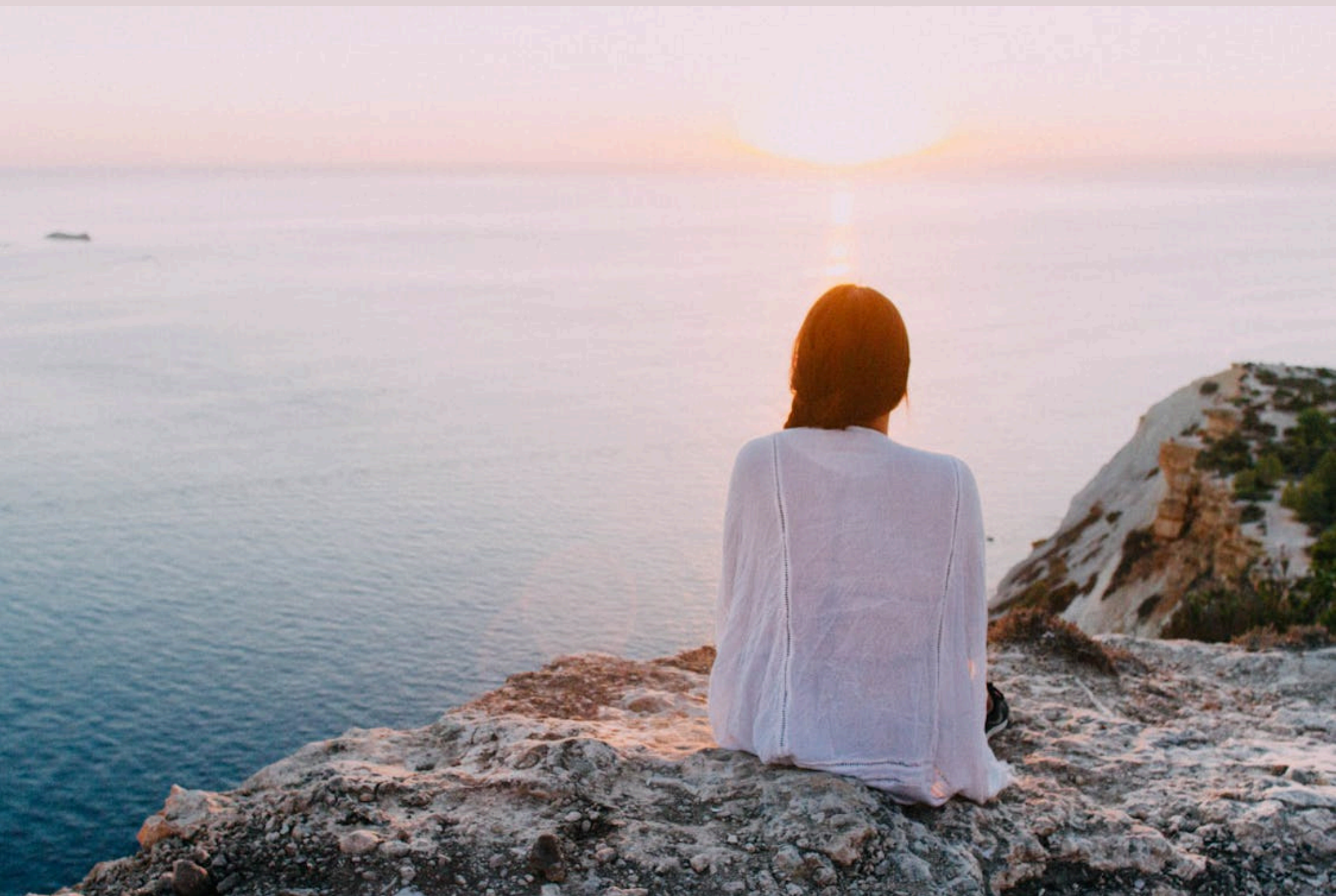


3 jours pour réveiller ta lumière intérieure :

Un carnet introspectif pour libérer tes émotions, renouer avec toi-même et activer ton rayonnement intérieur.





Introduction

Bienvenue dans ce voyage intérieur.

Pendant ces trois jours, je t'invite à ralentir, à écouter ce qui vibre en toi et à déposer ce qui a besoin d'être libéré.

Ce carnet est un espace sûr, un refuge pour reconnecter avec ton essence et allumer ta lumière intérieure.

A travers ces exercices simples et puissants, tu vas pouvoir accueillir tes émotions, te regarder avec bienveillance et éveiller ton énergie.

Prends ce temps pour toi, en douceur.

Prends une grande inspiration... et plonge dans ce moment de connexion à toi-même.



Jour 1 - Écriture introspective : Déposer ses émotions

Intention du jour :

Accueillir mes émotions et libérer ce qui pèse en moi.



Aujourd'hui, je t'invite à te connecter à ce que tu ressens profondément.

L'écriture est un puissant outil de libération, une façon de mettre des mots sur ce qui vibre en toi. Sans filtre, sans jugement, laisse simplement couler ce qui a besoin d'être exprimé.



Exercice : Écriture intuitive.

Prends ton carnet (ou écris directement ici) et réponds aux questions suivantes :

1. Quelles émotions occupent le plus d'espace en moi en ce moment ?
2. Si ces émotions avaient un message à me transmettre, que me diraient-elles ?
3. Qu'ai-je besoin d'exprimer mais que je retiens encore en moi ?



Petit rituel :

Une fois ton écriture terminée, relis-toi doucement. Respire profondément et remercie-toi d'avoir osé mettre des mots sur tes ressentis.



Ton espace d'écriture :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Jour 2 - Exercice du miroir : Se regarder avec bienveillance

Intention du jour :

Me reconnecter à mon image et m'accueillir avec amour.

Nous avons souvent un regard dur envers nous-mêmes.

Aujourd'hui, je t'invite à transformer ton regard en un espace de douceur et d'acceptation.

Exercice : Face au miroir.

1. *Place-toi devant un miroir, regarde-toi droit dans les yeux et observe ce qui se passe en toi. Quels sentiments émergent ?*
2. *Répète lentement ces affirmations en te regardant avec bienveillance :*
 - Je suis digne d'amour et de lumière.
 - Je m'accepte pleinement, ici et maintenant.
 - Je choisis de me libérer et d'embrasser mon authenticité.



Journaling :

- Qu'ai-je ressenti en me regardant ainsi ?
- Quels jugements ai-je pu observer en moi ?
- Que puis-je changer dans mon regard envers moi-même ?



Petit rituel :

A la fin de l'exercice, fais un doux sourire à ton reflet et remercie-toi.



Ton espace d'écriture :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Jour 3 - Libération par le souffle : Respiration consciente

Intention du jour :

Apaiser mon mental et libérer ce qui pèse en moi par le souffle.

Le breathwork est une méthode puissante qui permet de relâcher les tensions, d'apaiser l'esprit et de reconnecter avec son corps.

Aujourd'hui, nous allons utiliser la respiration pour faire circuler l'énergie et ouvrir un nouvel espace en toi.





Exercice : Respiration consciente.

1. *Ferme les yeux et prends une grande inspiration par le nez... Retiens 3 secondes... Puis expire lentement par la bouche.*
2. *Répète ce cycle 10 fois, en portant toute ton attention sur le flux d'air qui entre et sort de ton corps.*
3. *A chaque expiration, imagine que tu relâches ce qui ne te sert plus.*

Journaling :

- Comment me sentais-je avant l'exercice ?
- Qu'ai-je ressenti dans mon corps et mon esprit pendant la respiration ?
- Quelle intention ai-je envie de poser pour la suite de mon cheminement ?

Petit rituel :

Écris une affirmation qui reflète ton état intérieur après cette respiration et répète-la tout au long de la journée.



Ton espace d'écriture :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Conclusion

Bravo, tu viens d'ouvrir un espace en toi pour plus de lumière, de conscience et de bien-être.

Ces trois jours d'introspection sont une première étape vers une transformation plus profonde.

Si tu ressens l'envie d'aller plus loin, de libérer encore plus ce qui te pèse et d'activer pleinement ton rayonnement, je serai ravie de t'accompagner.

Besoin d'un coup de pouce supplémentaire ?
Découvre mes séances individuelles adaptées à tes besoins : [Je découvre !](#)

Une question ? *Ecris-moi en DM sur Instagram ([@evaonaturelle](#)), je serai ravie d'échanger avec toi !*