

NOM \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_

# OUTIL COACHING TRANSITION DE VIE

*"Un voyage intérieur pour retrouver du sens et de l'élan"*



## Réveiller la lumière en moi



Il arrive parfois que l'on perde un peu le fil...  
Que les jours se ressemblent. Que l'on avance sans trop savoir pourquoi.  
Que l'élan s'endorme.  
Ce carnet est une invitation à te reconnecter à toi-même, en douceur, sans pression.  
Tu vas y rencontrer tes ressentis, tes rêves oubliés, tes envies profondes.

Tu n'as besoin de rien d'autre que d'un peu de temps, un stylo et de la sincérité.  
Tu peux répondre dans l'ordre, ou te laisser guider par ce qui t'appelle.  
Laisse tes mots couler comme ils viennent.  
Ils sont les messagers de quelque chose d'important : **Toi**.

## ÉTAPE 1: OÙ J'EN SUIS AUJOURD'HUI ✨

Sur une échelle de 1 à 10, à combien est-ce que je sens que ma vie a du sens en ce moment ?

(1 = aucun sens, 10 = je me sens aligné(e), à ma place)

→ Note : \_\_\_\_\_ / 10

Qu'est-ce qui me pèse ou me prend de l'énergie en ce moment ?

-----  
-----  
-----

Qu'est-ce qui me donne, même un peu, de la joie ou de l'élan ?

-----  
-----  
-----

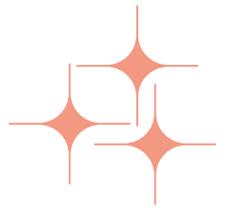
Quels sont mes ressentis les plus présents ces derniers temps ?

-----  
-----  
-----

Si j'avais une phrase pour résumer mon état intérieur actuel, ce serait :

"-----"

## ÉTAPE 2: CE QUI ME NOURRIT PROFONDÉMENT ✨



Quelles sont les activités qui me font du bien, même si je ne les fais pas souvent ?

---

---

---

Qu'est-ce qui me fait me sentir vivant(e) ?

---

---

---

Quelles sont les personnes ou les lieux qui me font du bien ? Pourquoi ?

---

---

---

Si je devais choisir 5 valeurs qui comptent profondément pour moi, ce serait...  
(ex : amour, liberté, nature, créativité, respect, vérité, paix intérieure...)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Quand je me sens aligné(e), que je me dis : "Là, je suis bien", qu'est-ce que je suis en train de faire ?

---

---

---

## ÉTAPE 3: CE QUE JE VEUX LAISSER DERRIÈRE MOI ✨

Qu'est-ce que je ne veux plus dans ma vie ?  
(attitudes, croyances, habitudes, situations, relations...)

---

---

---

Quelles pensées, peurs ou limitations me freinent ?

---

---

---

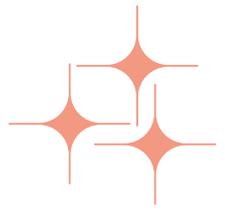
Quelle version de moi j'ai envie de libérer ?

---

---

---

## ÉTAPE 4: CE QUE JE VEUX NOURRIR ✨



Qu'est-ce que j'aimerais voir plus présent dans ma vie ?

---

---

---

Qu'est-ce que je veux apprendre, explorer ou vivre davantage ?

---

---

---

Qu'est-ce que j'aimerais ressentir plus souvent ?

---

---

---

## ÉTAPE 5: MA JOURNÉE IDÉALE DANS 5 ANS ✨

À quoi ressemble le lieu où je me réveille

---

---

---

Qu'est-ce que je fais en me levant ? Avec qui suis-je ?

---

---

---

Comment est structurée ma journée ? Que fais-je ? Où suis-je ?

---

---

---

Qu'est-ce qui me remplit de gratitude dans cette journée ?

---

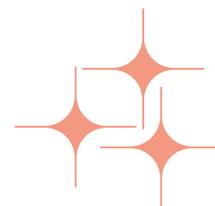
---

---

Quel mot ou quelle phrase résume ce que je ressens dans cette vie-là ?

---

---



## ÉTAPE 6: UN PETIT PAS AUJOURD'HUI

Le changement commence toujours par une graine. Une décision, un mouvement, un tout petit pas. Quel serait un petit pas que je peux faire dans les prochains jours pour me rapprocher de ce que je veux vivre ?

---

---

---

Je commence quand?

--/--/--

Qu'est-ce que je peux me dire pour m'encourager en chemin ?

---

---

---

## MOT DE LA FIN

Tu viens de parcourir un beau chemin intérieur.  
Tu as semé des graines de conscience, de douceur et de lumière.  
Prends soin de ce que tu viens d'écrire.  
Et surtout, prends soin de toi. 🙏

## ENVIE D'ALLER PLUS LOIN?

Envie d'aller plus loin ?

Si ce carnet a réveillé en toi des envies de changement, de clarté, de mouvement...

Si tu sens que tu aimerais être accompagné(e) pour continuer à explorer ce qui donne du sens à ta vie...

👉 Je propose un accompagnement sur-mesure, en douceur, pour t'aider à y voir plus clair et remettre de la lumière là où tu en as besoin.

Tu peux me contacter ici : [labonneformule.coaching@gmail.com](mailto:labonneformule.coaching@gmail.com) / [www.labonneformule.ch](http://www.labonneformule.ch)

Je serais heureuse d'échanger avec toi

la bonne  
formule

