



7 jours pour  
se **redonner**  
des **AILES**  
et **reconnecter** avec  
sa **mission de vie**



*Le carnet de bord*



## À propos de ce programme

Un très chaleureux bonjour à toi,

Et si on profitait de ce début d'année pour se poser les bonnes questions? Avec ce que nous avons vécu en 2020, le temps est venu de te rebrancher à l'essentiel, à ta mission de vie, pour te permettre dans le futur de vivre en harmonie avec toi-même et notre monde qui en a tellement besoin.

Si tu es ici, c'est sûrement parce que tu portes en toi une mission bien spéciale que tu as choisi d'écouter (ou pas encore) et aujourd'hui, tu as grandement besoin de te rebrancher avec ce qui vibre à l'intérieur de toi. Peut-être as-tu besoin de te remotiver pour repartir de plus belle une fois la crise passée. Peu importe, la prochaine semaine est un cadeau pour toi...

Tout au long de ces 7 jours, je te guiderai sur un parcours rempli de sens, un voyage du héros que j'ai soigneusement conçu pour toi. Ne t'inquiète pas, pour que tu puisses avancer, je t'ai préparé de courtes pistes de réflexion.

Le parcours se déroule durant 9 jours car tu auras le week-end de repos, mais je te réserve tout de même une belle surprise...

Ne te laisse pas surprendre par la légèreté de ces 7 jours d'accompagnement. Si tu t'engages sérieusement dans ce parcours, je peux te garantir que ce sera le début de très grandes choses pour toi.

À très vite et merci d'être là !

*Louise Côté*

Louise Côté, Fondatrice de l'Institut de coaching holistique





# Jour 1 *Quel est ton appel ?*

Lundi 4 janvier 2021

1. Qu'es-tu appelé à faire ou à devenir ?

---

---

---

2. Quelle est ta passion, ta mission de vie ?

---

---

---

3. Te souviens-tu du moment exact où tu as entendu cet appel pour la première fois ?

---

---

---

4. Comment te sentais-tu à ce moment-là ? Qu'est-ce que tu te disais dans ta tête ?  
Comment as-tu réagi ?

---

---

---



# Jour 2 *Accepter, refuser ou reporter l'appel ?*

Mardi 5 janvier 2021

Dans quelle phase de ta vie es-tu présentement par rapport à l'appel de ta mission de vie ?

---

---

---

## **As-tu accepté l'appel ?**

1 . Quel événement s'est passé pour te motiver à prendre ce virage important dans ta vie?

---

2. Comment te sentais-tu intérieurement à l'idée de suivre ta passion ?

---

3. Qu'as-tu mis en branle pour pouvoir vivre de ta mission de vie ?

---

## **As-tu refusé ou reporté l'appel ?**

1 . De quelles manières as-tu refusé l'appel ?

---

2. Quelles ont été ou quelles sont présentement les conséquences de ce refus ?

---

3. Y a-t-il des gains secondaires (avantages) à ne pas suivre et à reporter l'appel de ta passion?

---

4. Es-tu dans l'égo (tes peurs) ou le cœur (Moi Supérieur) ?

---

5. De quelles façons t'es-tu auto saboté dans le passé (ou encore maintenant) pour ne pas dire OUI à cet appel ?

---



# Jour 2 *Accepter, refuser ou reporter l'appel?*

Mardi 5 janvier 2021

## **Pourquoi devrais-tu accepter l'appel aujourd'hui ?**

1. Est-ce que les circonstances ont changées ? Si oui, en quoi sont-elles différentes maintenant ?

---
2. Comment envisages-tu ta vie dans les prochaines années si tu ne dis pas OUI à l'appel que tu as eu il y a peut-être bien longtemps ?

---





# Jour3 *Passer le seuil*

Mercredi 6 janvier 2021

1. Dans quel territoire inconnu dois-tu t'aventurer pour sortir de ta zone de confort ?

---

---

---

2. Que dois-tu dépasser en toi pour avancer ?

---

---

---

3. Si tu es en période de crise ou d'indécision (j'avance ou j'arrête), considères-tu que c'est un défi ou une opportunité pour toi ?

---

---

---





# Jour 4 *Affronter les démons et les transformer*

Jeudi 7 janvier 2021

1. Qu'est-ce qui te coupe les ailes intérieurement et extérieurement présentement ?

---

---

---

2. Quel « démon » (défi ou difficulté) t'empêche de pleinement dire OUI à ta passion ?

---

---

---

3. Quel est ton état intérieur ?

---

---

---

4. Quelles sont les habitudes ou les croyances qui nuisent à ton succès et qui bloquent la pleine réalisation de ta mission de vie ?

---

---

---



# Jour 5 *Créer de nouvelles ressources et réalités*

Vendredi 8 janvier 2021

1. Fais la liste des ressources (qualités, compétences) dont tu disposes à l'heure actuelle pour pouvoir demeurer pleinement dans ta mission de vie et continuer de répondre à l'appel.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Fais la liste des ressources (qualités, compétences) dont tu as besoin pour passer le seuil et sortir de ta zone de confort afin de remplir pleinement ta mission d'âme et continuer de répondre à l'appel.

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Comment pourrais-tu solidifier ton estime de soi et prendre vraiment conscience de ta valeur afin de créer une nouvelle réalité pour toi ?

---

---

---









# Jour 6 Messages des sages

Lundi 11 janvier 2021

1. Qui sont les gardiens de tes ressources ?

---

---

---

2. Qui sont les mentors dans ta vie qui t'encouragent dans le sens de ta mission ?

---

---

---

3. S'ils étaient assis devant toi, que te diraient-ils pour t'apporter leur soutien ?

---

---

---

4. Quel message pourraient-ils te livrer pour t'encourager à poursuivre?

---

---

---



# Jour 7 *Passer à l'action et déployer ses ailes*

En faisant partie de ce parcours d'accompagnement de 7 jours, **tu es officiellement inscrit à ce webinaire** où tu auras l'opportunité de **découvrir en primeur les intelligences spirituelles du coaching holistique** afin de créer des transformations dans toutes les sphères de ta vie et de celle de tes clients. Tu recevras un courriel pour t'inscrire à l'heure de ton choix.

*Note la date à ton agenda*

**WEBINAIRE** : 12 janvier 2021, à 14 h et 19 h (heure du Québec)  
(20 h de paris)

