

# La Complice en toi!



les  
Complices

Le membership pour femmes  
séparées ou divorcées

## Une complice, c'est une femme...



Confiante  
Optimiste  
Motivée  
Précieuse  
Libre  
Indépendante  
Courageuse  
Épanouie

... ou qui souhaite le devenir.

## Tu te reconnais?

***Et si on commençait par regarder où tu en es.***

Tout d'abord, installe-toi dans un endroit calme pour faire cette réflexion. Crée-toi un petit cocon. Tu peux te mettre une musique douce, sers-toi un bon café ou une tisane.

Ferme les yeux quelques minutes et prends trois grandes respirations, afin de bien te déposer et de te connecter avec ta « TOUTE-TOÉ », ici dans l'instant présent.

Tu as rendez-vous avec toi-même!

À toi l'honneur!

*Marilyne*, ta coach complice

Moi, \_\_\_\_\_ je prends ce temps avec ma « toute-moé » parce que je le mérite et je m'aime.

Pour chacune des caractéristiques de la COMPLICE, demande-toi :

## Confiante

Est-ce que je me sens **confiante** dans les différentes sphères de ma vie?

À combien j'évalue ma satisfaction sur : /10

Où et quand je me sens **confiante** dans ma vie?

Comment je sais que je suis **confiante**? Qu'est-ce que je vois, j'entends et je ressens?

Où et quand j'aimerais me sentir **confiante** dans ma vie?

Quels changements j'aimerais apporter dans ma vie pour augmenter ma **confiance**?

Parmi les changements identifiés, lequel je souhaite apporter en priorité et qui devient pour moi un objectif?

Quelles sont les étapes pour le réaliser?

## Optimiste

Est-ce que je me sens **optimiste** dans les différentes sphères de ma vie?

À combien j'évalue ma satisfaction sur : /10

Où et quand je me sens **optimiste** dans ma vie?

Comment je sais que je suis **optimiste**? Qu'est-ce que je vois, j'entends et je ressens?

Où et quand j'aimerais me sentir **optimiste** dans ma vie?

Quels changements j'aimerais apporter dans ma vie pour être plus **optimiste**?

Parmi les changements identifiés, lequel je souhaite apporter en priorité et qui devient pour moi un objectif?

Quelles sont les étapes pour le réaliser?

## Motivée

Est-ce que je me sens **motivée** dans les différentes sphères de ma vie?

À combien j'évalue ma satisfaction sur : /10

Où et quand je me sens **motivée** dans ma vie?

Comment je sais que je suis **motivée**? Qu'est-ce que je vois, j'entends et je ressens?

Où et quand j'aimerais me sentir plus **motivée** dans ma vie?

Quels changements j'aimerais apporter dans ma vie pour être plus **motivée**?

Parmi les changements identifiés, lequel je souhaite apporter en priorité et qui devient pour moi un objectif?

Quelles sont les étapes pour le réaliser?

## Précieuse

Est-ce que je me sens **précieuse** dans les différentes sphères de ma vie?

À combien j'évalue mon sentiment d'être **précieuse** sur : /10

Où et quand je me sens **précieuse** dans ma vie?

Comment je sais que je suis **précieuse**? Qu'est-ce que je vois, j'entends et je ressens?

Où et quand j'aimerais me sentir **précieuse** dans ma vie?

Quels changements j'aimerais apporter dans ma vie pour me sentir encore plus **précieuse**?

Parmi les changements identifiés, lequel je souhaite apporter en priorité et qui devient pour moi un objectif?

Quelles sont les étapes pour le réaliser?

## Libre

Est-ce que je me sens **libre** dans les différentes sphères de ma vie?

À combien j'évalue ma satisfaction sur : /10

Où et quand je me sens **libre** dans ma vie?

Comment je sais que je me sens **libre**? Qu'est-ce que je vois, j'entends et je ressens?

Où et quand j'aimerais me sentir **libre** dans ma vie?

Quels changements j'aimerais apporter dans ma vie pour me sentir encore plus **libre**?

Parmi les changements identifiés, lequel je souhaite apporter en priorité et qui devient pour moi un objectif?

Quelles sont les étapes pour le réaliser?

## Indépendante

Est-ce que je me sens **indépendante** dans les différentes sphères de ma vie?

À combien j'évalue ma satisfaction sur : /10

Où et quand je me sens particulièrement **indépendante** dans ma vie?

Comment je sais que je suis **indépendante**? Qu'est-ce que je vois, j'entends et je ressens?

Où et quand j'aimerais me sentir plus **indépendante** dans ma vie?

Quels changements j'aimerais apporter dans ma vie pour être plus **indépendante**?

Parmi les changements identifiés, lequel je souhaite apporter en priorité et qui devient pour moi un objectif?

Quelles sont les étapes pour le réaliser?



## Courageuse

Est-ce que je me sens **courageuse** dans les différentes sphères de ma vie?

À combien j'évalue ma satisfaction sur : /10

Où et quand je me sens **courageuse** dans ma vie?

Comment je sais que je suis **courageuse**? Qu'est-ce que je vois, j'entends et je ressens?

Où et quand j'aimerais me sentir plus **courageuse** dans ma vie?

Quels changements j'aimerais apporter dans ma vie qui me permettrait d'être plus **courageuse**?

Parmi les changements identifiés, lequel je souhaite apporter en priorité et qui devient pour moi un objectif?

Quelles sont les étapes pour le réaliser?

## Épanouie

Est-ce que je me sens **épanouie** dans les différentes sphères de ma vie?

À combien j'évalue ma satisfaction sur : /10

Où et quand je me sens **épanouie** dans ma vie?

Comment je sais que je suis **épanouie**? Qu'est-ce que je vois, j'entends et je ressens?

Où et quand j'aimerais me sentir plus **épanouie** dans ma vie?

Quels changements j'aimerais apporter dans ma vie pour être plus **épanouie**?

Parmi les changements identifiés, lequel je souhaite apporter en priorité et qui devient pour moi un objectif?

Quelles sont les étapes pour le réaliser?

Qu'est-ce qui est le plus important pour moi entre telle et telle aptitude d'une complice?

Identifie-les par ordre d'importance pour toi :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

***C'est difficile?***



Pose-toi d'abord cette question: qu'est-ce qui est vraiment important pour moi dans la vie? Note ici TOUT ce qui te vient à l'esprit et qui résonne dans ton cœur.

Note ici les 10 choses qui doivent absolument être présentes dans ta nouvelle vie. Tu sais, dans le genre « non négociable » : **J'ai vraiment besoin d'être ou d'avoir ça pour être heureuse!**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 9.
- 10.

Et puis? Quelles sont les **3 caractéristiques de la COMPLICE** qui t'aideront le plus à atteindre ces objectifs?

- 1.
- 2.
- 3.

**Qui es-tu prête à être pour réussir?**

Qu'es-tu prête à faire pour réussir?

Qu'as-tu besoin d'avoir pour réussir?

**Es-tu prête à prendre un engagement avec ta « Toute-Toé » ?**



## Mon engagement **COMPLICE**

Moi, \_\_\_\_\_, je m'engage à faire de moi ma plus grande histoire d'amour!

- Je m'engage à m'aimer avec mes forces, mes qualités, mais aussi avec mes imperfections.
- Je m'engage à me permettre d'être réellement MOI!
- Je m'engage à laisser briller ma lumière même si celle-ci peut déranger.
- Je m'engage à prendre soin de moi, à faire mes demandes en acceptant de recevoir le beau, le bon et le meilleur pour moi.
- Je m'engage à faire de moi ma plus grande histoire d'amour, parce que je reconnais que je suis PRÉCIEUSE.
- Je m'engage à me respecter et à me parler moi-même avec amour.
- Je m'engage à faire de mon mieux et je me donne la permission de me tromper, car je suis humaine.
- Je m'engage à pardonner et à me pardonner afin de me sentir libre de pouvoir vivre le bonheur moi aussi.
- Je m'engage à reconnaître mes peurs et à me donner le droit d'avancer malgré elles.
- Je m'engage à mettre en place et à faire ce qu'il faut pour me réaliser et me construire une nouvelle vie épanouissante.
- Je m'engage à m'ouvrir et à accueillir le beau, le bon et toutes les merveilleuses choses qui se présentent à moi dans ma nouvelle vie!
- \_\_\_\_\_

Quel est **mon ancrage à cette nouvelle vie**? (Image, photo, symbole, musique, mot)

\_\_\_\_\_

Signé le: \_\_\_\_\_ à : \_\_\_\_\_.

Je suis **COMPLICE**

