



# Fiche d'auto-coaching

## EPISODE #60

# TRISTESSE... COMMENT NOURRIR SA JOIE INTÉRIEURE ?

Cet épisode s'adresse à :

Celles qui ont traversé des épreuves difficiles et gardent comme un poids sur leurs épaules, comme un voile de tristesse devant leurs yeux, qui les empêche de vivre pleinement au présent et de créer le futur qui leur ressemble ;

Celles qui sentent qu'elles ont un potentiel de joie à explorer et aimeraient retrouver leur âme d'enfant pour s'amuser de la vie avec plus de légèreté.

Dans cet épisode, je te propose de plonger ensemble au cœur de la tristesse et de la joie.

Au programme de ton auto-coaching :

- 1- A quoi ressemble ta tristesse ?
- 2- À quoi ressemble une vie vécue depuis ta joie intérieure illimitée ?
- 3- La nature réelle de ta tristesse
- 4- Accueillir ta tristesse ou lui dire non ?
- 5- Comment accéder à ta joie intérieure quand la tristesse est là ?



*Belle exploration !*

1

# A quoi ressemble ta tristesse ?

**Je décris dans l'épisode ma tristesse comme un voile de découragement, de lassitude, très lourd, à la fois sur mes épaules et devant mes yeux.**

**À quoi ressemble ta tristesse à toi ?**

*Est-ce qu'elle est lourde, est-ce qu'elle a une couleur ?  
Est-ce qu'elle se situe dans une partie précise de ton corps ?  
Est-ce que tu peux visualiser son début et sa fin ?*

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

**Prends quelques minutes pour la décrire, et si le cœur t'en dit, dessine-la ou symbolise-la.**

---

---

---

## 2

# À quoi ressemble une vie vécue depuis ta joie intérieure illimitée ?

Dans le podcast, je te parle de cette vie idéale dans laquelle tu te sens pleinement en joie à chaque instant.

*Peux-tu te souvenir de ton côté de 3 moments de ta vie où tu t'es sentie la plus proche de cette joie profonde ?*

## Ton exercice d'auto-coaching n°2 :

Donne à chacun de ces moments un petit nom.

3

## *La nature réelle de ta tristesse*

Après avoir écouté ce passage de l'épisode du podcast, imagine que tu dois expliquer à un enfant de 5 ans l'origine profonde de la tristesse qui s'installe parfois en nous.

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

Que lui dirais-tu ?

---

---

---

---

---

---

# 4

## Accueillir ta tristesse ou lui dire non ?

À quel moment est-il juste pour toi de dire non à ta tristesse, et de prendre la décision ferme de cultiver ta joie intérieure à la place ?

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

Évalue sur une échelle de 0 à 10 ces 3 situations.

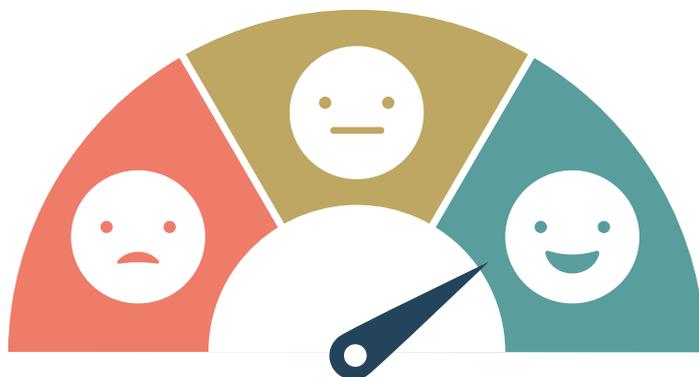
0 : tu laisses ta tristesse être ce qu'elle est ;

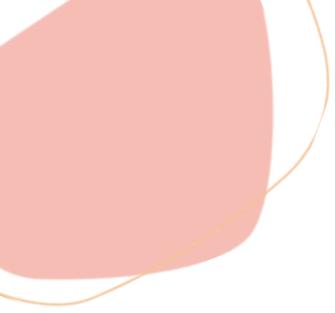
10 : tu dois agir avec fermeté et lui dire non.

Situation 1 : Quand dans une journée, tu ressens plus de tristesse que de joie.

Situation 2 : Quand tu n'arrives plus à sourire aux personnes que tu aimes.

Situation 3 : Quand tu n'as plus envie de faire une activité que pourtant tu aimais avant.





**Quels sont pour toi les autres signes qu'il est temps de dire non à la tristesse ?  
Identifie 3 signes.**

---

---

---

---

---

---

# 5

## Comment accéder à ta joie intérieure quand la tristesse est là ?

**Toutes les étapes suivantes font partie du processus pour accueillir ta tristesse et renouer avec ta joie intérieure.**

*Écoute le podcast et remets ces différentes étapes dans l'ordre du mode d'emploi que je propose :*

### **Ton exercice d'auto-coaching n°5 :**

#### **Répéter les pratiques**

*Nourrir sa confiance en la Vie*

*Se familiariser avec Soi*

*Apprendre à accueillir ses émotions*

*Cultiver les émotions positives pour réveiller sa nature profonde*

*Comprendre intellectuellement le cheminement*

*Pratiquer la gratitude au quotidien*

*Reconnaître les blessures et les nœuds émotionnels, avec le cœur*

*Comprendre l'origine de ses blessures*

**Remplie les étapes**

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_

# Bonus

Si tu veux aller plus loin :

1

Découvre l'épisode de mon podcast « avoir confiance en la vie » pour nourrir ta foi dans le processus naturel de la Vie dont tu fais partie.

[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*