



# 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...

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 :

⭐ Ce que tu choisis  
avec ton cœur aujourd'hui  
façonne la femme  
que tu deviens demain.

**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>

### ✍ Le média des femmes

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

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

👉👉 <https://www.up-femmes.fr>

### 🌿 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

👉👉 [https://bit.ly/eshop\\_uplady\\_packs](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)