



L'APPEL DE MON ÂME

Un exercice d'auto-coaching
pour écouter ce que ta vie murmure

PAR NICOLE NEREE
FEMME EN CONSTRUCTION &
RÉVÉLATRICE D'ÉLAN FÉMININ

01.



Pourquoi cet exercice ?

Cet exercice est un rendez-vous sacré avec toi-même.

Prends 10 à 15 minutes dans un espace calme.

**Respire.
Laisse venir ce qui est là.
Tu n'as rien à "réussir".
Juste à t'ouvrir.**

Parce que parfois, tu sais que tu veux changer... mais tu ne sais plus quoi écouter. Et quand tout semble flou à l'extérieur, ton âme, elle, continue de murmurer à l'intérieur.

Ce mini-exercice est là pour t'aider à entendre son appel, avec douceur, clarté et bienveillance.

Prends un moment pour toi.
Une tasse de thé. Une bougie. Un coin calme.

Et laisse monter ce qui est déjà là.



✍️ **1. Ce que je ressens en ce moment dans ma vie :**
(Sois honnête. Écris sans filtre. Où en es-tu vraiment ?)

♥️ **Ton âme n'a pas besoin
de grands discours.
Juste que tu l'écoutes
avec sincérité.**





✍️ **2. Ce que je ne veux plus :**

(Des schémas, des situations, des ressentis que je suis prête à lâcher)

✍️ **3. Ce que j'ai besoin de retrouver ou d'honorer en moi :**

(Un mot, une énergie, une partie oubliée de toi ?)

👉 **4. Quand je m'autorise à rêver... mon âme me murmure
que je suis faite pour :**

(Laisse venir ce qui résonne, même si c'est flou ou fou)



👉 **5. Ce premier petit pas aligné que je pourrais poser cette semaine :**

(Un pas simple, concret. Pas parfait. Juste aligné.)






03.

Maintenant, je ferme les yeux et...

✨ Ce que tu choisis
avec ton coeur aujourd'hui
façonne la femme
que tu deviens demain.



1. ... j'imagine cette version de moi qui me rend fière.

👉 Que fait-elle ? Où est-elle ? Comment se sent-elle ?

✍️ *Décris-la en quelques phrases :*



2. Je lui pose la question suivante :

“Quel est le pas que je peux poser aujourd’hui pour m’approcher de toi ?”

 *Ce qu’elle me répond (sans réfléchir) :*

3. Je me demande ensuite :

“Qu’est-ce que j’ai besoin de lâcher... pour avancer vers elle ?”

 *Ma réponse honnête, sans filtre :*

04.

Et maintenant?

“Quelle action simple, symbolique ou concrète, puis-je poser dans les 48h à venir pour honorer cet appel ?”



 *Je décide de faire :*

“

Un pas après l'autre...
et tout change.

”

05.



🌟 Et si tu allais encore plus loin ?

Tu viens d'ouvrir un espace sacré :
celui de ton appel intérieur.

Et si tu voulais prolonger ce moment de recentrage, de construction, d'amour de soi...
je t'invite à découvrir mes autres ressources
pour femmes en chemin.

📖 **Mon livre :**

Sois ! Une femme en construction

Un guide de cœur à cœur pour
toutes les femmes qui veulent
se reconstruire avec foi et douceur.

💛 Témoignage, révélations, élévation.

📖👉 <https://www.sois-livre.fr>

👉 **Mon blog / mes partages inspirants**

Des articles, des mots, des vocaux pour te
nourrir l'âme et garder le cap.

🎧 Mindset, féminin sacré, business intuitif,
foi & résilience.

👉 <https://www.nicoleneree.com>

🌿 **Mes packs bien-être - version glow & alignement**

Des formules naturelles pour retrouver ton
énergie, ta clarté, et prendre soin de ton
corps pendant ta reconstruction.

💚 Packs Énergie - Digestion - Glow

- rituels digitaux inclus

🛒👉 https://bit.ly/eshop_uplady_packs

🌸 *Tu n'es pas en retard. Tu es en construction.*

Et chaque ressource est une pierre de plus vers la femme que tu deviens.

Avec tout mon cœur,



✉️ **Un mot
de moi à toi**



Ton âme ne t'appelle jamais au hasard.
Et même si tu ne vois pas encore
tout le chemin, ton prochain pas suffit.
Fais-lui confiance. Fais-toi confiance.
Tu n'es pas seule. Tu es en construction.

– Nicole, la UP Lady 🧡

Merci et à bientôt !

Félicitations d'avoir parcouru ce guide !

Le plus important,
c'est de passer à l'action.

Chaque petit pas te rapproche de ta liberté.

Alors, n'attends plus et
ose créer la vie qui te fait rêver !

RETROUVE-MOI ICI :



[@NICOLE_UPLADY_OFFICIAL](https://www.instagram.com/@NICOLE_UPLADY_OFFICIAL)