



✨ Exercice introspectif : Mon prochain pas aligné

Extrait du « Journal de coaching » de Le Message Intérieur

“Tu n’as pas besoin de connaître tout le chemin. Juste ton prochain pas vrai.”

🌙 Objectif :

Identifier une **action juste**, concrète, inspirée de ton intuition et en cohérence avec ton énergie du moment.

🔮 Matériel :

- Un espace calme
 - Une bougie ou de la musique douce (facultatif)
 - Carnet + stylo
-

🌀 Étape 1 : Visualisation guidée (5-7 min)

Lis lentement ou écoute ce texte en te laissant porter par les images.

Ferme les yeux.

Respire doucement...

Inspire par le nez... expire par la bouche. Trois fois.

Visualise un sentier. Un chemin doux, naturel. Il peut traverser une forêt, longer un ruisseau, ou serpenter à travers la brume.

Tu marches sur ce sentier.

Tu es bien. À chaque pas, tu te rapproches de **toi**.

Devant toi, le chemin se divise. Deux ou trois pistes apparaissent.

Mais au fond, tu sais... tu ressens celle qui **vibre juste**. Celle qui **te ressemble**.

Approche-toi.

Quel est le **prochain pas** que tu sens prêt à être posé ? Même petit. Même symbolique.

Ressens-le. Vois-le. Accepte qu’il n’ait pas besoin d’être spectaculaire. Juste vrai.

Quand tu es prêt(e) , ouvre les yeux et écris.



Étape 2 : Écriture consciente

Réponds aux questions suivantes dans ton carnet :

1. Qu'ai-je vu, ressenti ou entendu pendant la visualisation ?
 2. Quelle image ou émotion m'est restée ?
 3. Quel est **le prochain pas aligné** que je choisis de poser ?
 4. Comment puis-je l'ancrer concrètement cette semaine ?
 5. Que pourrais-je faire pour me soutenir dans cette démarche (mot, mantra, symbole, alliée...) ?
-

Étape 3 : Formule d'engagement

 *"Aujourd'hui, je choisis de poser ce pas : _____
Non pas pour prouver, mais pour me rapprocher de moi-même."*