



# Fiche d'auto-coaching

EPISODE #59

FAIRE LE POINT SUR SA VIE

Cette fiche est faite pour toi si :

Tu as l'impression de courir, de faire beaucoup de choses, mais de passer à côté de l'essentiel ;  
Tu te sens en décalage avec ta vie sans savoir précisément d'où ça vient ;  
Tu sens que tu as besoin d'une pause pour te ressourcer et te retrouver.

Si oui, bienvenue par ici !

Suis cette fiche d'auto-coaching pas-à-pas, c'est parti !

Au programme de ton auto-coaching :

- 1- Test : as-tu besoin de faire le point sur ta vie maintenant ?
- 2- Le danger de l'absence de recul
- 3- Les 2 grands piliers d'une introspection réussie
- 4- Les 3 pièges à éviter quand on fait le point sur sa vie
- 5- 5 questions pour faire le point sur ta vie
- 6- 3 conseils pour terminer

*Belle exploration !*

Fiche d'Auto-Coaching - Podcast Toi Qui Me Ressemble  
[les-defis-des-filles-zen.com](http://les-defis-des-filles-zen.com)



# 1

## Test : as-tu besoin de faire le point sur ta vie maintenant ?

**Voici quelques symptômes qu'il est grand temps pour toi de faire une pause cet été pour te retrouver :**

- ☛ Tu cours souvent et te sens débordée
- ☛ Tu montres des signes physiques de fatigue ou de surmenage
- ☛ Tu sens un décalage entre ta vie et toi, mais sans pouvoir l'expliquer clairement
- ☛ Tu fais beaucoup de choses urgentes, mais l'impression de délaisser l'essentiel
- ☛ Tu ne peux pas citer les 3 choses les plus importantes de ta vie en moins de 5 secondes
- ☛ Tu n'as pas un objectif précis fixé pour cette année et décliné par mois
  - ☛ Tu ne fais pas un métier qui te passionne
  - ☛ Tu te sens un peu prisonnière d'une routine
  - ☛ Tu te sens fatiguée par le rythme de ta vie
  - ☛ Tu n'as pas l'impression de rayonner, mais plutôt d'être une lumière éteinte

### **Ton exercice d'auto-coaching n°1 :**

**Entoure les signes ci-dessus dans lesquels tu te retrouves**

S'il y en a plus de 3, alors suis pas-à-pas le mode d'emploi proposé dans cette fiche car il est grand temps de faire de toi ta priorité.

Si il y en a plus de 8, alors je t'encourage vivement à être accompagnée pour redevenir la créatrice de ta vie. Je te propose en fin de fiche une ressource complémentaire pour aller plus loin.

## 2

# *Le danger de l'absence de recul*

**Le risque numéro 1 que tu cours,  
si tu ne prends pas le temps de faire le point régulièrement,  
c'est de passer à côté de ta vie, et de garder ta lumière éteinte.  
Rallumer ta lumière intérieure, ça ressemble à quoi pour toi ?**



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

**Prends le temps de le dessiner dans cet espace**

A large, empty rounded rectangle with a dark blue border, intended for the user to draw their answer to the coaching exercise.

# 3

## Les 2 grands piliers d'une introspection réussie

Pour que ce temps de recul pose les fondations solides de ta nouvelle vie,  
il doit respecter 2 grands piliers :

**1** pilier : L'espace

Tu dois t'accorder un espace propice à la prise de recul.  
Comment préparer cette espace dédié ?

**2** pilier : les bonnes questions

Parce qu'on ne peut pas résoudre un problème en restant au même niveau de vibrations, il est  
essentiel de prendre de la hauteur.

Quand tu fais le point sur ta vie, tu dois alterner les questions mentales  
et les questions pour l'âme.

### Tes exercices d'auto-coaching n°3 :

Choisis et entoure les 3 ingrédients qui sont pour toi essentiels dans cet espace.

engagement  
temps calme silence  
attention pause présence  
prise de implication  
notes observation

La clé de cet espace  
d'introspection,  
c'est plus la qualité de ta  
présence que la durée de la  
pause que tu t'accordes.

Entre ces deux questions, laquelle s'adresse uniquement au mental ?

Laquelle t'invite à une plus grande ouverture du cœur ?

Qu'est-ce que j'ai appris de plus précieux en ce début d'année ?

Si j'ai accompli cela dans ma vie, j'aurais fait le plus essentiel à mes yeux : c'est quoi ?

# 4

## Les 3 pièges à éviter quand on fait le point sur sa vie

**1** piège : je me pose uniquement des questions mentales, et reste dans la vibration de mes problèmes ;

**2** piège : je suis impatiente, j'ai envie d'aller vite, et je suis tentée d'enchaîner les questions avec l'impression que plus de questions = plus de résultats ;

**3** piège : je passe beaucoup de temps entre ce qui s'est passé avant, et l'objectif que je souhaite atteindre, difficile pour moi d'être présente.

### Ton exercice d'auto-coaching n°4 :

Sur une échelle de 0 à 10, évalue à quel point tu es concernée par chacun de ces pièges :

(0 : je ne suis pas concernée du tout, 10 : c'est tout moi)



5

# 5 questions pour faire le point sur ta vie

Je te propose dans le podcast 5 questions précieuses pour faire le point sur ta vie.

En voici 3.

Découvre les deux questions complémentaires dans l'épisode !

- ✦ Quelle est la plus belle chose que j'ai accomplie dans ma vie ?
- ✦ Qu'ai-je appris de plus précieux depuis le début de l'année 2024 ?
- ✦ Qu'aimerais-tu qu'on dise de moi quand je ne serai plus là ?

# 6

## 3 conseils pour terminer

♥♥ Le faire avec quelqu'un

♥♥ Te limiter à une question par jour

♥♥ Te reposer les questions régulièrement

### Ton exercice d'auto-coaching n°6 :

Quel est le conseil que tu as du mal à suivre ?  
Qu'est-ce que cela t'apprend sur toi ?

---

---

---

# Bonus

Si tu veux aller plus loin :

1

Découvre l'épisode précédent de mon podcast  
« apaiser le mental » pour ne pas tomber dans les pièges de l'égo  
dans ton développement personnel

[ÉCOUTER LE  
PODCAST](#)



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*

