



108 cartes pour vous coacher au quotidien.

COACH MY MIND
by Aude



L'oracle pour tous

vous permet de vous auto-coacher et de faire parler votre petite voix intérieure à travers le pouvoir du questionnement. Les 108 cartes ont pour vocation de vous aider à prendre conscience de la situation dans laquelle vous vous trouvez et en tirer un apprentissage. Leur contenu est en 2 parties, une question et un conseil pour lâcher prise ou une réflexion. Ce format vous permet d'ouvrir votre esprit et vous aider à grandir votre sagesse. Comment l'utiliser au mieux ? Posez-vous sincèrement la question et ayez l'intention de recevoir un enseignement depuis votre guide intérieur. Cherchez à avoir une nouvelle perception sur la Vie. Nous avons tous les jours, tout à découvrir. C'est le jeu de la Vie. Vous êtes le seul maître de votre propre jeu et de votre propre vie.

COACH MY MIND
by Aude

Pour aller plus loin

Allez à la découverte de mon compte instagram "coachmymind_by_aude", et ma chaîne YouTube "coach my mind". Vous êtes libres de prendre connaissance de mes enseignements de développement personnel grâce aux vidéos, à mes fidèles lives réalisés le dimanche sur instagram, mes programmes en ligne pour s'épanouir en prenant connaissance des grandes lois de la vie, et en révélant votre maître intérieur. Je me voue à vous aider à amener davantage de clarté et de luminosité dans votre esprit. Une bonne dose de love et de sagesse pour grandir ensemble dans ce monde si surprenant. Pourvu que cet humble outil puisse vous aider à avancer. Merci, merci et merci. Aude.

COACH MY MIND
by Aude

Instructions

À chaque tirage, prenez fermement toutes les cartes dans votre main non dominante et tapez du poing sur le dessus du paquet avec votre main dominante (avec laquelle vous écrivez). Cela a pour but de purifier les cartes des énergies des tirages précédents ou de faire un reset. Ensuite, mélangez à votre façon, et choisissez une carte pour aujourd'hui. Laissez les images dans votre esprit accompagnées la question durant le tirage et le reste de la journée. La réponse peut vous parvenir clairement dans les 24 heures quand votre esprit sera plus libre à réceptionner l'apprentissage du jour. Pour approfondir, vous pouvez tirer une 2ème carte, ou réaliser des tirages plus approfondis (voir la fiche explicative des deux autres tirages).

COACH MY MIND
by Aude

Tirages approfondis

Tirage situationnelle

1 2 3

1. Le passé proche inhérent à la situation actuelle
2. La situation actuelle et l'attitude ou le conseil à adopter
3. Le futur proche inhérent à la situation actuelle


Tirage coaching

4
3 1 5
2

1. La situation actuelle (quoi)
2. L'origine de la situation (pourquoi)
3. Le défi à surmonter ou la force que vous aviez acquis (que libérer ou le talent)
4. Le conseil ou attitude à suivre (que faire, qu'être)
5. L'énergie qui arrive si vous aviez compris la leçon

COACH MY MIND
by Aude





Guérison

Où est ta véritable guérison ?
Prendre conscience du mal et de son origine le libère. Ferme les yeux et imagine une énorme fumée verte jardin face à toi. Entre dedans. Y reste le temps qu'il te faut pour guérir ce qu'il y a à guérir. Remercie à la fin.

COACH MY MIND
by Julie



Passé

Quel impact a ton passé sur qui tu es aujourd'hui ?
Tu représentes, là maintenant, la somme de tes actes passés. Comment s'en libérer ?
Choisir la nature de tes actions ici et maintenant. Tu construis ainsi en conscience ton futur passé. Tu changes ainsi la donne.

COACH MY MIND
by Julie



Expression

Comment exprimes-tu ton essence ?
Dire ce que nous voulons, aimons, et sommes, est le seul moyen de recevoir ce qui est en harmonie avec nous-même.
Dans le cas contraire, nous ne pouvons pas espérer que la vie change en ta faveur.

COACH MY MIND
by Julie



Fêter

Comment fêtes-tu la vie ?
N'est-il pas temps de festoyer, de se réunir, et de danser ?
Ou n'est-t-il pas temps de s'associer, de collaborer avec des personnes qui ont la même vision des choses que toi ?

COACH MY MIND
by Julie



Rebelle

Quand te sens-tu rebelle contre la société ?
Brise tes chaînes, montre à toi-même de quoi tu es capable et flamboie de beauté.
Arrêtons de suivre les influences extérieures !

COACH MY MIND
by Julie



Joie

Ressens-tu de la joie en ce moment ?
Prends un temps pour ressentir ce qu'est la joie en toi, ce que cela signifie, où trouve-t-on cette joie ? Rigole de toi un bon coup.
La joie nourrit et détruit la négativité d'un seul éclat.

COACH MY MIND
by Julie



Silence

Que te procure le silence ?
Regarde l'impact du silence en toi. Une minute suffit.
(ou une situation ou une relation a besoin d'être mis en silence)

COACH MY MIND
by Julie



Voix

Hausser la voix peut-il nous aider à avancer ?
Parfois, il est important de dire ce qui est important pour toi haut, fort et gentiment.

COACH MY MIND
by Julie



Plan

Quelle est ta relation à la planification ?
Laisse la logique intérieure opérée. Que cela signifie ? Fais confiance à ce qui te vient à l'esprit en chaque instant, c'est cela ton plan. Le plan divinement inspiré par ton maître intérieur. Les priorités s'organisent par elle-même. Efficacité et soulagement garantis.

COACH MY MIND
by Julie




Plénitude

Te sens-tu plein(e) ?
Plein(e) de gratitude, d'énergie, de fluidité et de connaissances. Jouis de cette plénitude, ici et maintenant, comme si elle était toujours là.

COACH MY MIND
by Julie

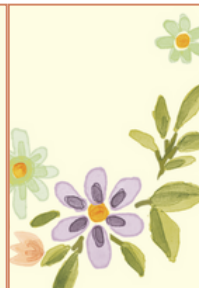




Ordinaire

En quoi la vie est extra-ordinaire ?
Les choses les plus simples sont les plus extra-ordinaires à vivre dans le temps.
Et parfois, il y a ces pointes de magie qui te montrent que l'univers est bien plus que cette terre.

COACH MY MIND
by Shida



Trouble

Quel est ce trouble qui obscurcit ta vision ?
Ne porte plus attention à la rumination.
Juste fais. Ne pense plus qu'à servir et faire ce qu'il y a à faire dans le moment présent. Et ça ira bien mieux.

COACH MY MIND
by Shida



Discuter

Qu'apporte la communication ?
Que veux-tu vraiment dire à cette personne ou à toi-même ?
Sois entier, clair, intelligent et complet. Fais état du contexte, de tes propres sentiments, de ton besoin profond et propose des options/solutions pour améliorer la situation, et tout ira bien mieux !

COACH MY MIND
by Shida



Simple

Qu'est-ce vivre simplement ?
Ta réponse est dans la simplicité, dans ce qui est facile à vivre intérieurement ou non extérieurement.

COACH MY MIND
by Shida



Route

Ta route est-elle toute tracée ?
Bifurquer et choisir un nouveau chemin élimine la confusion interne.

COACH MY MIND
by Shida



Excitation

Es-tu vraiment stressé(e) ?
L'énergie du stress sert à se motiver chaque matin et à réaliser ce que tu aimes faire. Rien ne sert de s'éparpiller. Juste fais ce qui est juste et en sois apaisé(e).
Convertis cet excès en énergie utile pour répondre à l'appel d'un vrai changement.


COACH MY MIND
by Shida



Tristesse

Quand ressens-tu de la tristesse ?
Pose tes mains sur le sol et dépose tes perles de peine et celles du monde dans la terre.

COACH MY MIND
by Shida



Mental

Aimes-tu analyser et penser ?
Et si pour une fois tu disais à ton égo/mental : " Tu sais, je t'aime bien. Et si maintenant, nous allons écouter ce qu'a à dire le coeur et l'aider à exécuter ce pour quoi il bât".

COACH MY MIND
by Shida



Liberté

Te sens-tu libre ?
À quoi, à qui es-tu attaché ?
À compléter et à lire trois fois :
"Je me libère de ..."


COACH MY MIND
by Shida



Colère

Qu'est-ce que je ressens quand je suis en colère ?
Secoue ton corps pendant 30 secondes top chrono de toutes tes forces (en colère ou pas aujourd'hui) .

COACH MY MIND
by Shida



Préparation

Comment œuvrer profondément pour une vie en cohérence avec qui tu es ?
Fertilise ta terre et sème tes graines sans réfléchir, avec la ferveur du cœur. Œuvre sans attentes. Germeront les fruits purs provenant de ton âme au moment le plus juste.

COACH MY MIND
by Linda



Étoile

Qu'est-ce qui te donne espoir ?
Il est temps de croire en soi. Le chemin parcouru n'est pas vain. Tout est juste et la lumière est juste devant toi. Continue et suis ta bonne étoile.

COACH MY MIND
by Linda



Évolution

Qu'est-ce qui te fait grandir en ce moment ?
Regarde ton avancée et prends le temps de bichonner ton évolution intérieure en augmentant ta connaissance de soi, et la connaissance du monde.

COACH MY MIND
by Linda



Opportunités

Comment se créer des opportunités ?
En les voyant à travers les épreuves par exemple... des opportunités de changement; aussi en multipliant les options de vie qui peuvent s'ouvrir à toi, dépasse tes limites internes et offre-toi le champ des possibles.

COACH MY MIND
by Linda



Ensoleillé

Comment rayannes-tu en ce moment ?
Sors de chez toi, et imprègne-toi de l'énergie du soleil. Un nouveau jour se lève pour toi. Nuages ou pas... Cela fonctionne.

COACH MY MIND
by Linda



Glacial

Comment est ton cœur quand il est fermé ?
Tu peux le rallumer en allumant une bougie aujourd'hui et confie à la flamme ta ou tes blessures, qu'elle(s) puisse(nt) être purifiée(s) et comprise(s).

COACH MY MIND
by Linda



Lion

Comment se manifeste ta force intérieure ?
Et si tu l'utilisais aujourd'hui pour avancer sur le sujet qui te préoccupe. Puise dans ta force illimitée et dans ta gentillesse pour avancer.

COACH MY MIND
by Linda



Champ de fleurs

Comment la vie est-elle colorée ?
Prends le temps de semer des couleurs dans la journée pour te montrer à toi-même que tu veux vivre en couleur.

(Vêtements de couleur, manger coloré, dessiner, mettre de la couleur chez soi, réaliser des projets palpitants)

COACH MY MIND
by Linda



Mouton

Que suivons-nous ?
Toi aussi tu peux prendre le lead et sortir des champs battus !
Suis ton propre courant, pas celui des autres ! Ce n'est pas ton problème si les autres ne savent pas sortir du moule...


COACH MY MIND
by Linda



Renaissance

Où commence-t-on la vie ?
De tes cendres, tu renaiss.
De la souffrance, tu renaiss.
De l'amour, tu renaiss.

COACH MY MIND
by Linda



Masculin

Quel est ton rapport avec ta masculinité ?
La contacter pour rentrer dans le lard peut aider
parfois ! Agis !

COACH MY MIND
by Shida



Méditation

Qu'est-ce la méditation ?
On ne peut pas méditer bien ou mal.
Tu en as besoin, c'est tout.
Tu ouvres ton être à l'immensité de l'amour. Ton
quotidien n'en peut être qu'impacter
merveilleusement.


COACH MY MIND
by Shida



Retour

Qui, quoi vient faire son "come-back" ?
Un évènement antérieur que tu as vécu, ou une
ancienne relation refait doucement surface en toi.
Qu'ai-je à changer pour en finir avec les schémas
négatifs ? Tu es mûr(e) pour le savoir.

COACH MY MIND
by Shida



Formation

À quand remonte ton dernier apprentissage ?
C'est un moment propice à l'étude.
L'école de la Vie te réserve une belle leçon à comprendre.
Éternel étudiant nous sommes.

COACH MY MIND
by Shida



Talents

Quels sont les talents que tu as occultés ou que tu utilises
en ce moment ?
Il est temps de révéler ce talent que tu as en toi depuis
toujours ou que tu as récemment découvert.
(Ou alors va à sa quête!)

COACH MY MIND
by Shida



Féminin

Quel est ton rapport avec ta féminité ?
Prendre un temps d'arrêt, d'introspection pour te
cajoler, exprimer ta force ou écrire ta sensibilité te
fera le plus grand bien (et donc celui des autres).

COACH MY MIND
by Shida



Roue

Qui tient le volant de la vie ?
Virage à gauche, virage à droite. C'est toi qui choisis
la direction et la nature de ton parcours.
Direction cœur ou direction égo. Direction
transformation ou direction soulagement temporaire.
Garantie bonheur ou garantie souffrance.

COACH MY MIND
by Shida



Mur

Quelle est la nature de la muraille que tu viens de
bâtir ou que tu as construit il y a bien longtemps ?
Se buter... la tête la première sans lever la tête. Ouf
tout est impertinent, c'est donc bel et bien
temporaire. Allez, ouvre tes perceptions, et
Transforme-le en un portail à passer.

COACH MY MIND
by Shida



Destin

Le hasard existe-t-il ?
Un coup du destin est un moment durant lequel tu
reçois un éclair de clairvoyance, une évidence, un
choix à prendre pour ton épanouissement personnel.
N'hésite plus ! C'est là pour toi !

COACH MY MIND
by Shida



Sourire

Quand souris-tu spontanément ?
Rappelle-toi de la dernière fois que tu as ri ou
sincèrement souri. Actionne à nouveau la machine à
profusion de bananes dès aujourd'hui pour t'assurer
de planter de nouveaux bananiers pour le futur.

COACH MY MIND
by Shida

Confession

Pourquoi garder pour soi ?
Et si tu parlais de ce qui te préoccupe à une personne de ton entourage.
Et si tu demandais ce qui préoccupe chez l'autre s'il n'est pas lui-même ou elle-même en ce moment.

COACH MY MIND
by Shida

Cadré

Comment puis-je poser des limites pour ma liberté ?
Mettre un cadre (ou le remixer) avec les véritables valeurs internes dans une situation, avec une personne ou avec soi est parfois nécessaire pour redémarrer sainement.

COACH MY MIND
by Shida

Détoxification

Que peux-tu améliorer dans ton hygiène de vie aujourd'hui ?
Tu peux prendre un moment pour identifier les habitudes toxiques qui empoisonnent ton corps et ton esprit, puis réaliser une action pour ta véritable croissance.

COACH MY MIND
by Shida

Ménage

Quelque chose te préoccupe ?
Que peux-tu nettoyer ou ranger aujourd'hui ?
(maison, relation, situation)

COACH MY MIND
by Shida

Amour à deux

Qu'est-ce vivre à deux ?
Être des bons compagnons de route, c'est cela le plus important. La souffrance ne peut exister pas quand règne l'amour.
Personne ne domine, personne n'est soumis. Le respect naturel.

COACH MY MIND
by Shida

Pardon

Qu'est-ce le pardon ?
Très peu de personnes le comprennent, et pourtant il libère puissamment.
À lire trois fois (ou plus):
"Je vous pardonne. Je suis pardonné(e). Je me pardonne."

COACH MY MIND
by Shida

Balance

Comment trouves-tu l'équilibre ?
Réfléchis à comment tu peux harmoniser tous les pans de ta vie pour retrouver ton équilibre.

COACH MY MIND
by Shida

Magnétisme

Quel est ton magnétisme sur ta vie ?
Tu attires à toi ce que tu penses, dis et fais. Tu es un aimant à tout cela.
Veille donc à la qualité de tout ce que tu es aujourd'hui pour un avenir en cohérence avec qui tu veux être.

COACH MY MIND
by Shida

Or

Comment transformer le plomb en or ?
Deviens alchimiste et transforme ton ombre en lumière. La noirceur est un cadeau venu du ciel pour te faire mieux briller. Accepte ton plomb, ton orification pourra alors commencer, voire être réalisée spontanément.

COACH MY MIND
by Shida

Mains

Comment utilises-tu tes mains au quotidien ?
Réalise quelque chose de tes mains aujourd'hui qui rend heureux(se).
(ou peut-être ont-elles besoin de repos ?)

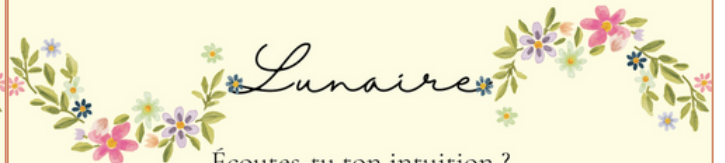
COACH MY MIND
by Shida



Réponse

Quelle réponse attends-tu ?
La réponse vient toujours spontanément, pas sous la pression. Lâche prise en méditant, et/ou en te changeant les idées.

COACH MY MIND
by André



Lunaire

Écoutes-tu ton intuition ?
Sors ce soir en pleine nuit, cherche et contemple la lune, qu'elle soit noire, pleine ou derrière les nuages. Elle peut t'aider à éclaircir certaines interrogations.

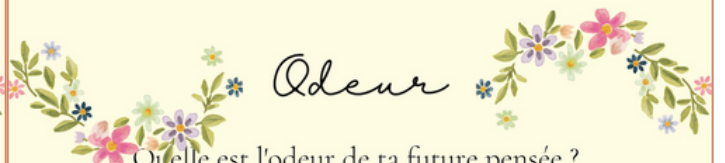
COACH MY MIND
by André



Rapidité

Te sens-tu en énergie pour accélérer le cours de ta vie ?
Parce que c'est le moment ! Tu peux mettre un coup de turbo sur une situation.

COACH MY MIND
by André



Odeur

Quelle est l'odeur de ta future pensée ?
Parfumons notre vie de senteurs qui éveillent les sens, et qui guérissent nos maux. Ta future pensée n'en sera que plus belle. Nous choisissons la fragrance de chacune de nos pensées.

encens, parfums, huiles essentielles pour le plaisir et la guérison.

COACH MY MIND
by André



Soucis

Pourquoi l'humain se fait du souci ?
Que tes soucis ou ceux des autres qui te préoccupent se transforment en de belles fleurs orangées de soucis officinales, dit également calendula. Ce macérât adoucit les sécheresses du cœur pour retrouver une peau de bébé.

COACH MY MIND
by André



Argent

Quel est ton rapport avec l'argent aujourd'hui ?
Rappelle-toi que l'argent est un moyen virtuel d'échanges pour la société actuelle. Tu n'emportes pas l'argent dans ta tombe mais la lumière collectée et diffusée durant toute ta vie, oui. Si tu te sens oppressé(e) à cause de ce sujet, confie tes questionnements à ton maître intérieur dès à présent.

COACH MY MIND
by André



Humeur

De quelle humeur es-tu aujourd'hui ?
Soyons vigilants à ne pas se laisser pénétrer par notre propre humeur ou celle des autres. C'est éphémère. Accepte cet état "ok, je me sens...et cela se dilue avec le temps pour revenir à mon état originel."

COACH MY MIND
by André



Rêves

Que racontent les rêves ?
Rêver te délivre inconsciemment des réponses, car c'est le moment durant lequel tu es disponible. Parfois, nous cauchemardons, endormi(e) ou éveillé(e), il est peut être temps de nettoyer les énergies néfastes de ma chambre ou ou de ma chambre intérieure.

COACH MY MIND
by André



Voyage

À quel point t'explores-tu ?
L'embarquement immédiat à l'intérieur de soi sur des terres inconnues ne peut que te faire grandir et ouvrir ton esprit.

COACH MY MIND
by André



Sécurité

Quand sommes-nous en véritable sécurité ?
La sécurité est un sentiment ressenti quand tu sais que tu es là pour toi quoi qu'il advienne dans ta vie. Rien et personne ne peut garantir ta sécurité, hormis toi solide sur tes deux pieds.

COACH MY MIND
by André



Confort

Quand sommes-nous confortables ?
 Confortable dans son chez soi douillet, confortable dans
 une situation sans mouvement ?
 ou Confortable dans son être avec ses décisions prises
 avec le cœur ?

COACH MY MIND
 by Julie



Aventure

Si ta vie était une grande aventure sans danger, sans
 conflit, que ferais-tu ?
 Tu te mets en danger en restant statique car notre être
 est fait pour s'explorer. Une nouvelle aventure est face à
 toi, saisis-la !
 Ose, c'est merveilleux et bien plus léger que tu ne le crois.

COACH MY MIND
 by Julie



Exemple

Qui est ton exemple dans cette vie ?
 Oser être toi-même, faire des choix qui remuent,
 inspirent les autres à en faire de même.
 Inspirer ne serait-ce une personne à être elle-même...
 n'est-ce pas grandiose ?
 Sois donc la personne que tu veux profondément être.

COACH MY MIND
 by Julie



Scribe

La vie de chacun n'est-elle pas un livre dans la
 bibliothèque du monde ?
 Et si tu écrivais le script de ta vie de ta naissance à
 aujourd'hui, à qui servirait-il ?
 Et si tu écrivais un peu de toi sur ce qui se passe en ce
 moment dans ta vie ?

COACH MY MIND
 by Julie



Créateur

Qu'est-ce un créateur ?
 Tu en es un. Oui parfaitement. Tu as entre tes mains
 ta vie, c'est toi qui la crées avec les expériences que tu
 te donnes en chaque instant.
 Quelle nouvelle page veux-tu écrire dans ton livre de
 vie ?

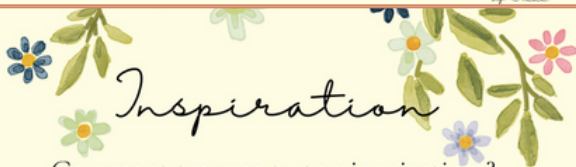
COACH MY MIND
 by Julie



Créativité

Comment se manifeste la créativité dans la vie ?
 Innove, renouvelle.
 Manger un seul et unique aliment tous les jours n'aide
 pas ton corps à bien fonctionner. C'est pareil avec
 l'esprit, crée de nouvelles choses (recette, livre, cours,
 travaux manuels).

COACH MY MIND
 by Julie



Inspiration

Comment trouves-tu ton inspiration ?
 Inspire profondément, marche et regarde à quel
 point la nature a changé depuis que tu t'es arrêté(e)
 de respirer.
 L'inspiration revient toujours au galop si tu y prêtes
 attention ! (idée et vitalité/respiration)

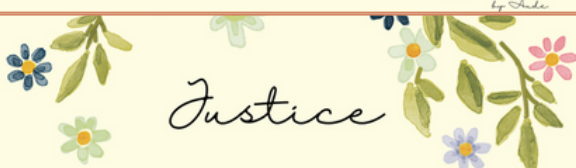
COACH MY MIND
 by Julie



Maître

Qui t'inspire ?
 N'y'a-t-il pas meilleur maître que soi-même. Toi
 seul(e) sais ce qui est juste pour entretenir ta lumière
 en prenant du recul sur ce que tu es en train d'être.
 Tout est rectifiable. Ou peut-être as-tu besoin de
 consulter un de tes maîtres de vie ?

COACH MY MIND
 by Julie



Justice

Comment se rendre justice ?
 Choisis bien ton cheval de bataille, avec sagesse, puis
 défends ce qui est important pour toi ET pour les
 autres.

COACH MY MIND
 by Julie



Protection

De quoi as-tu besoin d'être protégé ?
 Prendre conscience des événements toxiques, des
 personnes malaisantes et maldisantes, les
 environnements nocifs et les quitter avec respect ne
 peuvent que rendre ta vie plus sûre.

COACH MY MIND
 by Julie

Libre arbitre

Quelle est la loi du libre arbitre ?
Toi, et uniquement toi, choisis ta voie.
Tu es le(la) seul(e) décisionnaire de ce
que tu entreprends. Rien ne tombe du
ciel.

COACH MY MIND
by André

Qui

Ceci est un "oui". Pourquoi ne pas oser
l'assumer ?
Et tu sais à quoi cela correspond ou tu
le seras.

COACH MY MIND
by André

Non

Ceci est un "non". Pourquoi ne pas
oser (se) le dire ?
Et tu sais à quoi cela correspond ou
tu le seras.

COACH MY MIND
by André

Clairvoyance

Pourquoi croire en la vérité des autres quand nous
avons tout en nous ?
Entraîne-toi à discerner ce qui est en harmonie
(sentiment de sérénité) ou non (sentiment de
tension) avec ton moi intérieur.

COACH MY MIND
by André

Nouveauté

Qu'apporte la nouveauté, qu'apporte
le connu ?
Pour vivre de manière épanouie, l'être humain a
fondamentalement besoin de 10% de nouveauté
dans son quotidien. À toi de jouer.

(rappel: faire quelque chose de simple mais de nouveau fonctionne aussi très bien).

COACH MY MIND
by André

Clé

Quelle porte franchis-tu ?
La clé pour t'ouvrir à un renouveau est devant tes
yeux. Prends-la et ouvre la porte ! Visualise cette
porte et son ouverture par l'actionnement volontaire
et conscient de la poignet vers ta liberté.

COACH MY MIND
by André

Ralentissement

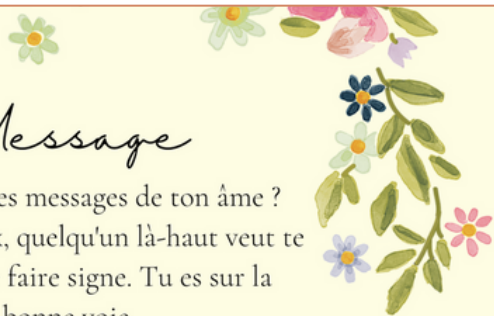
À quel moment pouvons-nous grandir ?
Prendre du recul, regarder tes avancées, tes échecs et
surtout, ralentir ton rythme pour mieux observer ce
qui t'entoure est la clé. Cela permet d'être présent au
moment présent, et d'avoir le pouvoir d'agir
consciemment.

COACH MY MIND
by André

Saison

Quelle saison es-tu en ce moment ?
Il est temps de prendre conscience que tu es un cycle.
Tu n'es pas fait(e) pour rester dans un seul état d'être
(si ce n'est méditatif). L'arbre vit la nouveauté, la
fructification, l'abandon, et la clarification.
Où en es-tu ? Acceptes-cela.

COACH MY MIND
by André



Message

Écoutes-tu les messages de ton âme ?
Ferme les yeux, quelqu'un là-haut veut te
parler ou te faire signe. Tu es sur la
bonne voie.


COACH MY MIND
by Julie



Sensibilité

Quel est ton niveau de sensibilité aujourd'hui ?
Elle nous permet de comprendre l'autre et aime être
exprimée à bon escient. Nous la dévalorisons quand nous
l'utilisons pour analyser intrusivement l'autre. Nous la
dévalorisons aussi quand on la pollue de négativité.
Réfléchis bien à ce que tu fais avec elle.

COACH MY MIND
by Julie



À l'envers

Comment voir la vie autrement ?
En regardant à l'envers, tu gagnes en
sagesse.
Fais la chandelle, le poirier ou croupis-toi et
pose ta tête sur le sol quelques minutes.

(Je suis sérieuse !), fais-le !

COACH MY MIND
by Julie



Source

Où est ta source ?
Connecte-toi à ta source intérieure, et
tout s'évanouira, et tout grandira
majestueusement et simplement depuis
toi.

COACH MY MIND
by Julie



Mort

Quels sont les bénéfices de la mort ?
Il est peut-être temps d'être conscient de la
nécessité de dire au revoir à quelqu'un, à une
situation ou à une ancienne version de toi-
même obsolète. Transcende vers un nouveau
toi.

COACH MY MIND
by Julie



Cul-de-sac

Qu'est un cul-de-sac mental ?
Prendre conscience que nous tournons
en rond et l'accepter sans s'attendre à
en sortir est la garantie d'une grande
transformation.

COACH MY MIND
by Julie



Patience

Quels sont les bienfaits de la patience ?
La gestation demande du temps. Nous
ne pouvons pas tirer sur une fleur pour
qu'elle pousse. Patience, la réponse est
en chemin.

COACH MY MIND
by Julie



Attente

Qu'aimerais-tu vivre aujourd'hui ?
L'attente nourrit le manque et la
ruminant. Passe à autre chose pour
que cette situation puisse se dérouler
comme elle doit se dérouler.

COACH MY MIND
by Julie



Compromis

Acceptes-tu le compromis ?
Trouver le juste milieu entre les
différents partis (internes ou avec une
personne) assainit la situation. La
tempérance est ta vertu du jour.

COACH MY MIND
by Julie



Racines

Quel arbre es-tu ?
Il est essentiel d'enlacer la nature, de
l'embrasser, de l'honorer, tant elle nous aide à
être stable dans la vie, à nous supporter dans
toutes les circonstances.
Vas donc la voir pour toi, pour nous.

COACH MY MIND
by Julie

Bouger

Et si la réponse était dans le mouvement, dans un ailleurs ?
Besoin de t'oxygéner dans un autre monde un jour, une nuit, une vie ?

COACH MY MIND
by Julie

Réceptivité

Sais-tu ce qu'est recevoir ?
Ouvre les bras dès maintenant (vraiment et respire). Voilà tu sais. Tu ne sais pas ce que tu vas recevoir et tu es dans un état d'esprit totalement disponible à tout réceptionner. La nature des cadeaux dépasse ton entendement, quand tu as zéro attente.

COACH MY MIND
by Julie

Foi

As-tu confiance en ce monde ?
Ta réponse résonne directement avec la foi que tu as pour toi. C'est simple, agis pour que le monde qui t'entoure te donne la foi, et tu auras foi en toi. Le monde s'illumine en fonction du nombre de lumières qui s'allument.

COACH MY MIND
by Julie

Reconnaissance

Pourquoi vouloir être reconnu ?
Quoiqu'il en soit, tu es à ta juste place. Aucunement besoin de l'approbation de quiconque. Vis pour ta propre lumière. Les autres en bénéficieront naturellement et tu recevras sincèrement la leur.

COACH MY MIND
by Julie

Remerciement

Quelle personne ou quelle situation t'a fait grandir dans la vie ?
Envoie à cette personne qui te vient spontanément en tête ou à cet événement une pensée de gratitude mains en prière devant la poitrine.

COACH MY MIND
by Julie

Montagne

La vie est-elle une montagne à gravir ?
Faire une chose à la fois en conscience nous fait avancer très loin et très haut. L'ascension de soi se fait au jour le jour en collaboration avec son intuition. Pas de plan sur la comète, l'élan en serait gravement impacté.

COACH MY MIND
by Julie

Amour de soi

Qu'est-ce s'aimer ?
S'aimer est un fait naturel.
Ne cherche plus à te demander pourquoi tu ne t'aimes pas. Simplement, sers le monde de ton amour. L'amour de soi grandira naturellement, très loin de l'égoïsme et très proche de ta profonde nature.

COACH MY MIND
by Julie

Solitude

Quelle est la vertu de la solitude ?
On dit que pour être véritablement libre de sa prison intérieure et extérieure, une pure période de solitude est fondamentale. Ce que font les yogis. Tu n'as besoin de personne. Retrouve-toi et tu ne te sentiras plus jamais seul.

COACH MY MIND
by Julie

Culpabilité

Te sens-tu coupable de quelque chose ?
Si tu as une pensée qui te parvient maintenant à l'esprit, c'est de cela qu'il s'agit. Il n'est pas temps de déposer ce fardeau !? Vis ta propre vie, et reprends ta liberté !

COACH MY MIND
by Julie

Joyau

Exploites-tu ton trésor intérieur ?
Au cœur de ton cœur, se trouve un joyau (que nous avons tous). Prends-en conscience en le dessinant aujourd'hui quelque part sur un papier.
Il est tellement beau.

COACH MY MIND
by Julie

Partage

Comment se manifeste le partage dans ta vie ?
Tu as tant à donner. S'il te plaît, partage-nous ce que tu sais faire tout en respectant qui tu es sans artifice. Il est temps de vraiment participer à la vie, et ce avec justesse. Ni être devant, ni être derrière, juste être ensemble.



COACH MY MIND
by Julie

Don

As-tu un don ?
Allège-toi de la pensée qui te fait croire que tu n'as pas de don. Le don n'est rien d'autre que quelque chose que tu sais faire ou que tu as et que tu partages avec le cœur. Alors juste donne quelque chose sans attente.
(temps, talent, argent, matériel, aide)



COACH MY MIND
by Julie

Corps

Comment te sens-tu dans ton corps ?
Le corps fait tout pour refléter ce que l'on pense mentalement de soi, en pensant bien faire en chaque instant. Regarde-toi et comprends-toi.
Ressens ton corps.



COACH MY MIND
by Julie

Stabilité

Quand te sens-tu stable ici-bas ?
Regarde comment tu te sens stable ou comment tu penses pouvoir l'être. La stabilité est illusoire si elle repose sur des choses impermanentes (telles que la maison, l'argent, le boulot ou la famille).
Reviens en ton centre.



COACH MY MIND
by Julie

Affection

As-tu besoin d'affection, d'attention, de réconfort ?
Si tu es particulièrement en demande d'affection, l'autre ne peut rien pour toi.
Personne ne te rejette.
C'est toi qui a peut être oublié(e) ta part enfantine.
Cajole-toi tendrement.



COACH MY MIND
by Julie

Bâtit

Qu'as-tu bâti jusqu'à aujourd'hui ?
Choisir la nature des briques sur lesquelles nous nous reposons est si important. Cela impacte les jours, les semaines, les mois, les années à venir de ta vie. Déconstruis le futile, l'inutile, l'accablant. Construire ce que tu veux avec des actes qui te correspondent !



COACH MY MIND
by Julie

Peur

De quoi as-tu peur ?
Tu as peur de demain, de l'inconnu, de l'échec... Le seul moyen pour dépasser cette peur est de la regarder en face et de foncer ! C'est maintenant que tu souffres, en restant figé(e) et en n'osant pas.
Va donc vers l'amour de vivre !



COACH MY MIND
by Julie

Guide

Qu'est-ce que se laisser guider ?
Suivre son cœur, suivre son propre flot.
La foi que le ciel te supporte dans tes avancées. Alors demande de l'aide de là-haut, de ton maître intérieur divinement inspiré, et lâche prise pour que le meilleur puisse arriver.



COACH MY MIND
by Julie

Ange

Si tu devais invoquer un ange, quel serait-il ?
Pour la situation actuelle que tu es en train de vivre, se tourner vers le ciel t'aidera. Appelle un ange (gardien, de l'informatique, de la cuisine, des finances, de la guérison etc...) et confie-toi.



COACH MY MIND
by Julie

Synchronicités

À quel moment nous synchronisons-nous avec la vie ?
Quand tu choisis le cœur, l'univers prend un malin plaisir à te mettre des signes et des synchronicités sur ta route. Ouvre les yeux !



COACH MY MIND
by Julie