



MA METAMORPHOSE COMMENCE ICI

WORKBOOK

le workbook qui te dit où tu en es vraiment

BY COACH SOPHIE

BIENVENUE

Hello!

Tout d'abord, merci à toi de t'intéresser à mon travail... et bienvenue dans mon univers.

Ce workbook, c'est un aperçu authentique de ce que je fais et de la façon dont j'accompagne.

J'y ai mis du cœur, de la vérité et beaucoup de clarté.

Tu vas y trouver un bilan introspectif de ton année... ou même de ta vie.

Parce que oui : on peut décider de changer quand on veut.

Il n'y a pas de bon moment, il y a juste un déclic. Une volonté. Une décision.

Et tu sais quoi ?

Si aujourd'hui tu as envie d'avancer, de comprendre, de guérir ou de reprendre ta vie en main...

tu es exactement au bon endroit.

Je suis la personne qu'il te faut pour transformer ce qui te pèse et réécrire la suite.

Prends une respiration.

Ouvre ton cœur.

Et surtout, sois honnête avec toi-même.

Ce workbook est ton espace, et tout commence maintenant.

Coach Sophie

A PROPOS DE MOI

Je suis Sophie, Coach certifiée, passionnée par une chose : aider à retrouver du sens, de la paix et de la force intérieure.

Avec moi, on observe, on comprend, on transforme.

Ce workbook est une invitation à te reconnecter à toi-même, en toute simplicité.



SOMMAIRE

Page 1.3----- Présentation

Page 4.8-----, Roue de la vie

Page 9.12-----Questions d'introspection

Page 13 -----le mot de la fin

Petit message pour toi:

Tu es libre de commencer par les questions d'introspection ou par la roue de la vie.

Mais avant de commencer, parlons-nous franchement.

Ce Bilan, c'est ton cadeau, et nous allons le faire dans un espace de confiance totale.

Mon conseil de coach::

Prends une pause ! Mets toi à l'aise, trouve un endroit calme et offre toi ce moment de détente. C'est un rendez-vous avec la version de toi qui veut vraiment avancer.

Ta mission, si tu l'acceptes :

Sois 100% honnête avec toi-même. Laisse ton cœur et ta vérité répondre, pas la petite voix de l'ego qui essaie de tout justifier. Je suis passée par là, et je peux te dire qu'une introspection n'est libératrice que lorsque tu te livres vraiment, sans filtre.

ROUE DE LA VIE

La roue de la vie est un outil simple et puissant, utilisé autant en coaching qu'en psychothérapie.
Elle t'aide à faire régulièrement le point sur ton équilibre global et à garder une vision d'ensemble de ta vie.
L'objectif ? Repérer en un coup d'œil les domaines qui vont bien... et ceux qui ont besoin d'un peu plus d'attention.

Comment faire :

Attribue une note de 1 à 10 à chaque domaine selon ton niveau de satisfaction actuel.

Colorie ou relie les points pour visualiser ta "roue".

Interprétation :

Si ta roue est harmonieuse, tu avances avec équilibre.

Si elle est déséquilibrée, tu repères immédiatement où ramener de l'énergie, du soin ou des ajustements.

Refais l'exercice chaque mois ou trimestre pour suivre ton évolution, comprendre tes besoins, et ajuster ton chemin..

1. Développement personnel

Où en es-tu aujourd'hui dans ta croissance personnelle ?

→ Note de 0 à 10.

2. Finance

À quel point te sens-tu en sécurité et en maîtrise de ta situation financière ?

→ Note de 0 à 10.

3. Famille

À quel niveau tu te sens en harmonie avec ta famille ?

→ Note de 0 à 10.

4. Couple / Amour

À quel point ta vie amoureuse te comble aujourd'hui ?

→ Note de 0 à 10.

5. Divertissement / Loisirs

À quel niveau tu profites de ta vie et de tes moments pour toi ?

→ Note de 0 à 10.

6. Spiritualité

À quel point tu te sens connectée et alignée intérieurement ?

→ Note de 0 à 10.

7. Santé

Où en es-tu dans ta santé, ton énergie et ton bien-être général ?

→ Note de 0 à 10.

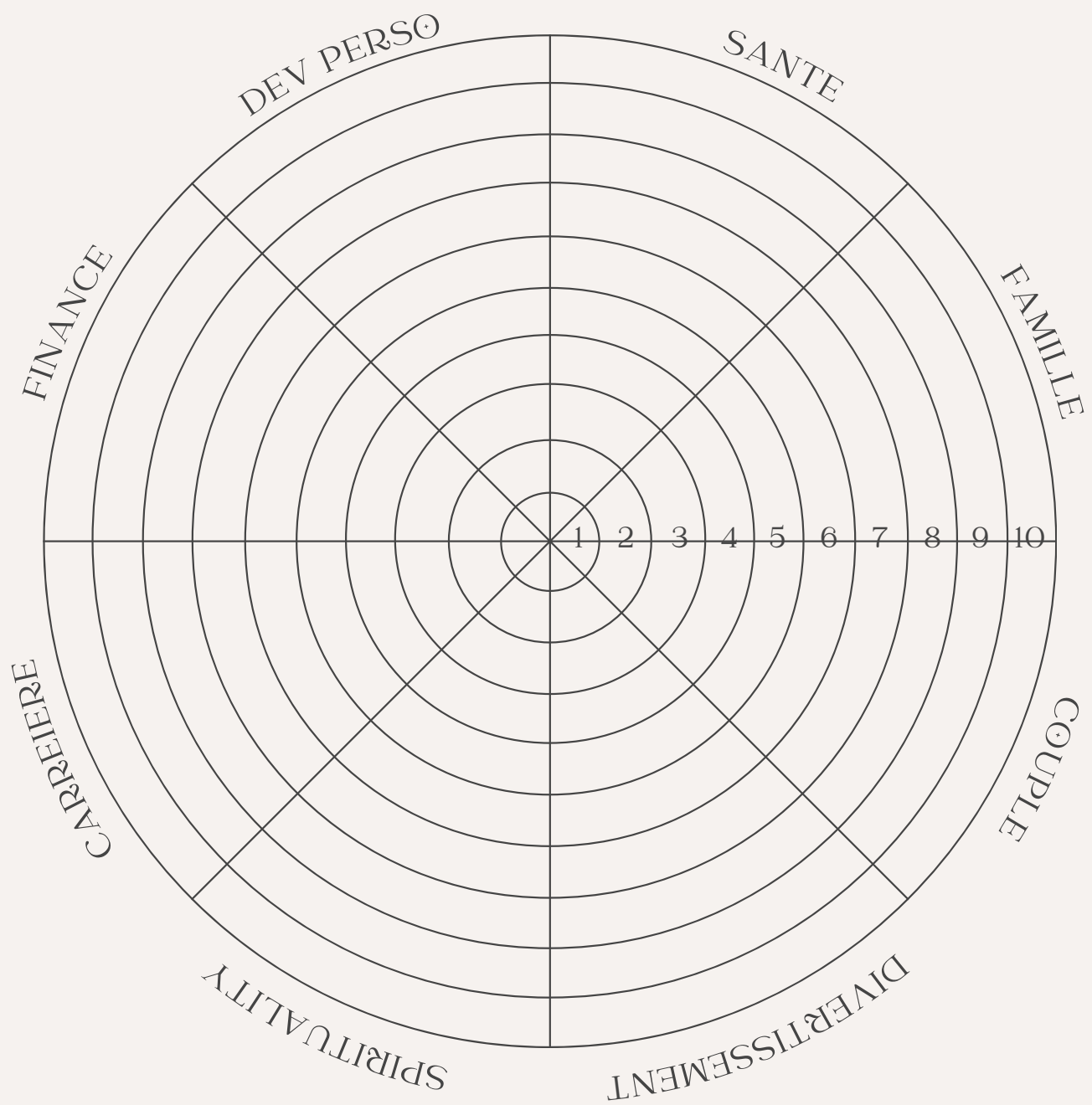
8. Vie professionnelle / Carrière

À quel niveau ton travail te motive et t'épanouit aujourd'hui ?

→ Note de 0 à 10.

ROUE DE LA VIE

COLORIE OU RELIE LES POINTS POUR VISUALISER TA "ROUE".
INTERPRÉTATION :



ROUE DE LE VIE

La roue de la vie permet d'avoir une vision d'ensemble des domaines à travailler, à améliorer. Après avoir fini la roue de la vie réponds aux questions suivantes.



01 Que penses-tu de la forme générale de ta roue ? Est-ce une surprise, ou cela confirme-t-il ce que tu savais déjà au fond de toi ?

02 Quel est le domaine que tu as noté le plus bas (entre 0 et 4) ? Comment le manque d'équilibre dans ce secteur impacte-t-il tous les autres domaines de ta vie ?

03 Quel est le domaine que tu as inconsciemment le plus ignoré cette année ? Qu'est-ce que tu te disais pour justifier de ne pas y travailler ? (



04 Quel est le domaine que tu as noté le plus haut (entre 7 et 10) ? Est-ce une réussite sincère et alignée ou as-tu sur-investi dans ce secteur pour éviter de regarder la stagnation ailleurs ?

05 En regardant les 2 ou 3 domaines les plus bas, lequel tu dois travailler urgemment?

06 Si tu ne changes rien dans les 3 prochains mois, quel sera le coût émotionnel ou le sacrifice dans ton domaine le plus bas ?



07 Pour augmenter d'un seul point ton domaine le plus bas, quelle serait la petite action de 15 minutes que tu pourrais mettre en place dès AUJOURDHUI!

08 Si ton meilleur(e) ami(e) regardait cette roue, quel domaine te dirait-il/elle en premier que tu dois absolument améliorer pour ton bien-être ?

09 Sur quel domaine t'engages-tu à concentrer ton énergie de transformation pour les 30 prochains jours ?

QUESTION D'INTROSPECTION

Réponds à ces questions avec sincérité.

01 Es-tu vraiment heureuse en ce moment ? Si la réponse est "Non", quel est le pourcentage de ton mal-être qui est directement sous ton contrôle ?

02 Quelle a été ta plus grande réussite cette année?

03 Quel a été ton plus grand échec ou ta plus grande déception de l'année ?
Qu'est-ce que cet échec t'a appris que le succès n'aurait jamais pu t'enseigner ?

04 Qui ou quoi a drainé le plus ton énergie cette année ?
(Personne, habitude, lieu, attente, etc.)

05 Si tu avais un souhait secret pour l'année prochaine, un désir que tu n'oses pas prononcer à voix haute par peur d'échouer, quel serait-il ?

06

Qu'est-ce que tu as fait cette année par obligation (pour les autres, par peur du jugement) qui est en total désaccord avec qui tu es profondément ?

07

Si tu devais garder une seule leçon ou un seul outil (mental, émotionnel, physique) acquis cette année pour t'aider à te transformer, quel serait-il ?

08 Quelle est la promesse (à toi-même) que tu n'as pas tenue cette année ?
Qu'est-ce qui a été plus fort que ta volonté de la tenir ?

09 À quel point as-tu eu l'impression d'être pleinement toi-même (sans masque, sans effort) au cours des 12 derniers mois ? (Note de 1 à 10.)

10 Pourquoi es-tu prête maintenant à changer et à arrêter de tourner en rond, et pourquoi n'étais-tu pas prête (ou n'y arrivais tu pas) avant ?



TU EN VEUX PLUS?



Merci d'avoir parcouru ce workbook.
J'espère qu'il t'a permis d'ouvrir une nouvelle porte en toi. Souviens-toi : tu n'as pas besoin d'attendre lundi, janvier ou "le bon moment". Tu peux décider maintenant. Et si tu veux aller plus loin, je suis là pour t'accompagner à créer la version de toi qui t'appelle déjà.

RESERVE TON APPEL DÉCOUVERTE