vont vous aider à tenir le couq et à bien gérer votre situation d'irrégularité actuelle en attendant d'avoir vos papiers :**

- Pourquoi vous ne devriez pas être dur avec vous-même
- Pourquoi votre point de vue et votre attitude sont importants pendant que vous êtes Sans-Papiers
- Où pouvez-vous trouver de la motivation
- Que pouvez-vous faire pour rester motivé et productif
- En supplément : Comment booster votre énergie malgré tout...

À mon sujet

## **Je m'appelle Lady, je suis Juriste spécialisée en Droit des Etrangers.**

---



Cela fait plusieurs années que je travaille sans relâche sur les réseaux sociaux à vous sensibiliser sur la matière du Droit des Etrangers. En 2022, j'ai créé l'Association LBI Solidarités pour mieux vous accompagner et vous aider, car notre communauté est tellement perturbée et torturée par cette histoire de Papiers, qu'il était urgent d'agir...

**Grâce à mes lives, créations de contenus et consultations, j'aide les personnes en situation irrégulière comme vous à trouver le chemin de leur régularisation**

A travers ce livre, vous aurez presque sans effort un mindset de warior, un mental de gagnant, car je vous donne 20 Conseils pour être et rester motivé au quotidien...dans le but d'avoir vos Papiers dans un temps record sans trop de tracasseries...



# 1. Prenez soin de vous-même.





## 2. Établissez un plan d'action pour chaque objectif.

Fixez-vous des petits objectifs tous les jours et faites tout pour les réaliser.

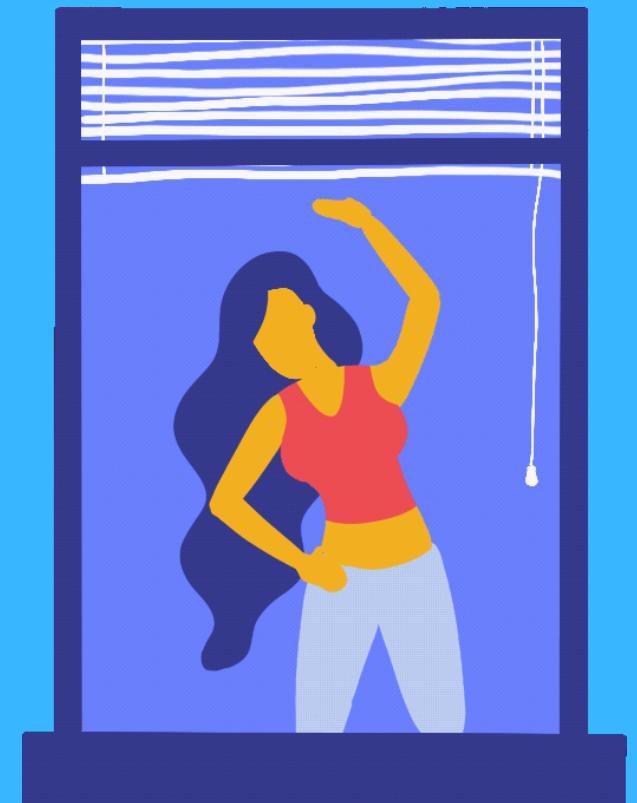
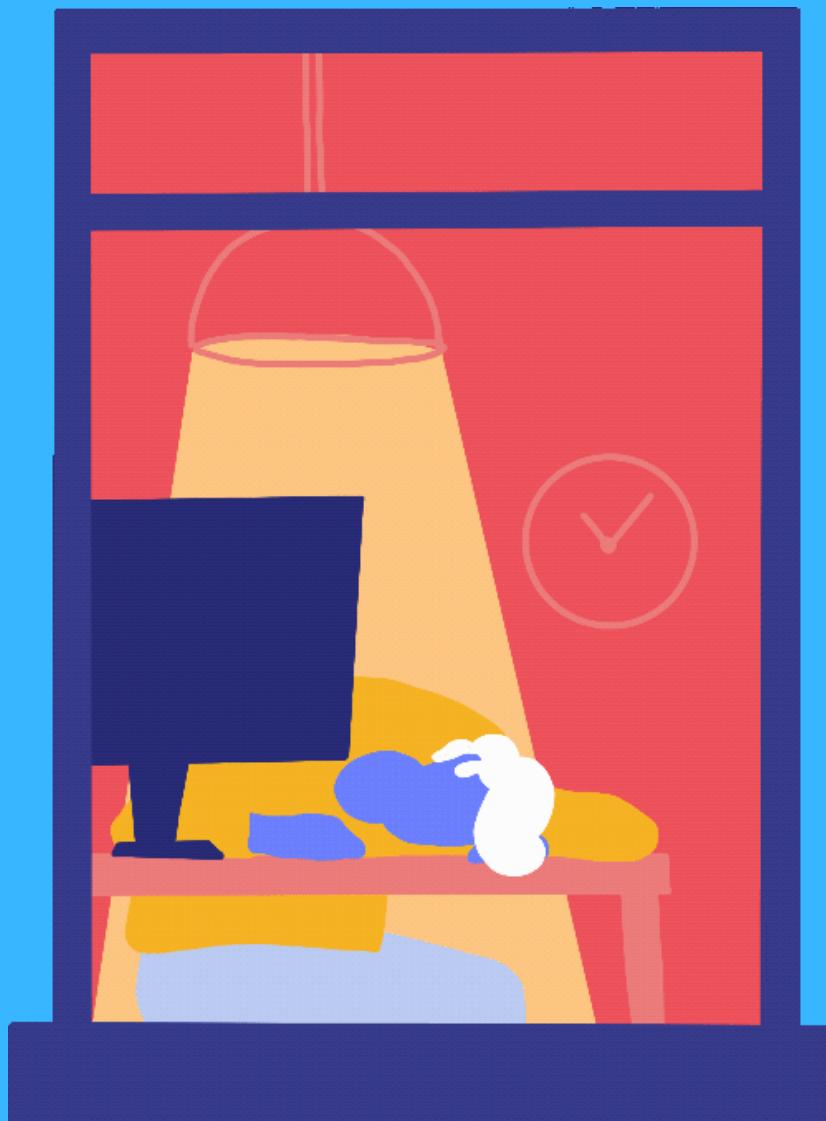
Prenez conscience que vous êtes dans des circonstances inhabituelles et très inconfortables. Mais, ce n'est pas une raison pour rester les bras croisés à vous tourner les pouces et à stresser pour rien...

### **3. Divisez vos objectifs en étapes plus petites et plus faciles à atteindre.**

Les gens se sentent moins motivés lorsqu'ils essaient de tout faire d'un coup! Prenez le temps d'avancer étape par étape!

*l'Académie LBI Solidarités*





## 4. Faites de l'exercice régulièrement pour vous maintenir en forme et en bonne santé.

**C'est normal de vouloir faire une pause. Ne soyez pas dur avec vous-même si vous vous sentez démotivé.**

Sortez marcher au moins 1 heure tous les jours, Asseyez-vous dans des parcs, des arrêts de bus pour respirer et vous aérer l'esprit...et non pour pleurer surtout ! Arrêter de faire une fixette sur votre passé qui était meilleur...Cela vous fait beaucoup de mal pour rien...Stresser et se laisser aller n'est pas du tout la SOLUTION!!

## 5. Essayez de rester positif et concentrez-vous

**Votre vision de la vie et votre attitude face à la difficulté vous aideront à rester positif.**

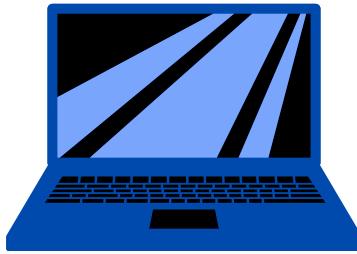
Alors faites tout pour voir la vie en rose, car partez du principe qu'il y aura toujours des difficultés même quand vous aurez vos papiers...

## 6. Évitez les distractions et les interruptions inutiles.

**Evitez de regarder Netflix, la télévision ou de zapper les lives sur les réseaux sociaux pendant des heures entières. Trouvez différentes façons de rester motivé et inspiré pour faire quelque chose qui va vous apporter un plus aujourd'hui ou demain..**



*l'Académie LBI Solidarités*



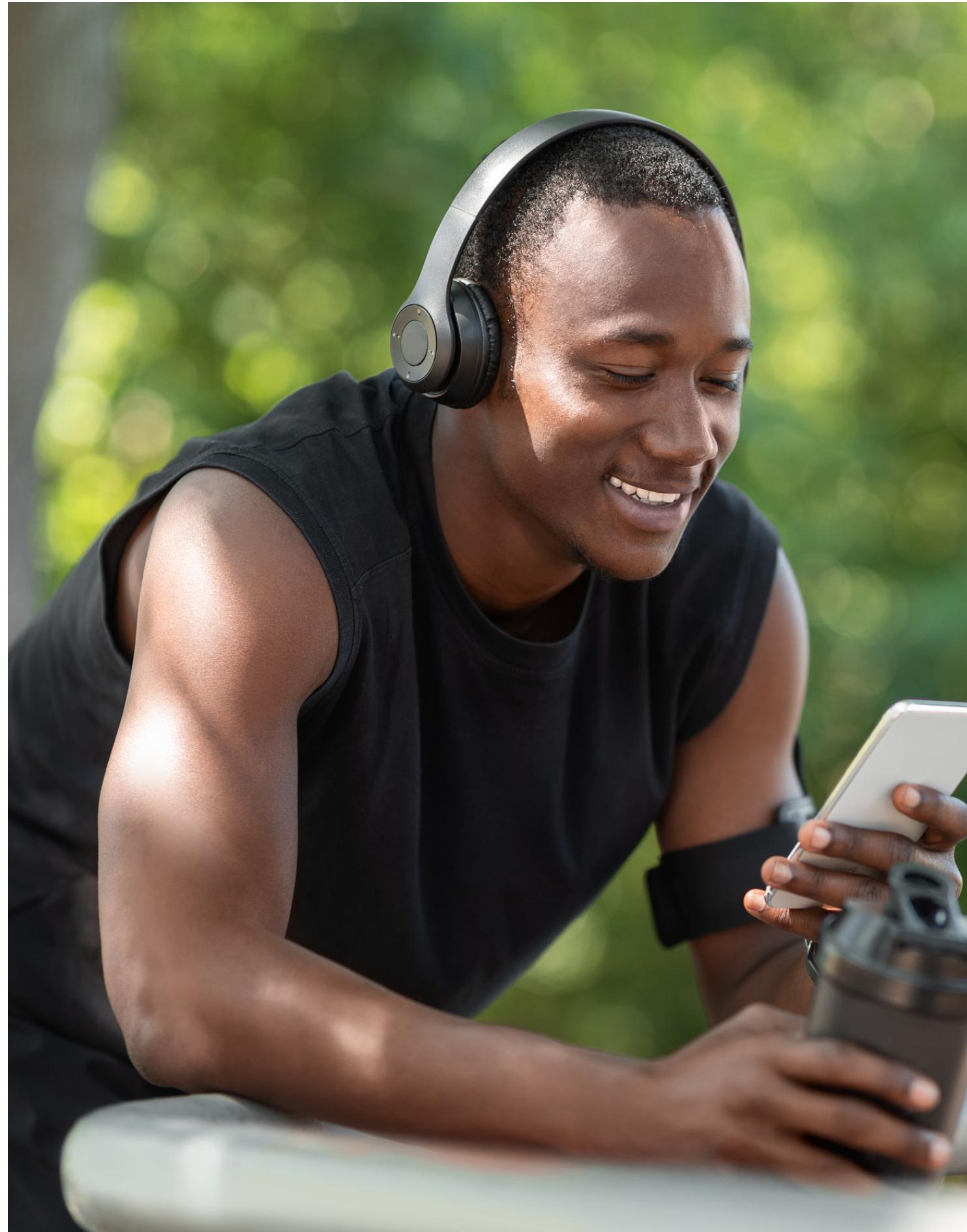
## **7. Évitez de procrastiner et de remettre à plus tard ce que vous pouvez faire maintenant**

Avec les Réseaux sociaux aujourd'hui, vous pouvez vous former, vous perfectionner dans tous les domaines qui vous passionnent. Faites un tour sur Google, Youtube, l'IA ou même Tiktok, soyez curieux d'apprendre...car vous n'avez pas besoin de papiers pour vous ...  
**FORMER EN LIGNE...**



## **8. Entourez-vous de personnes positives et encourageantes.**

Dis-moi avec qui tu marches et je te dirai qui tu es. Faites l'effort de vous entourer des personnes qui vont vous tirer vers le haut et surtout des personnes qui vont croire en vous. Eviter celles qui vont juste vous aider à déprimer en vous racontant des histoires sombres et tristes...



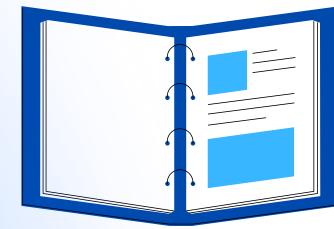
## 9. Écoutez de la musique motivante pour vous donner un coup de pouce.



La musique est une thérapie pour la plupart d'entre nous. Donc n'hésitez pas à en abuser pour vous changer l'esprit. Car cela fait un bien fou surtout si c'est accompagné de danse...

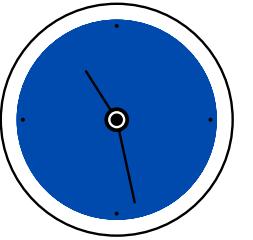
# 10-11-12 : Planifiez votre journée

l'Académie LBS Solidarités



## 10. Écrivez une liste de tâches la veille.

Il faut que vous ayez le sentiment d'être occupé chaque jour qui passe et pour ce faire, il faut prévoir votre journée la veille pour mieux la gérer.



## 11. Utilisez une minuterie pour trouver un rythme.

Prenez des pauses régulières pour vous reposer et vous ressourcer. Et vous ne pouvez le faire que si vous arrivez à bien gérer votre temps.



## 12. Pensez à trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant à la fin de la journée.

Si vous êtes chrétiens alors c'est au moment de la prière, quand vous êtes dans votre lit qu'il faut montrer votre reconnaissance malgré tout à la vie et à Dieu

## 13. Lisez des livres inspirants et motivants.

Si vous êtes inscrit dans l'académie, on vous partagera tous les mois un Livre de motivation pour mieux vous inspirer et vous aider à être productive pendant tout ce temps sans papiers...





ACADEMIE  
LBI  
Solidarités

## 14. Prenez soin de votre esprit et de votre corps pour des performances optimales.

La santé avant tout. Votre santé est prioritaire donc penser à prendre soin de vous dans tous les sens du terme.

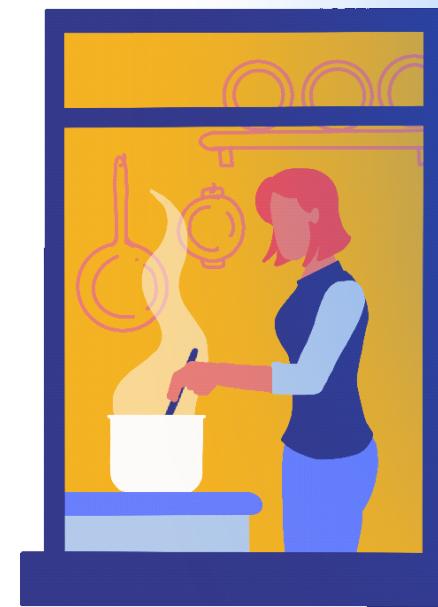
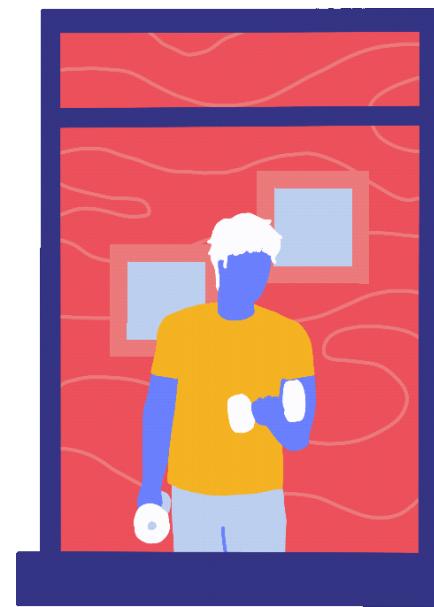
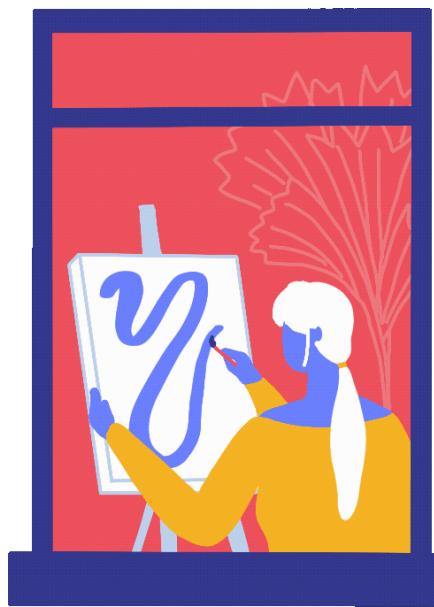
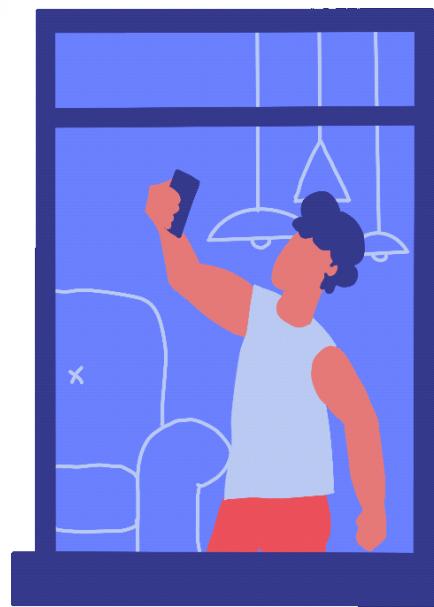
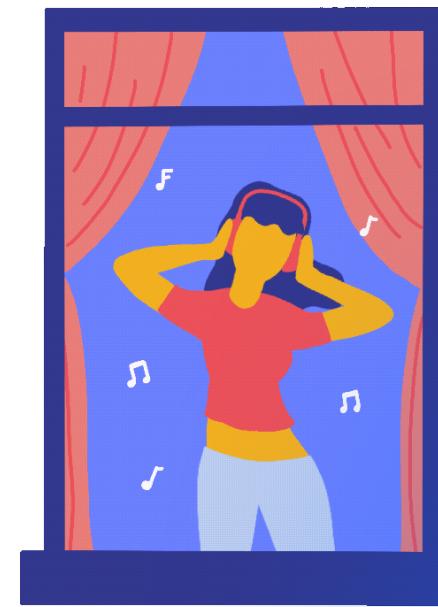
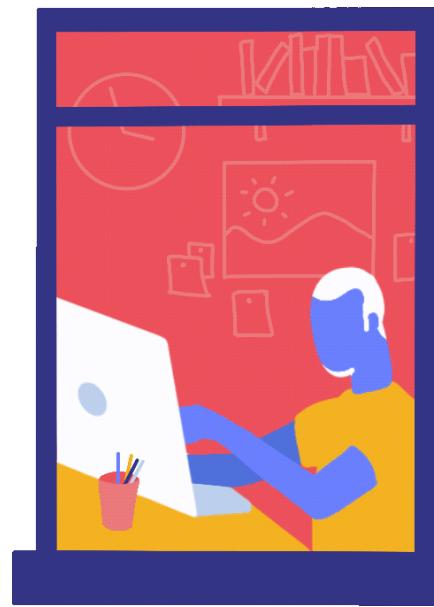
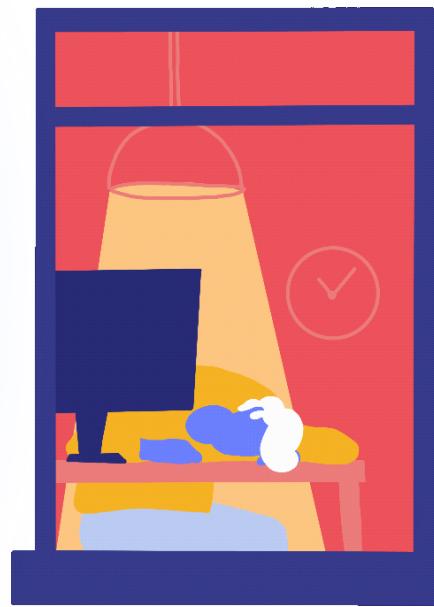


**Dans plusieurs vidéos que je vous ai partagé sur mes réseaux, je vous ai raconté comment j'avais développé des crises d'angoisses sans trop savoir comment. C'est pour vous dire de ne pas oublier que vous ne devriez pas stresser plus qu'il n'en faut.**



# 15. Faites des choses que vous aimez et qui vous passionnent.

Utilisez votre temps pleinement chaque jour! Arrangez-vous à être plus occupé qu'un directeur d'entreprise. De cette façon, vous ne verrez pas le temps passer surtout ne rester pas sans rien faire



# 16. Trouvez un mentor ou un coach pour vous aider à rester motivé.



Cultiver des relations positives : Entourez-vous de personnes positives et encourageantes. Partagez vos sentiments et vos préoccupations avec vos proches, car parler de ce qui vous stresse peut vous aider à vous sentir soutenu. >

# 17. Adopter des habitudes de vie saines

*l'Académie LBD Solidarités*

Mangez équilibré, évitez les excès d'alcool et de caféine, et évitez de fumer. Une alimentation saine et un mode de vie équilibré peuvent renforcer votre résilience face au stress.



# 18. Maitriser vos propres limites et Apprenez à dire NON quand il le faut

Personne ne vous donne l'oxygène, éviter de tomber sous la pression des proches, ne cédez pas au chantage des personnes qui vous entourent et fuyez les gens hypocrites



**Apprenez à dire non lorsque vous avez trop de choses à faire. Établissez des limites saines pour vous-même et ne vous surchargez pas de responsabilités. Gardez votre conscience tranquille...**



# 19. Oubliez un peu la Famille au pays

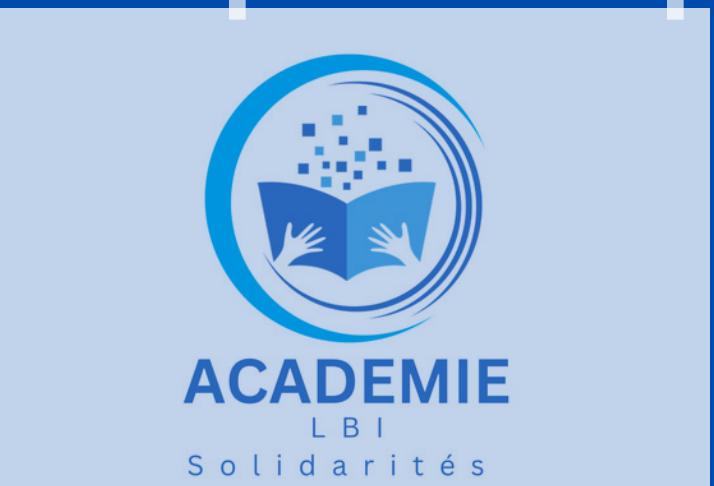


Il est tout à fait logique et entendable que vous ayez envie de soulager vos proches restés en Afrique! Partez du Principe qu'il faut que vous vous sécurisez d'abord avant d'essayer ensuite de sécuriser les autres. Sinon, vous allez tous vous noyer et personne n'aidera personne au contraire...



## 20. Arrêtez d'envoyer le peu d'argent que vous avez en Afrique

Evitez de faire les erreurs que beaucoup font à l'arrivée et qui est source de beaucoup de stress par la suite. Tout de suite, on essaie d'acheter des terrains, de construire et même d'investir pourtant on n'a aucun moyen de s'y rendre. Et dans cette soif de suivi qui s'impose derrière parce que beaucoup d'argent, eh bien on se cree d'autres sours de stress et d'angoisse que l'on pouvait simplement éviter, en étant moins pressé et plus raisonnable.



# Points clés à retenir



● Pardonnez-vous de vouloir faire une pause.

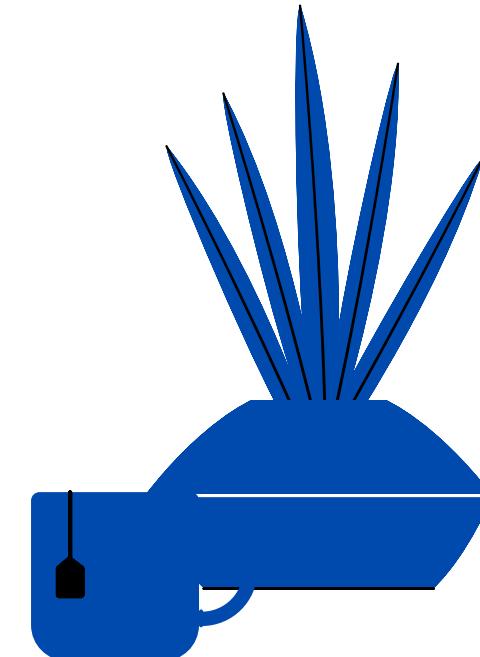
● Restez positif et Intégrez-vous

● Trouvez l'inspiration n'importe où.

● Ne restez pas sans rien faire

● Trouvez un bon rythme de travail.

● Prenez soin de votre esprit et de votre corps.





## Quelques mots de sagesse

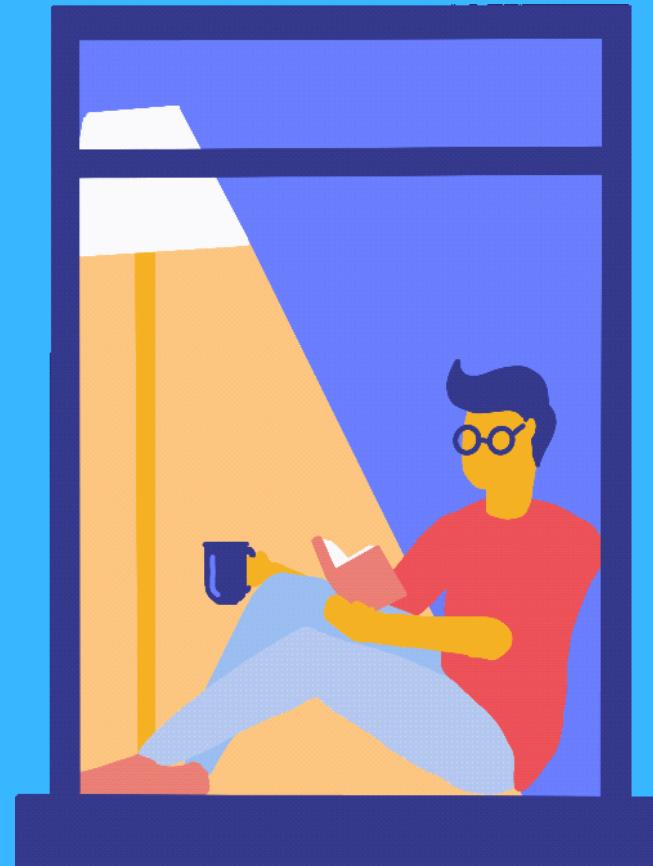
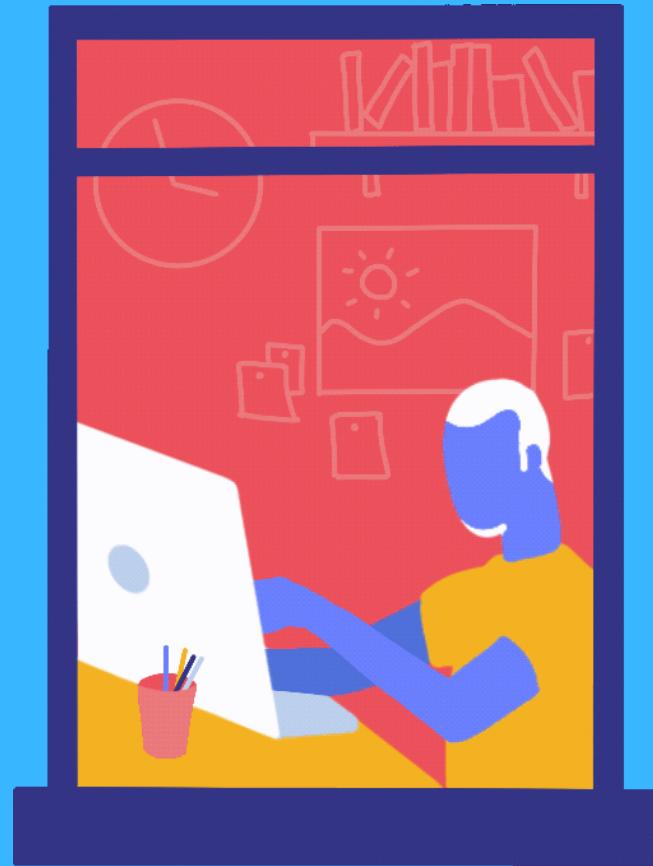
**La motivation peut provenir  
d'autres sources mais, en fin de  
compte, c'est à vous de décider.**

*Académie LBI Solidarités*





**La motivation provient de  
l'intérieur. Foncez. Bougez.**



Prenez le temps de parcourir le site en entier, lisez les avis et les cours déjà faits et inscrivez-vous au moins un mois pour voir si ça vous convient vraiment...

**Partez vraiment du principe que les autres n'ont pas fait la magie pour se régulariser! Et donc, s'ils l'ont fait, vous le ferez aussi...avec l'accompagnement de l'Académie, ce sera plus rapide et moins stressant !!.**

# Sujets abordés dans l'Académie...

Tous les sujets liés à l'entrée, au maintien et à la sortie des Etrangers du territoire français...c'est à dire Visas, Titres de séjour, Nationalité, Asile, Mesures d'Eloignement...



# Page de ressources

Retrouvez-moi sur mes autres réseaux sociaux pour voir toutes les vidéos de motivation et les Points de droit qui vous aiderons davantage à mieux vous intégrer dans votre pays d'accueil en tant qu'étrangers...

**FACEBOOK**

**LADY BEAUTY INTELLECT**

**INSTAGRAM**

**LADYBIOFFICIEL**

**YOUTUBE**

**LADYBIOFFICIEL**

**TIKTOK**

**LADYBIOFFICIEL**

# Merci !



Pour plus de contenus positifs qui vont vous booster et vous permettre de rester serein jusqu'à l'obtention de vos papiers, inscrivez-vous dans l'académie et vos papiers seront assurément au bout du tunnel avec l'Equipe de Juristes et d'Avocats spécialisés qui sont à la tête de cette plateforme...

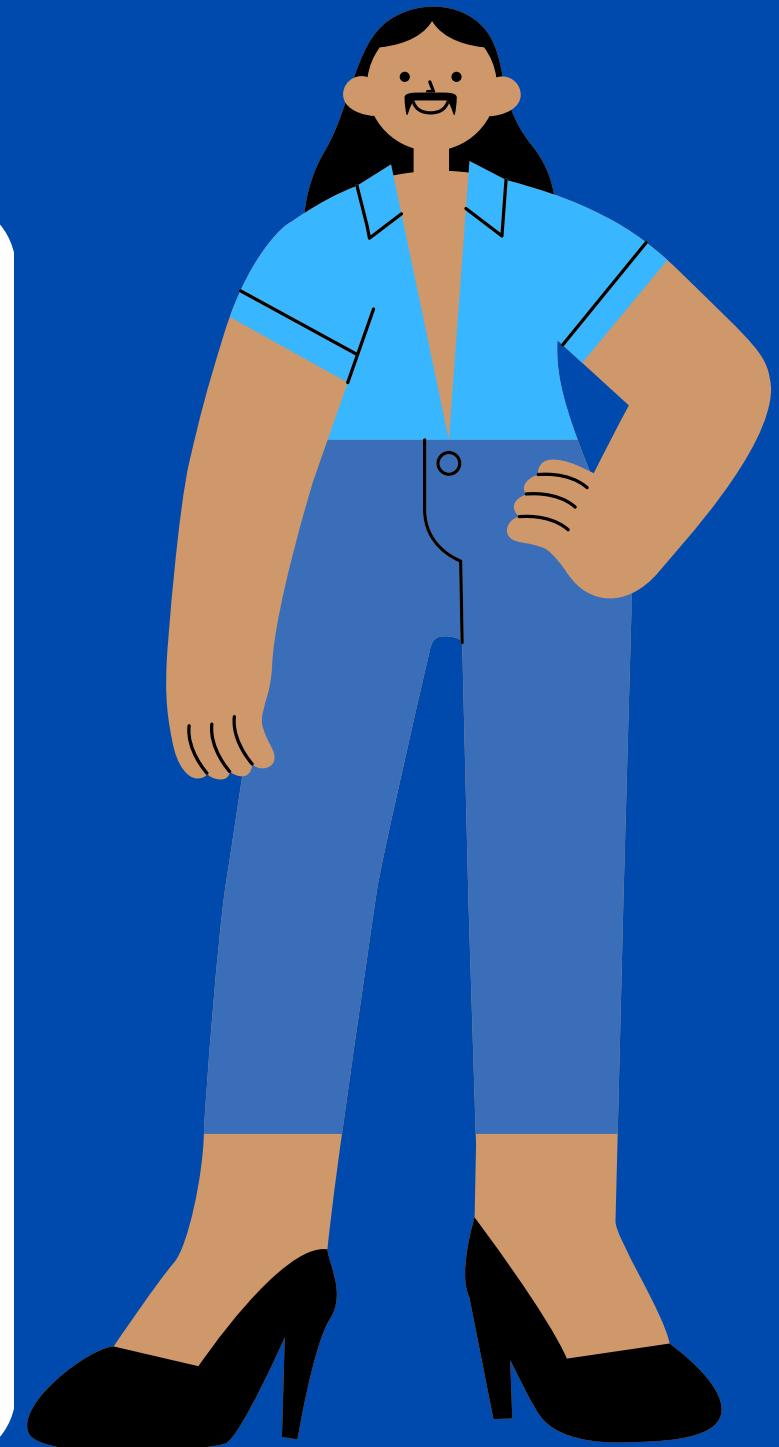


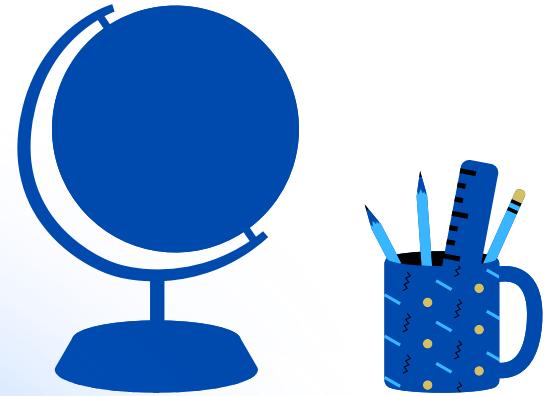


*Ma décision est prise...*

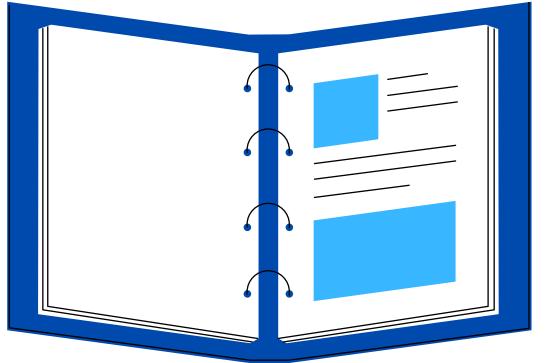
Je sais combien cela a été difficile pour moi d'arriver en Europe, tout le sacrifice, tout l'argent dépensé... Je ne peux pas m'arrêter aux portes de la solution... Je prends mon destin en mains et je me lance en m'inscrivant à l'Académie LBI...

Ma décision est prise ... J'arrête de souffrir pour rien... !!

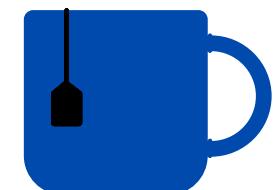




ACADEMIE  
LBI  
Solidarités



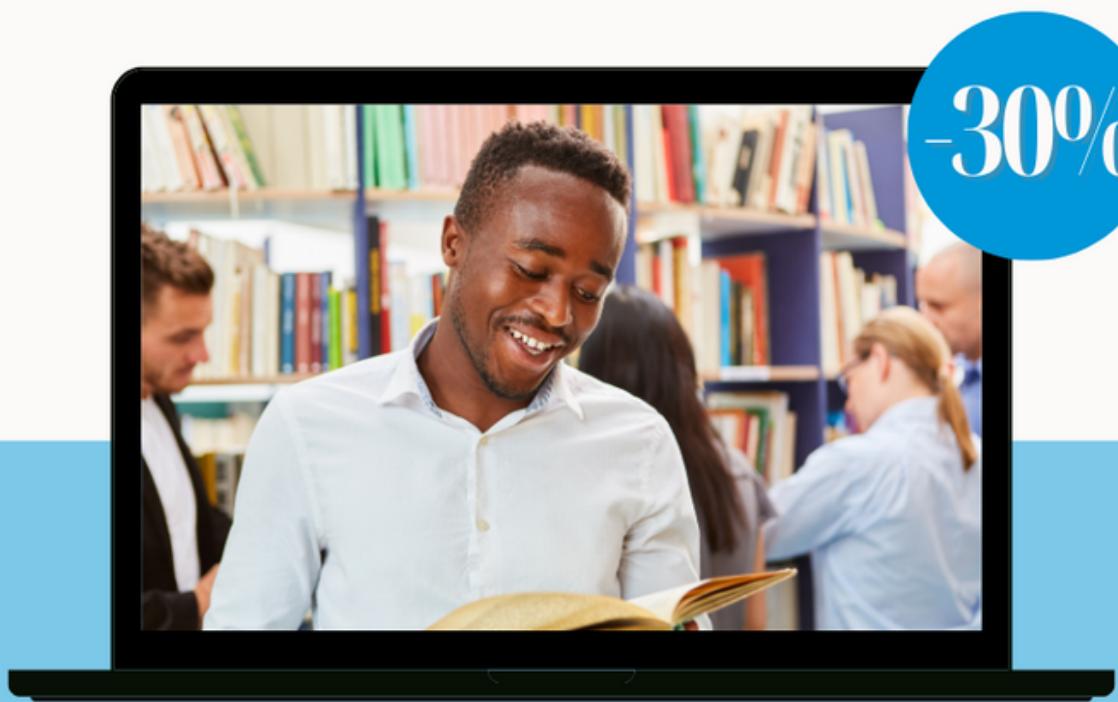
Bienvenu dans l'Académie *LBI* ...  
*L'*endroit où il faut être qu'on ait  
les *Papiers* ou *Pas...* bref lorsqu'on  
est *étranger...*



# Quelques Images Marquantes des temps forts de l'Académie



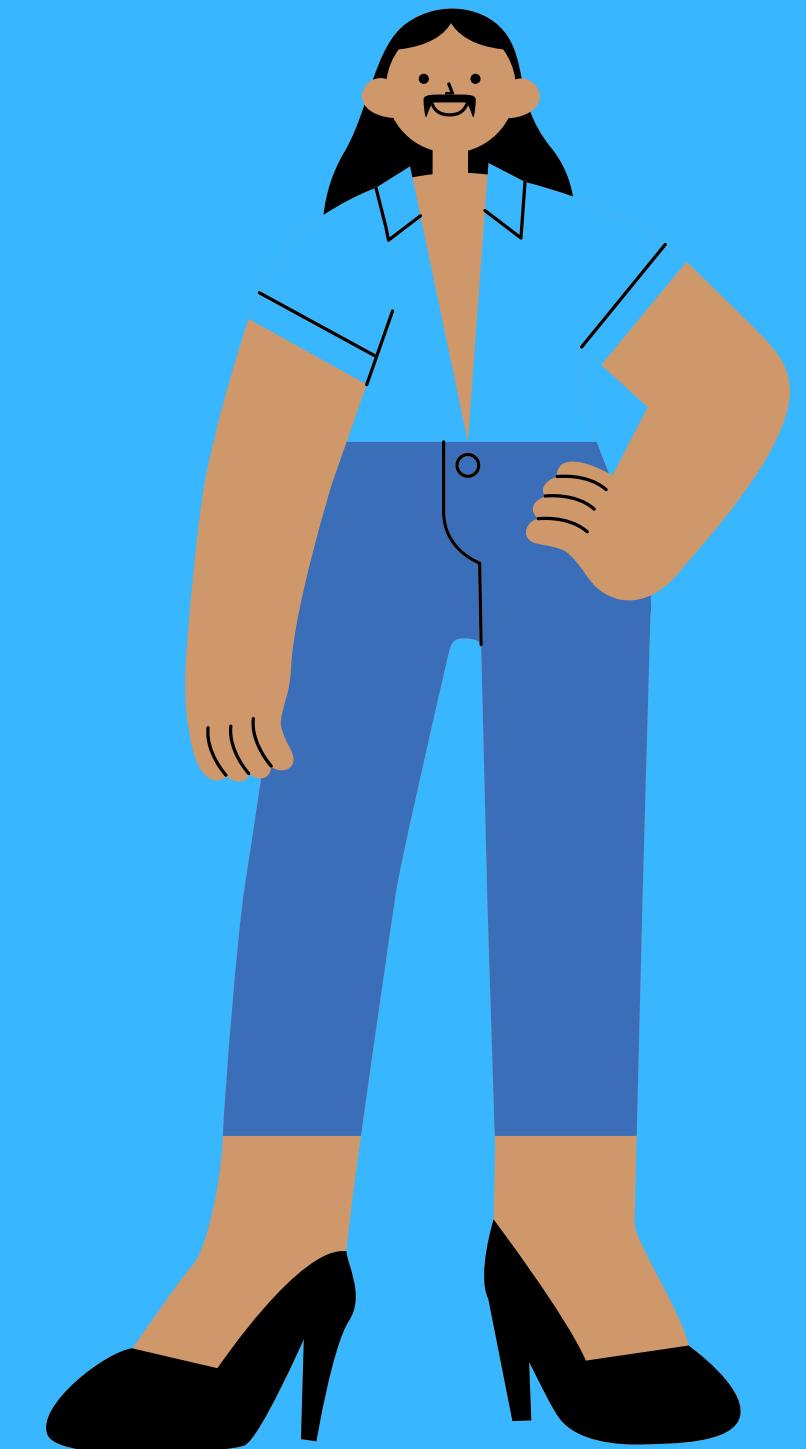
# Black Friday



Promotions sur le Module de Formation  
sur la NATIONALITE en ligne

[www.lacademielbi.com](http://www.lacademielbi.com)

@lacademielbi





# VOUS CHERCHEZ UN COIN DEDIE AUX ETRANGERS ?

**REJOIGNEZ L'ACADEMIE LBI**

Elle vous aidera à mieux comprendre  
votre procédure administrative.  
Cliquez sur le lien du site pour pouvoir  
en savoir plus...

Académie LBI Solidarités  
Rue de la grange batelière, 75009 Paris  
[www.academielbi.com](http://www.academielbi.com)  
Tel: +33756998858



# EBOOK

## 20 Conseils de Motivation Pour Sans-Papiers

→ Télécharger...



Ce que vous trouverez dans ce livre...

20 Conseils de Motivation

Des Astuces de Bien Etre

Des idées de choses à faire au quotidien pour être productif

### Nos Contacts :

lacademielbi@gmail.com  
WWW.lacademielbi.com  
0033756998858

[TÉLÉCHARGER L'EBOOK](#)

[SOUSCRIRE À LA NEWSLETTER](#)



DEBUT A  
21H00



CE  
VENDREDI



**BLACK  
FRIDAY**  
DROIT DES  
**ETRANGERS**

Spécial Live ce vendredi  
TIKTOK : ladybioofficiel

**INSCRIPTION ACADEMIE**  
WWW.LACADEMIELBI.COM

# LBI ACADEMIE



ETES VOUS PRETS A INTEGRER LA TOUTE  
PREMIERE ACADEMIE DEDIEE AUX SANS PAPIERS

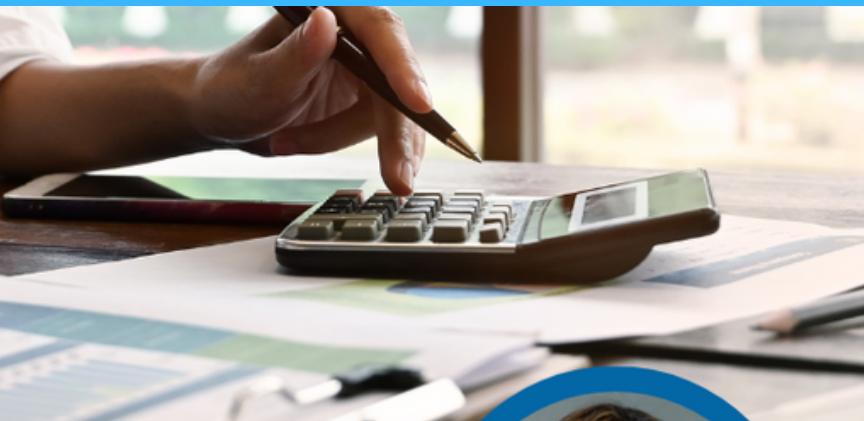
?

## Mois de Novembre 2023

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	31	1 Réunion d'ouverture Lancement Academie	2 Lecture Livre du Mois	3 Ebook : 20 Conseils de motivation pour Sans-papiers	4 Les Différentes catégories de Titre de séjour	5 Réunion Zoom Réponses à vos questions
6 Astuces pour Primo-Arrivants en France	7 Réunion Zoom Réponses à vos questions	8 Podcast : Comment gerer la famille au pays?	9 Célébration Anniversaire Lady	10 REVISION Avant EXAMEN	11 Examen ou Test de connaissance	12 Lecture Livre du Mois
13 10 Actions pour trouver le travail Sans-papiers	14 5 choses à faire qui vont garantir vos Papiers	15 Lecture Livre du Mois	16 Astuces Pour obtenir un Visa C Visiteur	17 Secret de la Nationalité	18 Papiers Récents Obtenus	19 Réunion Zoom Réponses à vos questions
20 Podcast : Comment trouver l'ame soeur Sans-papiers ?	21 Astuces Travail Sans Papiers	22 REVISION Avant EXAMEN	23 Réunion Zoom Réponses à vos questions	24 Podcast : 10 Secrets Reussite de changement de statut	25 Examen ou Test de connaissance	26 Lecture Livre du Mois
27 Les Pièges de l'Asile	28 Astuces Travail Sans Papiers	29 Lecture Livre du Mois	30 Comment le bénévolat t'aide pour tes Papiers	1 Meilleur Eleve du Mois de Novembre	2 Comprendre la Procédure du regroupement familial	3 Réunion Zoom Réponses à vos questions

### Notes

N'oubliez pas que se lancer peut être effrayant, mais c'est souvent là que se trouvent les plus grandes opportunités de croissance et de réussite. Faites preuve de courage, ayez confiance en vous-même et souvenez-vous que vous êtes capable de surmonter vos peurs et d'atteindre vos objectifs.



**NATIONALITE  
EN 30 JOURS**

Formation Intense pour vite et bien faire sa demande en ligne...

 Du 1er au 31 décembre 2023

Plus d'information :  
[Téléphone: 0756998858](tel:0756998858)  
[www.lacademielbi.com](http://www.lacademielbi.com)



**Je suis incroyablement fière de notre équipe qui a dépassé notre objectif de revenus trimestriels pour la troisième fois consécutive !**

Lady BI Officiel, Directrice Académie LBI

0756998858 · [academielbi@gmail.com](mailto:academielbi@gmail.com) . 75009 Paris



# ACADEMIE

LBI  
Solidarités

**NOUS REJOINDRE**

Plus d'informations

[www.lacademielbi.com](http://www.lacademielbi.com)



PAPIERS

Parfois, la plus  
petite chose prend  
le plus de place  
dans votre cœur.-

REGULARISATION





