



Fiche d'auto-coaching

EPISODE #62 JE RÉVEILLE MES 7 SUPER POUVOIRS !!!

Cet épisode s'adresse à :

Celles qui sentent que dort en elles le potentiel d'une vie extraordinaire mais sont limitées au quotidien par des peurs, par des blessures ;

Celles qui ont l'impression de passer à côté d'une partie de leur magie ;

Celles qui sont convaincues qu'elles ont des super pouvoirs, mais n'arrivent pas à les activer ;

Celles qui savent que la qualité de leur vie dépend moins des événements que de leur façon de vivre ces événements... et que les clés du changement sont en soi !

Cet épisode est une plongée au cœur de tes super pouvoirs !

Au programme de ton
auto-coaching :

- 1- la liste de tes 7 super pouvoirs ;
- 2- les impacts incroyables de ces super pouvoirs sur ta qualité de vie ;
- 3- 7 pratiques courtes et concrètes pour sublimer ta vie sans rien changer autour de toi.



Belle exploration !

1

Super pouvoir n°1 : le pouvoir d'aimer

Cela englobe aimer les autres et s'aimer soi-même, et ce, dans toutes les circonstances.

Aimer les autres même quand c'est difficile et qu'on t'a fait du mal ;
Accepter tes zones d'ombre et ton imperfection ;
Te soutenir et être ta meilleure amie, même quand tu fais des erreurs ;
Prendre soin de toi quand tu en as besoin ;

Ça ressemble à quoi d'autre, pour toi, le "pouvoir d'aimer" ?

Réactivation de ton super pouvoir n°1

Trouve au moins 10 façons de terminer cette phrase

Réactivation de ton super pouvoir n°1

Trouve au moins 10 façons de terminer cette phrase :
Je m'aime, parce que.....

Pour aller + loin : lis cette liste en te regardant dans les yeux, devant ta glace.

2

Super pouvoir n° 2 : le pouvoir de prendre du recul

On ne résout pas un problème en utilisant le même mode de pensée qui a créé ce problème (inspiré d'une citation d'Einstein).

Voici 2 questions à reposer pour prendre du recul quand tu es enfermée dans une situation difficile :

- ☛ Que pense la poule du voisin de mon problème ?
- ☛ Que restera-t-il dans 100 ans de mon problème ?

Si tu n'arrives pas à résoudre un problème, c'est que tu restes dans la vibration du problème.

Prendre du recul va t'aider à trouver des solutions, tourner la page plus rapidement, sans souffrance, préserver ton énergie, et apaiser les autres autour de toi.

Réactivation de ton super pouvoir n° 2

Cite trois problèmes que tu rencontres aujourd'hui, et pour chacun,
trouve **trois façons de les résoudre.**

Problèmes rencontrés

Résolutions

3

Super pouvoir n° 3 : le pouvoir de se comprendre

Il est essentiel de savoir pourquoi tu réagis de telle ou telle façon pour pouvoir comprendre et te pardonner.

Si tu n'identifies pas ce qui te bloque, tu ne peux pas libérer les poids.

Si tu n'es pas au clair avec tes valeurs, il est plus difficile pour toi de respecter ton équilibre et vivre une vie plus épanouissante.

Si tu ne te connais pas, tu ne peux pas connaître l'autre en profondeur.

Réactivation de ton super pouvoir n°3

Réponds à ces questions :

Combien de temps t'accordes-tu en une semaine
pour faire connaissance avec toi-même ?

Résolution de rentrée : quel temps décides-tu maintenant de t'accorder ?

Quelles mesures vas-tu prendre pour le respecter ?

4

Super pouvoir n° 4 : le pouvoir d'apaiser ton mental

Apprendre à observer les phénomènes intérieurs qui te traversent, pensées et émotions, est indispensable

Si tu sais ralentir le flow, si tu sais remettre tes émotions à leur place d'émotion, alors ta souffrance diminue quand tu ressasses ou que tu traverses des épreuves.

Tu peux agir avec plus de liberté d'espace et avancer de manière sereine, guidée par l'amour et la lumière.

5

Super pouvoir n°5 : le pouvoir de te connecter à ton Moi profond

**Apaiser ton mental va te permettre d'accéder de manière plus directe
à ta nature profonde :**

l'amour, la paix, la joie,
mais aussi d'accéder à tes idées et à ton intuition.

Tu pourras alors permettre à la lumière de te traverser plus simplement,
et passeras davantage de temps à vibrer et moins de temps à souffrir de
l'activité mentale omniprésente et de l'égo.



Réactivation de ton super pouvoir n° 5



Réponds à cette question qui s'adresse à ton cœur :

Si j'incarnais pleinement l'amour, sans aucune limite,
que ferais-je de différent dans ma vie ?

6

Super pouvoir n°6 : le pouvoir d'agir dans la liberté

**Lorsque tu es au clair avec toi-même,
alors prioriser ton emploi du temps ne te pose aucun souci.**

Tu sais ce qui est essentiel, tes valeurs, l'amour de tes proches,
et ce qui ne l'est pas.

Tu es capable de dire non, et tu es libre d'agir dans le sens que tu as choisi.

Tu te lances plus facilement dans tes projets,
et tu arrives plus facilement au bout.

Quand le pourquoi est fort, le comment n'est qu'une question.

Réactivation de ton super pouvoir n°6

Pendant quelques instants, ferme les yeux et visualise :

que ferais-tu de différent si tu n'avais pas peur ?
Aucune peur, juste une grande fluidité entre ton moi profond
et tes actions à l'extérieur ?

Prends cinq minutes pour te visualiser dans cette nouvelle réalité.

7

Super pouvoir n°7 : le pouvoir d'être au service des autres

**Au fond, notre plus grande source de joie et d'épanouissement,
ce sont les autres.**

Rien n'est plus précieux pour nous,
que de sentir que nous contribuons à un monde meilleur.

D'abord, nous le faisons en donnant l'exemple
et en incarnant notre plus belle vision.

Ensuite, nous le faisons en veillant à la qualité de nos relations,
en prenant soin des autres et de nos échanges,
en les remerciant et en les valorisant.

Enfin, nous le faisons en rendant service, aux autres,
et en nous posant régulièrement cette question :
que puis-je faire pour rendre service ?

Comment puis-je aider au mieux ?

Réactivation de ton super pouvoir n°7

**Pendant une journée, choisis et fais 3 petites actions altruistes
pour donner le sourire aux autres :**

Exemple de petites actions altruistes :

- ✦ Faire un compliment
- ✦ Proposer ton aide sur un dossier
- ✦ Consacrer 30 minutes de disponibilité parfaite à tes enfants
- ✦ Sourire à un inconnu
- ✦ Proposer à quelqu'un de l'aider à porter un sac, à traverser la route
- ✦ Organiser une surprise
- ✦ Faire un petit cadeau auquel l'autre ne s'attend pas
- ✦ Écrire une lettre de remerciement à un proche
et lui glisser sous l'oreiller ou dans la veste
- ✦ Apporter des croissants ou des crêpes au bureau

Bravo ! Tu as réveillé tes super pouvoirs !

Bonus

Si tu veux aller plus loin :

Si tu souhaites être accompagnée pour te reconnecter à ce que tu as de plus beau à offrir au monde, alors découvre ma conférence 8 étapes clés pour créer la vie qui te ressemble en t'inscrivant ici :

<https://bit.ly/3XwRZqw>





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