



7 JOURS POUR TE RETROUVER

Ton cahier de reconnexion intérieure

écoute
toi bien

Bienvenue dans ce cahier de reconnexion intérieure.

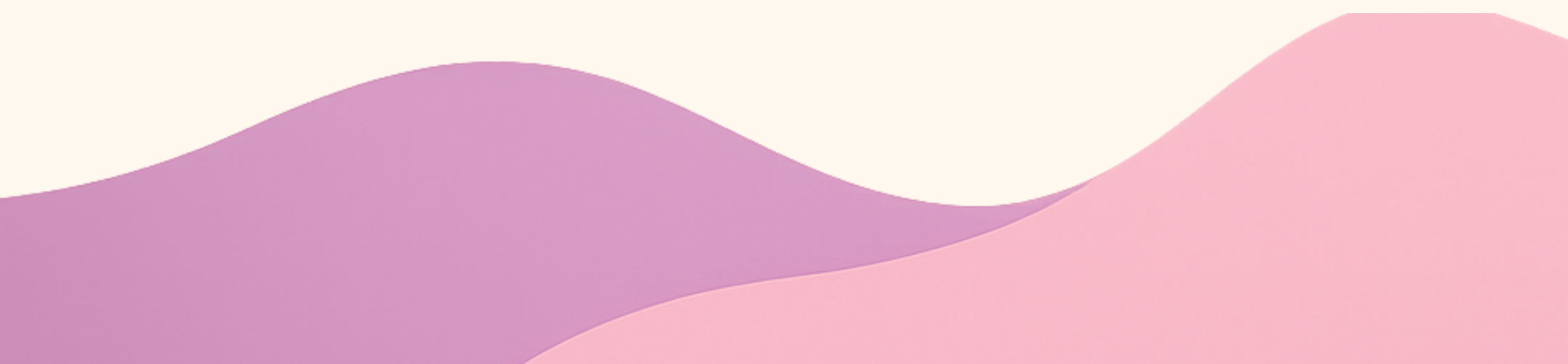
Tu as entre les mains un espace doux, simple et intime, pensé pour t'aider à faire une pause et te retrouver. Dans le rythme effréné du quotidien, il est facile de s'éloigner de soi, de ses besoins, de ses émotions, de ses envies profondes. Ce cahier est une invitation à ralentir, respirer... et te réécouter.

Pendant 7 jours, tu vas te reconnecter à toi-même à travers des questions guidées, des petits rituels, des inspirations et des pratiques qui nourrissent le corps, le cœur et l'esprit. Pas à pas, tu vas retisser le lien avec ce qui te fait du bien, ce qui t'anime, ce que tu veux honorer en toi.

Il ne s'agit pas d'en faire plus. Il s'agit d'être plus présente à ce qui compte pour toi.

Tu n'as pas besoin d'être « prête » ou « parfaite » pour commencer. Tu as juste besoin d'être là, un jour après l'autre, avec bienveillance.

Ce cahier est à toi. Prends-le comme un refuge. Écris dedans, griffonne, souligne, vis-le à ta manière.



Jour 1 – ÉCOUTE

Introspection guidée : Où en es-tu aujourd'hui ?

Aujourd'hui, tu prends le temps de t'arrêter un instant. D'écouter ce que tu ressens vraiment, sans filtre, sans masque, sans pression. Juste toi, face à toi.

Prends quelques minutes dans le calme, puis réponds à ces questions :

- Comment te sens-tu physiquement en ce moment ?
- Quelles émotions sont présentes en toi aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui t'occupe l'esprit ces derniers temps ?
- Y a-t-il un besoin, un appel intérieur que tu ignores depuis un moment
Quelle partie de toi aimerait être entendue aujourd'hui ?

 Laisse-toi aller à l'écriture libre. Ce carnet est un lieu sûr.

Jour 2 – RESENTI

Introspection guidée : Comment ton corps te parle-t-il ?

Le corps est souvent le premier à ressentir ce que l'esprit n'ose pas encore nommer. Il murmure parfois, crie d'autres fois. Aujourd'hui, on lui donne la parole.

Prends quelques respirations lentes et profondes, puis réponds :

- Que ressens-tu dans ton corps ce matin ? Y a-t-il des tensions, des douleurs, des élans ?
- Dans quelles situations ton corps se crispe-t-il ? Et quand se détend-il ?
- As-tu tendance à écouter ou à ignorer les signaux de ton corps ?
- Quelles émotions montent quand tu prends le temps d'écouter ton ressenti corporel ?

 Tu peux aussi faire un petit scan corporel en notant ce que tu ressens de la tête aux pieds.

Jour 3 - DOUCEUR

Introspection guidée : Que peux-tu t'offrir avec tendresse ?

Et si, aujourd'hui, tu devenais ta propre alliée, ton propre refuge ?

La douceur commence par un regard bienveillant porté sur toi-même. C'est une façon de dire : je mérite d'être traitée avec amour, même dans mes imperfections.

Prends un moment au calme et réponds :

- Dans quels domaines de ta vie es-tu la plus dure avec toi-même ?
- Quelle parole bienveillante aurais-tu aimé entendre récemment ?
- Que fais-tu (ou pourrais-tu faire) pour t'apporter du réconfort dans les moments difficiles ?

 Écris comme si tu écrivais à une amie très chère... cette amie, c'est toi.

Jour 4 – CLARTÉ

Introspection guidée : Qu'est-ce que tu es prête à laisser partir ?

Parfois, le flou, la fatigue, l'agitation mentale ne viennent pas du manque... mais du trop-plein. Trop de pensées, de tensions, d'injonctions. Aujourd'hui, tu fais de la place.

Pose-toi et réponds :

- Qu'est-ce qui te pèse mentalement ou émotionnellement ces derniers temps ?
- Qu'est-ce qui n'a plus sa place dans ta vie aujourd'hui (habitude, croyance, relation, parole intérieure...) ?
- Y a-t-il une pensée récurrente que tu aimerais mettre à distance ?
- Quelles sont les 3 choses que tu pourrais alléger dès maintenant ?



L'écriture peut t'aider à faire le tri. Laisse venir, sans censure.

Jour 5 – DÉSIR

Introspection guidée : Qu'est-ce qui te fait vibrer ?

Sous la fatigue, les obligations et les habitudes, il y a encore une flamme.
Aujourd'hui, tu prends le temps d'écouter ce qui t'enthousiasme, ce qui t'appelle... même timidement.

Réponds à ces questions en laissant ton imagination s'ouvrir :

- Si tout était possible, qu'aimerais-tu créer, explorer ou oser ?
- Quel rêve gardes-tu secret, ou que tu as mis de côté trop longtemps ?
- Quelles activités te nourrissent profondément, même si tu n'y consacres pas assez de temps ?
- Quelle est la dernière chose que tu as faite par pur plaisir (et non par devoir) ?

 Il n'y a pas de "petits" désirs. Tous ont leur place ici.

Jour 6 – PRÉSENCE

Introspection guidée : Comment ramener de la présence dans ton quotidien ?

Être présente, ce n'est pas cocher des cases. C'est ressentir ce que tu vis, au lieu de simplement le traverser.

Prends un moment au calme, puis réponds :

- Qu'est-ce qui te fait te sentir vraiment là, ancrée dans l'instant ?
- Dans quelles situations as-tu tendance à te déconnecter ou être en pilote automatique ?
- Quelles sont les distractions ou habitudes qui t'éloignent de toi-même ?
- Quels petits rituels pourrais-tu intégrer dans ta journée pour revenir à toi ?

 Tu peux aussi écrire sur une journée récente : quels moments as-tu vécus en pleine présence ? Et lesquels t'ont échappé ?

Jour 7 – ALIGNEMENT

Introspection guidée : Que veux-tu nourrir dans ta vie à partir d'aujourd'hui ?

Cette semaine, tu t'es écoutée, tu as ressenti, accueilli, relâché, désiré, vécu...

Aujourd'hui, tu intègres. Tu reconnectes les morceaux et tu choisis ce que tu veux garder, renforcer, ajuster.

Réponds à ces questions pour faire le point :

- Qu'as-tu (re)découvert sur toi-même au cours de ces 7 jours ?
- Quel moment t'a particulièrement marquée ou touchée ?
- Que veux-tu préserver de cette reconnexion dans ton quotidien ?
- Y a-t-il une décision ou une intention claire qui émerge maintenant ?
- Si tu devais choisir un mot guide pour les semaines à venir, lequel serait-il ?

  Prends ton temps. Tu n'as pas à "conclure" quoi que ce soit. Tu peux simplement ancrer ce qui te semble juste.

Conclusion – Tu t'es retrouvée.

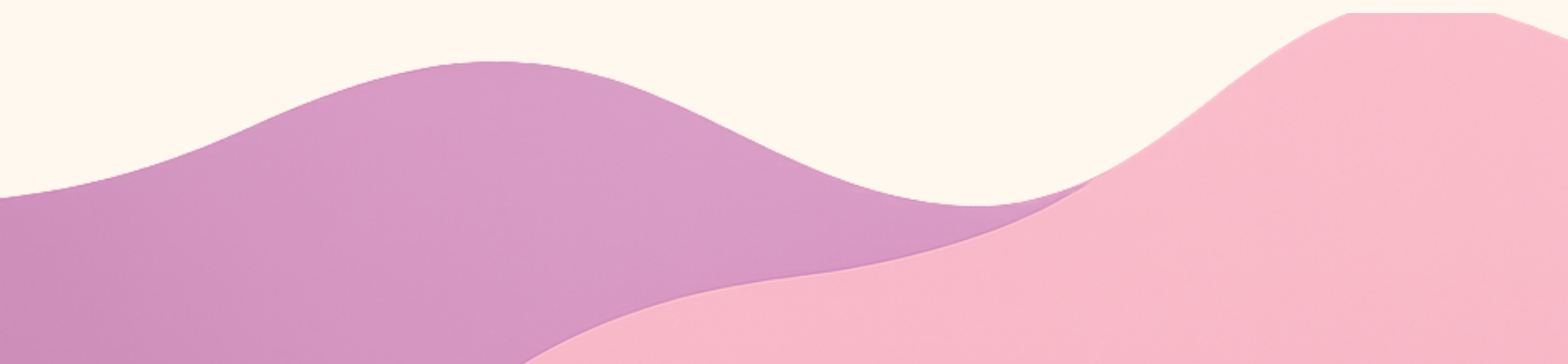
Tu viens de traverser 7 jours de présence, d'écoute, de vérité. Jour après jour, tu as ouvert un peu plus d'espace en toi. Tu as ralenti. Tu t'es posée les vraies questions. Tu as mis de la lumière sur ce qui fait mal, ce qui fait du bien, ce qui attendait d'être vu. Et surtout : tu t'es choisie.

Reconnexion ne signifie pas avoir tout compris, tout réglé, tout guéri.

Reconnexion, c'est être là. Avec soi. Dans l'imperfection. Dans la tendresse.

C'est oser être sans performance. C'est ressentir, même quand c'est flou. C'est avancer, même lentement. Tu n'as rien à prouver. Tu as juste à continuer à t'écouter.

Chaque petite prise de conscience, chaque mot posé, chaque moment passé avec toi compte. Ils sont les racines invisibles d'un mieux-être durable.



Et maintenant ?

Reviens à ce cahier dès que tu en ressens le besoin.
Crée tes propres rituels, à ta manière.
Honore tes élans, tes silences, tes cycles.
Continue d'habiter ta vie avec présence et intention.

♥ Tu n'es pas seule. Tu es sur le bon chemin. Et tu peux toujours recommencer.

📖 Pour aller plus loin

Si ce cahier t'a aidée, sache qu'il existe d'autres ressources pour t'accompagner dans ta transformation intérieure :
→ méditations guidées, rituels de pleine lune, ateliers, espaces de parole, programmes en ligne...
Tu peux tout explorer à ton rythme, en respectant ce qui t'appelle.

🌱 Ce n'est pas la fin. C'est une ouverture.
Merci d'avoir fait ce voyage avec toi-même.