

## Reprends les rênes de ta vie

*Ttite lumière,*

*Tu continues d'attendre que les choses changent toutes seules ?*

**Mauvaise nouvelle :** ça n'arrivera pas.

**Bonne nouvelle :** tu peux décider de reprendre ta place, là, maintenant. Pas en changeant toute ta vie d'un coup mais en reprenant les rênes de ce que **TU** peux maîtriser.

→ Cette fiche est là pour ça : **te recentrer, faire le point, décider d'un premier vrai pas.**

### ÉTAPE 1 – Où en es-tu aujourd'hui ?

Coche ce qui te parle le plus (ou complète à ta façon) :

- Je me sens dépassée, perdue dans ma propre vie
- J'ai l'impression que tout m'échappe
- J'attends des autres qu'ils me donnent la permission d'avancer
- Je sais que je dois agir, mais je n'arrive pas à passer à l'action
- J'ai des idées... mais je n'ose pas les suivre
- Je suis prête à faire un vrai choix, mais j'ai peur de regretter

### ÉTAPE 2 – Ce que tu ne veux plus

Note ici les situations, comportements ou schémas que tu ne veux plus subir :

Je ne veux plus :

👉 ...

👉 ...

👉 ...

💡 *Astuce : Sois honnête, même si c'est inconfortable. Ce que tu refuses détermine ce que tu es prête à créer.*

### ÉTAPE 3 – Ce que tu veux **REPRENDRE EN MAIN**

Liste ce que tu peux déjà réinvestir, sans attendre de validation extérieure :

- ★ Je reprends les rênes de...
- ★ Mon énergie
- ★ Mes choix
- ★ Mon temps Ma parole
- ★ Ma direction
- ★ Mes envies

 À toi de compléter :

 Je reprends aussi les rênes de

★ ...

---

*Tu n'as pas besoin de tout régler d'un coup. Mais tu peux choisir **UNE** chose à faire aujourd'hui pour redevenir actrice de ta vie.*

*Pose-toi cette question :*

*"Si je me choisissais vraiment aujourd'hui, qu'est-ce que je ferais différemment?"*

*Et fais-le. Même en version 1% plus affirmée.*

---

#### **Cette fiche t'a plu ?**

Elle fait partie d'un parcours de transformation plus complet.

 L'atelier Je reprends les rênes de ma vie arrive bientôt.

En attendant, retrouve d'autres ressources sur la page [[RESSOURCES](#)] de mon site

**Prends soin de toi**

♥ Je nous aime ♥

Big hug

∞ ANDRINE

 ♥ 

[Accompagnatrice holistique – Pour Renaître Et Vivre](#)