

out droit rese© 2026 – Tous droits réservés. Toute reproduction, représentation, modification, adaptation, distribution ou utilisation, totale ou partielle, du contenu est strictement interdite sans autorisation écrite préalable de l'auteurrvé @copywriting



L'outils

MISSION DE VIE ET TA VISION SUR 3 ANS

Pour trouver ta mission de vie, tu peux prendre un rendez-vous avec moi pour voir, dans ton schéma, ta croix d'incarnation et ce que « l'Univers » attend de toi.

Beaucoup d'indépendantes sont déjà dans la bonne direction.

Mais certaines ont été poussées par les autres :

« Tu es douée pour ça, lance-toi ! »

Et ce n'est pas toujours juste.

Parfois, la personne qui te pousse aimerait aussi se lancer... mais n'ose pas.

Toi, tu as osé → transfert.

C'est pour ça que cet exercice est essentiel avant tous les autres outils.

Ton travail

02

- Quel métier tu fais ?
- Où travailles-tu ?
- Pourquoi ce métier ?
- Avec qui travailles-tu ?
- Comment se déroule une journée type ?
- Qu'est-ce qui est facile pour toi dans ton travail ?
- Qu'est-ce que tu ne fais plus du tout ?
- Qu'est-ce que tu fais avec joie ?
- Qu'est-ce que les gens viennent chercher chez toi ?
- Quel est ton impact ?

04

Ta vie privée

- Es-tu mariée, célibataire, en couple ?
- As-tu des enfants ?
- Comment se passe ta vie familiale ?
- Comment tu te sens dans ta maison ?
- Quels rituels te nourrissent ?
- Qu'est-ce qui est simple dans ta vie privée ?
- Qu'est-ce qui n'existe plus (stress, charge, conflits...) ?

Ta vision financière

06

- Quel est ton niveau financier ?
- Combien gagnes-tu par mois ?
- Comment arrives-tu à ce niveau ?
- As-tu acheté, loué, changé de pays ?
- Comment gères-tu ton argent ?
- Qu'est-ce qui est facile pour toi financièrement ?
- Qu'est-ce que tu peux te permettre sans réfléchir ?

Ton quotidien

08

- Comment tu t'habilles ?
- Où tu achètes ta nourriture et tes vêtements ?
- Comment tu te déplaces ?
- À quoi ressemblent tes matinées ?
- À quoi ressemblent tes soirées ?
- Qu'est-ce qui est devenu naturel pour toi ?
- Qu'est-ce qui n'est plus dans ta vie ?



Mes relation pro et privé

- Qui est nouveau ?
- Qui t'inspire ?
- Qui te soutient ?
- Qui n'a plus d'importance ?
- Avec qui tu travailles ?
- Qui t'entoure dans ton quotidien ?
- Comment je me sens dans ma vie dans 3 ans ?
- Qu'est-ce qui est évident pour moi ?
- Qu'est-ce qui est fluide ?
- Qu'est-ce qui est devenu normal ?
- Qu'est-ce que j'ai arrêté de tolérer ?
- Qu'est-ce que j'ai osé faire ?
- Qu'est-ce que j'ai créé ?
- Qu'est-ce que j'ai appris ?
- Qu'est-ce que j'ai laissé derrière moi ?
- Qu'est-ce que j'ai enfin compris sur moi ?
- Qu'est-ce que je célèbre ?
- Qu'est-ce qui me rend fière ?
- Qu'est-ce qui me ressemble profondément ?
- Qu'est-ce qui n'est plus négociable ?
- Qu'est-ce qui est devenu simple ?

02

04

06

08



Principe — Se comporter comme si

Tu dois déjà aujourd'hui te conduire comme si tu étais dans 3 ans.
Le cerveau ne fait pas la différence entre aujourd'hui et demain.
Donc tu dois vivre comme si tu avais déjà ce que tu veux.

Je cherche la raison émotionnelle et identitaire derrière mes objectifs.

- Pourquoi cette vision est-elle importante pour moi ?
- Qu'est-ce que cela me permet d'être, de ressentir ou d'exprimer ?
- Qu'est-ce que je cherche vraiment à travers cette vision (liberté, sécurité, reconnaissance, contribution, amour...) ?
- Si je n'atteignais jamais cette vision, qu'est-ce que cela voudrait dire sur moi ? (pensée à observer, pas une vérité)
- Quelle pensée me motive le plus quand je pense à cette vision ?

Ce qui me motive vraiment

J'identifie mes moteurs internes, pas seulement les motivations externes.

Questions de coaching :

- Qu'est-ce qui me donne de l'énergie quand j'y pense ?
- Qu'est-ce qui me motive même quand c'est difficile ?
- Est-ce que cette motivation vient de l'amour ou de la peur ?
- Quelle émotion est à l'origine de mon désir d'avancer ?
- Quelle version de moi agit déjà à partir de cette motivation ?

Qui est-ce que je veux aider (et pourquoi)

- Je clarifie ma contribution au monde et le sens que je veux donner à mes actions.
- Questions de coaching :
- Qui ai-je profondément envie d'aider ou de servir ?
- En quoi mon histoire, mes expériences ou mes blessures peuvent aider les autres ?
- Pourquoi ces personnes en particulier me touchent-elles ?
- Qu'est-ce que je veux que les autres ressentent grâce à moi ?
- Si je contribuais pleinement, quel impact cela aurait-il sur moi ?

Mon histoire

- Je reconnais mon passé sans m'y enfermer.
- Je transforme mon histoire en ressource, pas en limite.
- Questions de coaching :
- Quels moments clés de ma vie m'ont façonnée ?
- Quelles croyances ai-je construites à partir de mon histoire ?
- Lesquelles me servent encore aujourd'hui ? Lesquelles ne me servent plus ?
- Quelle nouvelle histoire ai-je envie de raconter sur moi maintenant ?
- Si mon passé n'était pas un problème, qui serais-je aujourd'hui ?
- Est-ce que cette motivation vient de l'amour ou de la peur ?
- Quelle émotion est à l'origine de mon désir d'avancer ?
- Quelle version de moi agit déjà à partir de cette motivation ?