



Fiche d'auto-coaching

#79 QUI SUIS-JE ? 3 CLÉS POUR RETROUVER TON ESSENCE.

Tu avances, tu fais ce qu'il faut...

Mais tu ne vibres plus.

Tu ressens ce flou, ce flottement, comme si tu étais en train de passer à côté de quelque chose de vital : **toi**.

Cette fiche t'invite à faire une pause.

À te reconnecter à ce qui est déjà là.

Pas en forçant. Pas en jouant un rôle.

Mais en revenant simplement à ce qui t'anime profondément

Au programme de ton auto-coaching :

- ✓ Identifier les **7 signes concrets** qui montrent que tu t'es éloignée de toi
 - ✓ Comprendre les **4 raisons principales** qui t'empêchent de te retrouver (et comment les dépasser)
 - ✓ Activer les **3 clés essentielles** pour te reconnecter à ton essence
 - ✓ Découvrir **la quatrième clé**, celle qui porte tout le reste...
 - ✓ Et avancer, pas à pas, vers une vie plus juste, plus claire, plus alignée
- ✿ Installe-toi avec un carnet, un stylo, et l'envie de te retrouver.



Belle exploration !

1

Les 7 signes que tu es déconnectée de ton essence

Synthèse :

Quand on perd le fil de soi, ça ne fait pas toujours du bruit. Mais ça laisse des traces. Dans nos choix, nos ressentis, notre énergie. Voici 7 signes à observer.

Ton exercice :

Lis chaque phrase et évalue ton niveau de résonance de 0 (pas du tout) à 10 (c'est exactement moi).

1. Tu t'es tellement adaptée que tu ne sais plus ce que tu veux vraiment.

Tu fonctionnes "en logique", mais ton cœur ne parle plus.

2. Tu fais les bons choix sur le papier, mais tu ne vibres pas.

Une petite voix revient régulièrement : "Et si autre chose était possible ?"

3. Tu as du mal à poser tes limites, parce que tu ressens un flou intérieur.

Tu ne sais plus ce qui est "juste" pour toi.

1

Suite

Ton exercice :

4. Tu as déjà travaillé sur toi, mais tu sens un manque, un inachevé.

Une quête reste là, sans réponse claire.



5. Tu t'ennuies, surtout dans ta vie professionnelle.

Tu passes plus de temps à attendre qu'à créer.



6. Tu n'arrives pas à te poser, même dans les moments calmes.

Une part de toi te rappelle que tu es "à côté de ta vie".



ÊTRE DÉCONNECTÉE DE SOI, POUR MOI, ÇA RESSEMBLE À...

A large, rounded rectangular box with a light red background. Inside the box, there are three horizontal dotted lines, providing space for the user to write their response to the prompt above.

2

Les 4 raisons pour lesquelles tu t'es éloignée de ton essence

Synthèse :

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est un empilement d'obstacles, souvent invisibles.

1. Le bruit.

Entre le bruit extérieur (attentes, injonctions...) et le bruit intérieur (pensées, ruminations...), tu t'es éloignée de ton propre rythme.

Mini-exploration

Qu'est-ce qui fait le plus de bruit en toi en ce moment ?

Le bruit qui m'éloigne le plus de moi ...

2. La peur.

Peur de ta lumière. Peur de changer. Peur de découvrir une version de toi que tu ne connais pas encore.

2

Suite

Mini-exploration

Et si j'arrêtais de me cacher, qu'est-ce que je pourrais découvrir ?



3. Le manque de méthode.

On t'a appris à faire, pas à être. À t'adapter, pas à te connaître.

Mini-exploration

Qu'aurais-je aimé qu'on m'apprenne plus tôt sur moi-même ?

2

Suite n° 2

4. L'absence d'autorisation.

Tu crois (encore un peu) qu'être heureuse, vibrante, alignée... c'est un luxe.

Mini-exploration

Aujourd'hui, je m'autorise à ...

3

Les 3 clés pour retrouver ton essence

Synthèse :

Ces 3 clés sont directement extraites de la boussole de l'alignement, cet outil fil rouge de tous mes programmes depuis 2017.

3

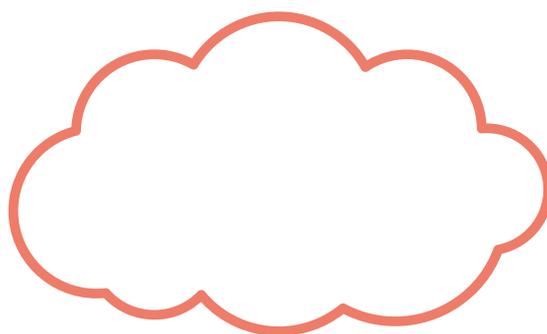
Suite n°1

Clé 1 - Connaître tes vraies valeurs

Ce qui te relie, ce qui t'élève, ce qui te fait vibrer.

Ton exercice :

Souviens-toi d'un moment où tu t'es sentie pleinement toi.
Note les 3 à 5 mots qui décrivent le mieux ce que tu ressentais.



Clé 2 - Identifier tes talents naturels

Pas ceux qu'on t'a appris. Ceux que tu fais sans y penser.
Même si tu crois ne pas en avoir, ils sont là.

Ton exercice :

Réponds à ces trois questions :

- Qu'est-ce que je fais sans effort ?
- Qu'est-ce que les autres remarquent souvent chez moi ?
- Dans quoi est-ce que je me perds avec plaisir ?

3

Suite n° 2

Ton exercice :



.....



.....



.....

Petit plus : *découvre notre article pour trouver tes talents cachés*

Clé 3 – Accueillir les cadeaux cachés de tes épreuves

Ce que tu as vécu n'était pas vain.
Il y a dans ton histoire des révélations.

Ton exercice :

Choisis une difficulté de ton parcours.
Complète cette phrase :



“Grâce à cela, j’ai découvert que je suis capable de...”

.....
.....
.....
.....



Et maintenant ?

Il existe une quatrième clé.

Celle qui donne du sens à tout ce que tu viens d'explorer.

Cette clé, je te la partage dans ma **conférence gratuite** :

"8 clés pour créer la vie qui te ressemble"

Tu y retrouveras :

- Les 3 clés de cette fiche approfondies
- 4 piliers essentiels pour sortir du flou
- La quatrième clé, celle qui relie tout
- Une coach présente en direct pour répondre à tes questions

[CLIQUE ICI POUR T'INSCRIRE
GRATUITEMENT](#)

*Bravo pour cette magnifique
exploration !*





Ton auto-coaching se termine ici !

Ce que je retiens de plus précieux de cet auto-coaching :

Merci et Bravo à toi pour tes actions !

**Tu es soutenue par de belles énergies qui t'invitent
à te tourner vers toi : préserve-les !**

Fais de toi ta priorité, accorde-toi amour et confiance.

Crée la vie qui te ressemble.

Unique.

Passionnante.

Inspirante.



Mylène