



# Fiche d'auto-coaching

## EPISODE #53

### TROUVE LE MÉTIER DE TES RÊVES

**7 % des gens seulement disent vivre la vie de leurs rêves ;  
2/3 des Français envisagent une reconversion mais moins de 10 % oseront  
vraiment se lancer ;  
Entre 300 et 500 000 personnes en France seraient en situation de burnout.**

*Un mot résume ce constat : "décalage". On ne supporte plus le décalage entre qui l'on est et ce que l'on fait. En questionnant ce décalage, tu trouveras des réponses durables pour une vie épanouie et inspirante. Il y a entre ce que tu fais et qui tu es, un terrain de jeu immense à explorer. C'est ce que je te propose de faire aujourd'hui.*

Au programme de ton auto-coaching :

- 1- Pourquoi trouver le métier de tes rêves est si difficile ?
- 2- Les 3 erreurs de la reconversion classique
- 3- Les 5 clés du métier de tes rêves
- 4- Tes 3 axes d'exploration



*Belle exploration !*

1

# Pourquoi trouver le métier de tes rêves est si difficile ?

**Le marché du travail connaît une profonde transformation, et nous aussi. Nous cherchons à être épanouie professionnellement, mais comment s'y prendre ?**

**Si nous n'avons pas la chance d'avoir un modèle d'épanouissement professionnel dans notre entourage, nous avons le choix entre deux options.**

1 -> se résigner, garder un travail alimentaire, et attendre le soir, les vacances, puis la retraite.

2 -> se lancer dans une démarche "classique" de reconversion et chercher un nouveau métier en regardant autour de soi, ou dans un catalogue type Onisep.

Spoiler Alert : dans 90% des cas, cela ne marche pas.

## Ton exercice d'auto-coaching n°1 :

**Sur une échelle de 0 à 10, à quel point cette période de transition pro est-elle confortable pour toi ? Étaye ta réponse.**

*0 Je me sens seule, je ne sais pas comment m'y prendre*

*10 Je suis guidée pas-à-pas, en confiance totale !*





## 2

# *Les 3 erreurs de la reconversion classique*

**La majorité des femmes qui se lancent dans une reconversion pro va suivre la voie "classique" : regarder ce qui existe comme métier autour de soi, faire la liste de ses compétences, puis essayer de concilier l'un et l'autre.**

Cette voie classique ne fonctionne pas, pour 3 raisons :

**1-> La réponse au manque de sens est à l'intérieur de soi, pas à l'extérieur ;**

**2-> 85 % des métiers de demain n'existent pas aujourd'hui ;**

**3-> Se limiter à ses compétences c'est passer à côté de son essence.**

**Depuis peu, un nouveau piège guette les femmes en quête de reconversion : la pression de la mission de vie.**

Soucieuse de leur éveil spirituel et de la réussite de leur reconversion, nombreuses sont celles qui se mettent la "pression" de trouver leur mission de vie. A la clé, de nombreuses reconversions qui manquent d'ancrage et n'aboutissent pas.

## **Ton exercice d'auto-coaching n°2 :**

**Liste 3 choses que tu fais facilement et rapidement (même si ces choses te font sentir coupable)**

---

---

---

---

---

---

---

**Liste 3 choses, situations, activités qui te font vibrer (par vibrer, pense à ce qui te donne instinctivement le sourire!)**

---

---

---

---

---

---

---

# 3

## Les 5 clés du métier de tes rêves

**Voici les 5 critères que doit remplir ton métier idéal pour t'épanouir parfaitement, être une joie de tous les matins, et soutenir ton éveil.**

Il te fait ressentir tes valeurs essentielles, il les met en lumière et te nourrit.

Il repose sur tes talents, tu les exploites et es en état de flow.

Il est lié à ton unicité, tes leçons de vie prennent leur sens dans ton métier.

Il est ouvert, souple, adaptable, en accord avec ton propre cheminement.

Il est au service de l'autre, pour un monde meilleur.

### Ton exercice d'auto-coaching n°3 :

Prends une profonde inspiration, puis expire lentement.

Ferme les yeux quelques secondes.

**Parmi les 5 critères clés pour définir  
le métier de tes rêves, entoure ceux  
qui t'apparaissent comme une  
évidence.**

Épanouit mes talents

Respecte mes valeurs

Révèle mon unicité

Adaptable

Rend le monde meilleur

Note pour chacune de ces 5 clés ce qui te vient à l'esprit spontanément.

Respecte mes valeurs

---

Épanouit mes talents

---

Révèle mon unicité

---

Adaptable

---

Rend le monde meilleur

---

4

## Tes 3 explorations

A ce stade de ton auto-coaching, tu dois te demander : "et maintenant, je fais quoi ?"

Car savoir sans faire, c'est pire que ne pas savoir.

Pour avancer dans la recherche de ton métier de rêve, tu dois activer 3 leviers

Réaliser un travail intérieur de fond (apaiser tes peurs et tes doutes, booster ta confiance, etc...)

Identifier et activer tes clés uniques (tes valeurs, tes talents, tes leçons de vie)

Réussir le mode projet (pour un projet aligné et ancré)

Voici un exercice concret pour chacune des 3 explorations.

## Ton exercice d'auto-coaching n°4 :

### Les 3 explorations

TRAVAIL INTÉRIEUR  
DE FOND

5 CLÉS DU MÉTIER  
DE TES RÊVES

MODE PROJET

### Exercice

Pour entamer un travail intérieur, il est important de te renforcer. Programme chaque matin 10 minutes d'une activité qui te fait du bien. Cela peut être une méditation, manger un fruit, lire quelques pages, noter des idées dans un carnet, etc.

Développe les idées de ton auto-coaching n°3. Tu peux écrire, dessiner, t'enregistrer dans une note vocale. Ce qui compte, c'est que tu te donnes 30 minutes pour les exprimer et les "graver" quelque part.

Participe à ma formation gratuite les 8 étapes clé pour créer la vie qui te ressemble : <https://les-defis-des-filles-zen.com/inscription-formation-conference>

---

---

---

---

---

---

---

---

# Bonus

Si tu veux aller plus loin :

1

Découvre le guide complet de la reconversion professionnelle

5 étapes + 19 questions

[VOIR LA VIDÉO](#)



2

Inscris-toi à ma formation gratuite

“8 étapes clés pour créer la vie qui te ressemble” en cliquant [ici](#)



[RESERVER SA PLACE](#)







# Ton auto-coaching se termine ici !

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

---

---

---

---

---

---

---

**Merci !**

**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*