



Fiche d'auto-coaching

#82 COMMENT DEVENIR PLUS PATIENTE : 6 CLÉS POUR LÂCHER-PRISE ET AVANCER !

Tu veux réussir, avancer, accomplir tout ce que tu as en tête... et le faire maintenant.
Tu es perfectionniste, alors tu cours beaucoup pour tout faire.
Et tu souffres de ce décalage entre ce que tu réussis à faire, et ce que tu aimerais faire.

Tu voudrais que ça aille plus vite, qu'il n'y ait pas d'imprévus... une partie de toi croit que tu ne peux pas t'arrêter, ralentir, faire une pause, tant que ça n'est pas fini, comme tu le veux.
Avec toute cette énergie dépensée, tu t'épuises. Et tu n'arrives pas à profiter du chemin.

Cette fiche est pour les impatientes, celles qui veulent tout, tout de suite, mais n'y arrivent pas (et en souffrent) !

Au programme de ton auto-coaching :

- Les **9 signes clairs** que ton impatience te fait perdre du temps, de l'énergie... et parfois même ton cap
- Comment l'impatience te pousse à **saboter tes objectifs essentiels sans le savoir**
- Les **6 clés incarnées** pour cultiver une patience active — **sans perdre ton élan et sans te résigner**

Prête ?



Belle exploration !

1

Les 9 signes que l'impatience te freine

Synthèse :

Tu crois que l'impatience est un défaut ? Un manque de volonté ?
Et si c'était plutôt un signal ? Un appel à revenir à toi, ici et maintenant ?

Voici **9 signes clairs** que ton impatience est en train de te freiner plus qu'elle ne t'aide :

1. Tu ressens une urgence constante, même quand rien ne presse
2. Tu te compares sans cesse à celles qui "ont déjà réussi"
3. Tu lances plein de choses sans jamais aller au bout
4. Tu changes de direction dès que ça ne va pas "assez vite"
5. Tu veux des résultats visibles, immédiats, sinon tu perds confiance
6. Tu n'arrives pas à être heureuse sur le chemin
7. Tu culpabilises dès que tu fais une pause
8. Tu as peur d'être "en retard" sur ta vie, comme s'il y avait une deadline
9. Tu avances avec une boule au ventre et une voix qui répète "dépêche-toi"

Ton exercice :

 Pour chaque signe, note ton niveau de résonance de 0 (pas du tout) à 10 (c'est exactement moi).

Suite

Ton exercice :

9 signes	Ton niveau de résonance
Tu ressens une urgence constante, même quand rien ne presse	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Tu te compares sans cesse à celles qui "ont déjà réussi"	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Tu lances plein de choses sans jamais aller au bout	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Tu changes de direction dès que ça ne va pas "assez vite"	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Tu veux des résultats visibles, immédiats, sinon tu perds confiance	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Tu n'arrives pas à être heureuse sur le chemin	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Tu culpabilises dès que tu fais une pause	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Tu as peur d'être "en retard" sur ta vie, comme s'il y avait une deadline	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Tu avances avec une boule au ventre et une voix qui répète "dépêche-toi"	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>

2

Ce que cache l'impatience

Synthèse

Derrière le besoin d'aller vite, il y a souvent... **une peur**.

Une peur de ne pas y arriver, de rater sa vie, d'être en retard sur quelque chose d'essentiel.

Quand tu l' observes, cette peur perd déjà un peu de son pouvoir.

Ton exercice :

 Pour chaque signe, note ton niveau de résonance de 0 (pas du tout) à 10 (c'est exactement moi).

Choisis une situation récente où tu as ressenti une forte impatience.

Note :

- *Ce que tu voulais éviter ou fuir*
- *Quelle peur était en jeu*
- *Termine par cette phrase : Et si cette peur ne disait rien de vrai sur moi ?*

.....



Ce que cache l'impatience

Voici les 6 clés abordées dans l'épisode, écoute-le pour mieux t'en imprégner.

1. Revenir sur les fois où l'impatience t'a fait perdre du temps

👉 Prendre conscience des moments où tu as agi trop vite, sans recul.

✍️ Repense aux projets accomplis dans la précipitation.

Qu'as-tu fait, par peur ou pression, qui ne t'a pas vraiment servie ?

Qu'as-tu sacrifié à ce moment-là ?

Et que pourrais-tu choisir de faire autrement aujourd'hui ?

2. Ne plus confondre patience et résignation : choisir une posture d'évolution

👉 Être patiente, ce n'est pas renoncer passivement. C'est une posture de présence active, pour avancer autrement.

3. Nourrir ta confiance au lieu de ta peur

👉 Reviens à des phrases ressources pour te recentrer quand la peur surgit, et remplacer l'espace qui te sépare de ton objectif par de la confiance.

✅ Coche les phrases qui résonnent le mieux pour toi :

- Je suis en chemin, tout vient au moment opportun ;
- L'essentiel est là, accessible, sans détours ;
- J'accomplis mon rêve de vie, pas-à-pas, sereinement ;

Puis rédige ton propre mantra de confiance :



.....

Suite

4. Clarifier tes objectifs et faire de la place à l'imprévu

👉 Créer un emploi du temps qui respire, qui accueille la vie réelle.

As-tu prévu de t'accorder des pauses aujourd'hui ? Oui ou Non

☐ Ajoute 2 blocs temps de pause supplémentaire pour te reconnecter à l'essentiel.

5. Accueillir les obstacles comme des messagers

👉 Chaque obstacle porte une leçon. Encore faut-il lui laisser la parole.

💬 Écris une phrase que tu pourrais dire à ton prochain obstacle.



6. Observer ce qui se passe en toi quand l'impatience surgit

👉 Plus tu reconnais les signes, plus tu peux les apprivoiser.

📝 Entoure 3 signaux physiques ou mentaux qui te préviennent que tu es dans l'impatience. ⚡🔪





Idée pour aller + loin !

Ton impatience n'est pas une erreur.

C'est un signal.

Ecoute-le pour te retrouver maintenant !

Pour cela, je t'invite à découvrir ma **conférence gratuite** :

 8 clés pour créer la vie qui te ressemble

 **Dans cette conférence, tu vas découvrir :**

- La question extraordinaire que tu ne t'es jamais posée
- Les 8 étapes concrètes pour y répondre (et remettre du sens dans ton chemin)
- Les croyances invisibles qui t'empêchent d'avancer — et comment les transformer
- L'ingrédient magique auquel personne ne pense... et qui change tout
- Une coach en direct pour répondre à tes questions, t'écouter, t'éclairer

 Un moment fort, pour te remettre au centre.

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





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