



7 JOURS

— POUR RETROUVER —

VOTRE ÉNERGIE ET VOUS RECENTRER



Un programme doux et concret pour
libérer les tensions, retrouver votre équilibre
intérieur et **vous reconnecter à vous-même.**



Test énergétique



7 profils liés
aux chakras



Rituels de
recentrage



Journal
guidé



MAGALI SARIM



Coach en développement personnel
et énergétique



À PROPOS DE CE GUIDE



Cet eBook propose des pratiques de bien-être, de développement personnel et d'introspection.



Les approches énergétiques et les chakras y sont utilisés comme des grilles symboliques de réflexion et de reconnexion à soi.



Ils ne constituent ni un diagnostic, ni un traitement médical ou psychologique, et ne remplacent pas l'accompagnement d'un professionnel de santé qualifié.



Ce guide s'adresse à toute personne qui souhaite ralentir, mieux comprendre ce qui lui prend de l'énergie et retrouver davantage d'équilibre intérieur.

© 2026 Magali Sarim

Tous droits réservés.



Aucune partie de cet eBook ne peut être reproduite ou distribuée sans autorisation préalable.





SOMMAIRE



- 01 Bienvenue dans votre parenthèse de 7 jours
- 02 Comment utiliser ce programme
- 03 Votre bilan énergétique de départ
- 04 Test énergétique : quel centre a besoin de votre attention ?
- 05 Découvrez vos 7 profils énergétiques
- 06 Votre parcours personnalisé
- 07 Votre rituel de 7 minutes
- 08 Jour 1 — Observer où part votre énergie
- 09 Jour 2 — Revenir dans votre corps
- 10 Jour 3 — Faire de la place
- 11 Jour 4 — Poser vos limites
- 12 Jour 5 — Vous libérer symboliquement
de ce qui ne vous appartient pas
- 13 Jour 6 — Nourrir votre énergie
- 14 Jour 7 — Vous recentrer et choisir la suite
- 15 Bonus — Rituel de recentrage en 10 minutes
- 16 Votre engagement pour les 21 prochains jours
- 17 Et si vous aviez envie d'aller plus loin ?





BIENVENUE



DANS VOTRE PARENTHÈSE DE 7 JOURS

Il arrive parfois que l'on se sente fatigué,
vidé ou dispersé sans vraiment savoir pourquoi.



On dort, mais on ne se sent pas
totalement reposé.



On pense beaucoup.



On donne aux autres.



On absorbe les émotions, les tensions,
les attentes et les préoccupations du quotidien.

Peu à peu, on peut avoir la sensation
de s'être éloigné de soi.



Ce programme de 7 jours est une invitation
à revenir à l'essentiel :

VOUS.

Pendant les prochains jours, vous allez prendre
quelques minutes pour observer votre énergie,
écouter votre corps, alléger ce qui vous pèse
et vous reconnecter à vos besoins.





VOTRE PARENTHÈSE



IL NE S'AGIT PAS DE TOUT CHANGER
EN UNE SEMAINE



Il ne s'agit pas non plus de devenir
une « meilleure version » de vous-même.



Il s'agit simplement de créer un espace
pour vous retrouver.



Un espace pour respirer.



Un espace pour écouter ce qui se passe en vous.



Un espace pour vous recentrer.

Prenez ce programme comme
une parenthèse douce dans votre quotidien.

Vous n'avez rien à réussir.
**VOUS AVEZ SIMPLEMENT
À VOUS RENCONTRER.**





COMMENT UTILISER LE PROGRAMME



Prévoyez idéalement entre 15 et 20 minutes par jour.



Choisissez, si possible, un moment où vous pouvez être au calme.



Vous pouvez préparer :

- un carnet ou un journal ;
- un stylo ;
- une boisson chaude ;
- une bougie si vous aimez créer une atmosphère apaisante ;
- une musique douce si cela vous aide à vous recentrer.



Avancez à votre rythme.

Si une journée vous touche particulièrement, vous pouvez rester plus longtemps avec elle.



Votre rythme est le bon rythme.





CHAQUE JOUR, VOUS RETROUVEREZ...



• UN TEMPS DE COMPRÉHENSION

Pour mettre des mots sur ce que vous vivez.



• UNE QUESTION D'INTROSPECTION

Pour mieux comprendre vos besoins
et vos ressentis.



• UN EXERCICE CONCRET

Pour passer de la réflexion à l'action.



• UNE PRATIQUE DE RECENTRAGE

Pour revenir au corps, au souffle
et à votre espace intérieur.



• UNE INTENTION DU JOUR

Une phrase simple à garder avec vous.





BILAN DE DÉPART



AVANT DE COMMENCER

OÙ EN EST VOTRE ÉNERGIE AUJOURD'HUI ?

Avant de débiter ces 7 jours, prenez quelques instants pour observer votre état actuel.



Installez-vous confortablement.



Fermez les yeux si cela vous convient.



Prenez trois respirations lentes.



Puis demandez-vous :



COMMENT EST-CE QUE
JE ME SENS RÉELLEMENT
AUJOURD'HUI ?

Ne cherchez pas la bonne réponse.
Observez simplement.





MON BILAN DE DÉPART



Sur une échelle de 1 à 10, notez :



Mon niveau d'énergie
physique : _____ / 10



Mon niveau d'énergie
émotionnelle : _____ / 10



Mon niveau de
calme intérieur : _____ / 10



Ma capacité à écouter
mes besoins : _____ / 10



Mon sentiment d'être
centré et aligné : _____ / 10





MES PREMIÈRES RÉPONSES



EN CE MOMENT...



Ce qui me fatigue le plus est :

.....

.....



Ce qui prend beaucoup de place
dans mon esprit est :

.....

.....



Ce dont j'aurais profondément
besoin aujourd'hui est :

.....

.....



À la fin de ces 7 jours,
j'aimerais me sentir :

.....

.....



Gardez vos réponses.
Vous reviendrez à ce bilan
à la fin du programme.





INTRODUCTION AU TEST

TEST ÉNERGÉTIQUE



QUEL CENTRE ÉNERGÉTIQUE
A BESOIN DE VOTRE ATTENTION
EN CE MOMENT ?



Notre équilibre intérieur peut évoluer
selon les périodes de notre vie.

Parfois, nous avons besoin
de retrouver davantage de sécurité.

À d'autres moments, nous ressentons le besoin
de libérer nos émotions, de reprendre confiance,
d'ouvrir notre cœur, d'exprimer notre vérité,
d'écouter notre intuition ou de retrouver du sens.

Ce test vous invite à explorer symboliquement
les 7 grands centres énergétiques,
aussi appelés chakras, afin d'identifier celui
qui semble demander le plus d'attention
en ce moment.





CONSIGNES DU TEST



COMMENT RÉPONDRE ?



Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.
Répondez spontanément, en pensant
à la manière dont vous vous sentez
ces dernières semaines.



Pour chaque question,
choisissez la réponse qui vous ressemble le plus :
A — B — C — D — E — F — G



À la fin du test,
comptez la lettre que vous avez choisie
le plus souvent.



Écoutez votre première réponse.
Ne cherchez pas à choisir
la réponse « idéale ».



Choisissez celle qui correspond
le mieux à votre état actuel.





QUESTION 1



EN CE MOMENT, QUELLE SENSATION REVIENT LE PLUS SOUVENT ?



- A.**  Je manque de stabilité et je me sens facilement inquiet ou en insécurité.
- B.**  Je me sens émotionnellement bloqué ou j'ai du mal à accueillir ce que je ressens.
- C.**  Je doute de moi et j'ai du mal à passer à l'action.
- D.**  Je donne beaucoup aux autres et je m'oublie facilement.
- E.**  Je retiens mes mots, mes besoins ou ce que je pense réellement.
- F.**  Je manque de clarté et je doute de mon intuition.
- G.**  Je me sens déconnecté du sens de ma vie ou de quelque chose de plus grand.





QUESTION 2



FACE À UNE DIFFICULTÉ, VOTRE PREMIER RÉFLEXE EST SOUVENT DE...



- A.**  Craindre de perdre mes repères ou ma sécurité.

- B.**  Être submergé par mes émotions ou, au contraire, les couper.

- C.**  Douter de mes capacités.

- D.**  Penser d'abord aux autres.

- E.**  Garder ce que je ressens pour moi.

- F.**  Trop analyser et ne plus savoir quoi penser.

- G.**  Me demander quel est le sens de tout cela.





QUESTION 3



QUELLE PHRASE VOUS RESSEMBLE LE PLUS ACTUELLEMENT ?



- A.  J'ai besoin de me sentir plus stable.

- B.  J'ai besoin de retrouver de la fluidité et du plaisir.

- C.  J'ai besoin de reprendre confiance en moi.

- D.  J'ai besoin de prendre soin de moi autant que des autres.

- E.  J'ai besoin d'oser dire ce que je ressens.

- F.  J'ai besoin d'y voir plus clair.

- G.  J'ai besoin de retrouver du sens et de me reconnecter.





QUESTION 4



QU'EST-CE QUI VOUS FATIGUE LE PLUS ?



- A.**  L'incertitude, les changements et le manque de repères.
- B.**  Les émotions accumulées et les frustrations.
- C.**  Le doute, la comparaison et le sentiment de ne pas être à la hauteur.
- D.**  Les blessures relationnelles et le fait de trop donner.
- E.**  Les non-dits et le fait de ne pas pouvoir être pleinement moi-même.
- F.**  Le mental, les pensées répétitives et l'indécision.
- G.**  Le sentiment de vide ou de déconnexion intérieure.





QUESTION 5



DANS VOS RELATIONS, QUELLE DIFFICULTÉ RENCONTREZ-VOUS LE PLUS ?



- A.**  J'ai peur de perdre
ma sécurité ou mes repères.
- B.**  Mes émotions peuvent être
très intenses.
- C.**  Je manque parfois d'assurance
et j'ai du mal à m'affirmer.
- D.**  Je donne plus que je ne reçois.
- E.**  Je n'ose pas toujours dire
ce que je pense ou poser mes limites.
- F.**  Je doute de mon ressenti
et de mes perceptions.
- G.**  Je peux me sentir seul ou incompris
dans mon cheminement intérieur.





QUESTION 6



QU'AIMERIEZ-VOUS RETROUVER EN PRIORITÉ ?



A.



La stabilité.

B.



La joie et la créativité.

C.



La confiance et la force intérieure.

D.



L'amour de soi et
l'équilibre dans mes relations.

E.



La liberté d'être et
de m'exprimer.

F.

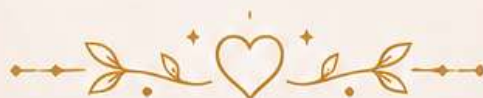


La clarté et la confiance
en mon intuition.

G.



La paix intérieure et
le sentiment d'être relié.





QUESTION 7



SI VOTRE CORPS POUVAIT VOUS PARLER SYMBOLIQUEMENT AUJOURD'HUI, IL DIRAIT...



A.



Ralentis et retrouve
tes racines.

B.



Laisse circuler
ce que tu ressens.

C.



Reprends ta place.

D.



N'oublie pas de
t'aimer aussi.

E.



Ose dire
ta vérité.

F.



Fais silence
et écoute.

G.



Fais confiance et
reconnecte-toi à l'essentiel.





VOS RÉSULTATS



Comptez maintenant vos réponses.

- A** Nombre de A : _____
- B** Nombre de B : _____
- C** Nombre de C : _____
- D** Nombre de D : _____
- E** Nombre de E : _____
- F** Nombre de F : _____
- G** Nombre de G : _____



La lettre qui revient le plus souvent correspond au centre énergétique qui semble symboliquement demander le plus d'attention en ce moment.



Si deux ou trois lettres arrivent à égalité, lisez les profils correspondants.

Plusieurs dimensions peuvent se croiser dans une même période de vie.

PROFIL A



CHAKRA RACINE

RETROUVER LA SÉCURITÉ
ET L'ANCRAGE



Thème symbolique :

Sécurité • Stabilité • Enracinement • Présence



Vous traversez peut-être une période d'incertitude,
de changement ou de fatigue.



Votre attention est facilement tournée vers l'avenir
et vers ce qui pourrait arriver.



Symboliquement, votre énergie vous invite
à revenir à votre base.



Avant de chercher à avancer plus vite,
vous avez peut-être besoin de vous sentir
davantage soutenu, présent et en sécurité
dans votre quotidien.



CHAKRA RACINE



❧ SIGNES POSSIBLES ❧

- besoin de tout contrôler ;
- difficulté à se détendre ;
- inquiétudes répétitives ;
- sensation d'être dispersé ;
- difficulté à être pleinement dans le moment présent.

❧ VOTRE BESOIN DU MOMENT ❧

Revenir au corps et retrouver des repères simples.

❧ VOTRE QUESTION ❧

Qu'est-ce qui m'aiderait à me sentir plus stable et en sécurité aujourd'hui ?

❧ VOTRE AFFIRMATION ❧



JE SUIS ICI.
JE SUIS PRÉSENT.
JE PEUX AVANCER À MON RYTHME.





PROFIL B



CHAKRA SACRÉ

RETROUVER LA FLUIDITÉ
ET LA JOIE



Thème symbolique :

Émotions • Plaisir • Créativité • Mouvement



Vous avez peut-être accumulé beaucoup
d'émotions sans toujours leur laisser la place d'exister.



Vous vous êtes peut-être habitué à faire ce qu'il faut
plutôt qu'à écouter ce qui vous fait réellement du bien.



Symboliquement, votre énergie vous invite
à retrouver davantage de mouvement,
de douceur et de plaisir.





PROFIL B



CHAKRA SACRÉ



❧ SIGNES POSSIBLES ❧

- émotions retenues ;
- manque d'élan créatif ;
- difficulté à recevoir ;
- culpabilité à prendre du plaisir ;
- impression que la vie est devenue une succession d'obligations.

❧ VOTRE BESOIN DU MOMENT ❧

Remettre de la fluidité et du plaisir dans votre quotidien.

❧ VOTRE QUESTION ❧

Qu'est-ce qui me procure de la joie sans que j'aie besoin de le mériter ?

❧ VOTRE AFFIRMATION ❧

JE M'AUTORISE À RESSENTIR,
À CRÉER ET À ACCUEILLIR
LA JOIE.

PROFIL C



PLEXUS SOLAIRE

REPRENDRE SA PLACE



Thème symbolique :

Confiance • Volonté • Estime de soi • Action



Vous savez peut-être ce que vous aimeriez faire,
mais le doute vous freine.



Vous vous comparez.



Vous cherchez parfois l'approbation extérieure
avant de vous faire confiance.



Symboliquement, votre énergie
vous invite à reprendre contact
avec votre force intérieure.





PROFIL C



PLEXUS SOLAIRE



❧ SIGNES POSSIBLES ❧

- manque de confiance ;
- difficulté à décider ;
- peur du regard des autres ;
- tendance à se minimiser ;
- difficulté à passer à l'action.



❧ VOTRE BESOIN DU MOMENT ❧

Reconnaître votre valeur et retrouver
votre pouvoir de décision.



❧ VOTRE QUESTION ❧

Quelle petite décision puis-je
prendre pour moi aujourd'hui ?



❧ VOTRE AFFIRMATION ❧

J'AI LE DROIT DE PRENDRE
MA PLACE ET DE FAIRE CONFIANCE
À MES CHOIX.



PROFIL D



CHAKRA DU CŒUR

RETROUVER L'ÉQUILIBRE
ENTRE DONNER ET RECEVOIR



Thème symbolique :

Amour • Compassion • Relations • Équilibre



Vous avez peut-être l'habitude d'écouter,
de soutenir et de donner beaucoup.

Mais il vous arrive peut-être de vous oublier
dans ce mouvement.



Symboliquement, votre énergie vous invite
à inclure une personne supplémentaire
dans votre bienveillance :

VOUS-MÊME.





PROFIL D



CHAKRA DU CŒUR



❧ SIGNES POSSIBLES ❧

- difficulté à recevoir ;
- tendance à trop donner ;
- blessures relationnelles encore sensibles ;
- culpabilité lorsque vous pensez à vous ;
- difficulté à poser des limites.

❧ VOTRE BESOIN DU MOMENT ❧

Vous offrir la même douceur que celle
que vous offrez aux autres.

❧ VOTRE QUESTION ❧

Si je me traitais comme une personne
que j'aime profondément,
que ferais-je différemment aujourd'hui ?

❧ VOTRE AFFIRMATION ❧

JE PEUX AIMER LES AUTRES
SANS M'ABANDONNER
MOI-MÊME.



PROFIL E



CHAKRA DE LA GORGE



LIBÉRER VOTRE EXPRESSION

Thème symbolique :

Communication • Authenticité • Expression

Vous retenez peut-être beaucoup de choses.

Vous évitez de déranger.

Vous dites parfois « oui »
alors que vous ressentez « non ».

Symboliquement, votre énergie
vous invite à retrouver
une expression plus authentique.

PROFIL E



CHAKRA DE LA GORGE



❧ SIGNES POSSIBLES ❧

- peur de déplaire ;
- non-dits ;
- difficulté à poser ses limites ;
- tendance à minimiser ses besoins ;
- frustration de ne pas se sentir entendu.

❧ VOTRE BESOIN DU MOMENT ❧

Vous autoriser à reconnaître et à exprimer
votre vérité avec respect.

❧ VOTRE QUESTION ❧

Qu'est-ce que j'aimerais vraiment
pouvoir dire aujourd'hui ?

❧ VOTRE AFFIRMATION ❧

MA VOIX A DE LA VALEUR.
J'AI LE DROIT D'EXPRIMER
MES BESOINS.



PROFIL F



TROISIÈME ŒIL

RETROUVER LA CLARTÉ INTÉRIEURE



Thème symbolique :

Intuition • Perception • Discernement • Clarté



Votre mental est peut-être très actif.
Vous cherchez des réponses à l'extérieur
et vous doutez de ce que vous ressentez.



Symboliquement, votre énergie vous invite
à créer davantage de silence pour entendre
votre propre voix intérieure.





PROFIL F



TROISIÈME ŒIL



✿ SIGNES POSSIBLES ✿

- suranalyse ;
- indécision ;
- difficulté à faire confiance à son ressenti ;
- besoin fréquent de l'avis des autres ;
- confusion mentale.



✿ VOTRE BESOIN DU MOMENT ✿

Créer du calme pour retrouver
votre discernement.



✿ VOTRE QUESTION ✿

Qu'est-ce que je sais déjà au fond de moi ?



✿ VOTRE AFFIRMATION ✿

JE CRÉE LE SILENCE NÉCESSAIRE
POUR ENTENDRE CE QUI EST
JUSTE POUR MOI.



PROFIL G



CHAKRA COURONNE

RETROUVER DU SENS ET DE LA CONNEXION



Thème symbolique :

Sens • Conscience • Spiritualité • Connexion



Vous traversez peut-être
une période de questionnement.

Ce qui vous motivait auparavant
ne vous nourrit plus de la même manière.



Symboliquement, votre énergie
vous invite à vous reconnecter
à ce qui donne du sens
à votre vie.



PROFIL G



CHAKRA COURONNE

RETROUVER DU SENS ET DE LA CONNEXION



❧ SIGNES POSSIBLES ❧

- sentiment de vide ;
- perte de sens ;
- déconnexion intérieure ;
- besoin de solitude ;
- questionnement profond sur sa direction.

❧ VOTRE BESOIN DU MOMENT ❧

Retrouver ce qui vous relie à l'essentiel.

❧ VOTRE QUESTION ❧

Qu'est-ce qui donne réellement
du sens à ma vie ?

❧ VOTRE AFFIRMATION ❧

JE M'OUVRE À CE QUI DONNE
DU SENS, DE LA PAIX ET DE
LA PROFONDEUR À MA VIE.



VOTRE CARTE ÉNERGÉTIQUE DU MOMENT



Mon profil
principal est :



Mon deuxième
profil est :



Ce que je
comprends mieux
sur moi aujourd'hui :



Le besoin que
je souhaite
davantage écouter :



La petite action
que je choisis pour
les prochaines
24 heures :



UN MOT IMPORTANT AVANT DE CONTINUER



Les chakras sont utilisés ici comme une grille symbolique d'introspection issue de traditions spirituelles.



Ce test ne mesure pas scientifiquement l'énergie et ne permet pas de diagnostiquer un « blocage ».



Il ne remplace pas un avis médical ou psychologique.



Si vous ressentez une fatigue persistante, une douleur, une détresse émotionnelle ou tout autre symptôme préoccupant, il est important de consulter un professionnel de santé qualifié.



Utilisez ce test comme une invitation à mieux vous écouter, à observer vos besoins et à prendre soin de vous avec douceur.





VOTRE PARCOURS ÉNERGÉTIQUE PERSONNALISÉ



Vous connaissez maintenant le centre énergétique qui semble **demander le plus d'attention** en ce moment.



Pendant les **7 prochains jours**, vous allez suivre le programme commun de cet eBook tout en gardant votre profil personnel comme fil conducteur.



Chaque jour, prenez quelques minutes pour revenir à votre **besoin principal**.



Vous n'avez **rien à forcer**. L'objectif n'est pas de « débloquer » quelque chose à tout prix.



Il s'agit de créer un espace d'écoute, de **présence** et de **reconnexion** à vous-même.



PROFIL A



CHAKRA RACINE



VOTRE RITUEL DE 7 MINUTES



MINUTE 1 — REVENIR AU SOUFFLE

- Posez vos pieds au sol.
- Inspirez lentement par le nez.
- Expirez doucement.

Répétez : **JE SUIS ICI.**



MINUTES 2 ET 3 — SENTIR LE SOUTIEN

- Portez votre attention sur vos pieds.
- Sentez le contact avec le sol.
- Imaginez symboliquement que vous êtes soutenu par la terre.



MINUTES 4 ET 5 — REVENIR AU RÉEL

Nommez mentalement :

- 5 choses que vous voyez ;
- 4 choses que vous pouvez toucher ;
- 3 sons que vous entendez.



MINUTE 6 — IDENTIFIER VOTRE SÉCURITÉ

Demandez-vous :

**QU'EST-CE QUI EST STABLE
DANS MA VIE AUJOURD'HUI ?**



MINUTE 7 — POSER VOTRE INTENTION

**JE REVIENS AU PRÉSENT.
JE PEUX AVANCER UN PAS APRÈS L'AUTRE.**



PROFIL A



CHAKRA RACINE



MON JOURNAL GUIDÉ



Aujourd'hui, ce qui me donne
un sentiment de **sécurité** est :



Ce que j'essaie peut-être
trop de **contrôler** est :



Un **repère simple** que je peux créer
dans mon quotidien est :

MON FIL CONDUCTEUR

Chaque jour, choisissez une **action d'ancrage** :



marcher



ranger
un petit espace



préparer
un repas



respirer
dehors



ralentir
consciemment



PROFIL B



CHAKRA SACRÉ



VOTRE RITUEL DE 7 MINUTES



MINUTE 1 — RESPIRER

- Fermez les yeux si cela vous convient.
- Prenez trois respirations profondes.



MINUTES 2 ET 3 — ACCUEILLIR

Demandez-vous :

QU'EST-CE QUE JE RESSENS MAINTENANT ?

- N'essayez pas de changer l'émotion.
- Nommez-la simplement.



MINUTES 4 ET 5 — REMETTRE DU MOUVEMENT

- Choisissez une musique qui vous fait du bien.
- Laissez votre corps bouger librement.
- Il n'y a rien à réussir.



MINUTE 6 — ÉCOUTER LE PLAISIR

Demandez-vous :

**QU'EST-CE QUI ME FERAIT DU BIEN
AUJOURD'HUI ?**



MINUTE 7 — POSER VOTRE INTENTION

**JE M'AUTORISE À RESSENTIR ET
À ACCUEILLIR D'AVANTAGE DE DOUCEUR.**



PROFIL B



CHAKRA SACRÉ



MON JOURNAL GUIDÉ



L'**émotion** qui demande
mon attention aujourd'hui est :



Ce qui m'apporte naturellement
de la **joie** est :



Une chose agréable que je peux
m'offrir sans culpabiliser est :

MON FIL CONDUCTEUR



Chaque jour,
accordez-vous
un petit moment
de **plaisir**
sans objectif
de performance.





PLEXUS SOLAIRE



VOTRE RITUEL DE 7 MINUTES



MINUTE 1 — RESPIRER

- Posez une main sur le haut de votre ventre.
- Respirez lentement.



MINUTES 2 ET 3 — VOUS REDRESSER

- Redressez doucement votre posture.
- Sentez l'espace que vous occupez.



MINUTES 4 ET 5 — RECONNAÎTRE VOTRE FORCE

- Pensez à une difficulté que vous avez déjà traversée.
- Demandez-vous :

QUELLE QUALITÉ M'A AIDÉ À AVANCER ?



MINUTE 6 — CHOISIR UNE ACTION

- Écrivez une petite décision que vous pouvez prendre aujourd'hui.



MINUTE 7 — POSER VOTRE INTENTION

JE PEUX ME FAIRE CONFIANCE
ET AVANCER À MON RYTHME.



PROFIL C



PLEXUS SOLAIRE



MON JOURNAL GUIDÉ



Une **qualité** que j'oublie parfois
de reconnaître chez moi est :

Three horizontal dashed lines for writing.



Une **décision** que je repousse est :

Three horizontal dashed lines for writing.



Le plus **petit pas** possible
aujourd'hui est :

Three horizontal dashed lines for writing.

MON FIL CONDUCTEUR



Chaque jour,
tenez une
petite **promesse**
faite à
vous-même.





CHAKRA DU CŒUR



VOTRE RITUEL DE 7 MINUTES



MINUTE 1 — RESPIRER

- Posez vos mains sur votre cœur.
- Respirez lentement.



MINUTES 2 ET 3 — OBSERVER

Demandez-vous :

COMMENT VA MON CŒUR AUJOURD'HUI ?

- Accueillez la réponse sans jugement.



MINUTES 4 ET 5 — VOUS OFFRIR DE LA DOUCEUR

- Imaginez que vous parlez à une personne que vous aimez profondément.
- Que lui diriez-vous si cette personne vivait exactement ce que vous vivez ?
- Adressez-vous ces mêmes mots.



MINUTE 6 — RECEVOIR

Demandez-vous :

QU'EST-CE QUE JE PEUX ACCEPTER
DE RECEVOIR AUJOURD'HUI ?



MINUTE 7 — POSER VOTRE INTENTION

JE PEUX DONNER SANS M'OUBLIER.
JE MÉRITE AUSSI DE RECEVOIR.





CHAKRA DU CŒUR



MON JOURNAL GUIDÉ



Ce que je **donne** beaucoup
aux autres est :



Ce que j'ai du mal
à **recevoir** est :



Aujourd'hui, je peux prendre soin de moi en :

MON FIL CONDUCTEUR



Avant de dire oui,
demandez-vous :
**EST-CE QUE CE OUI
RESPECTE AUSSI
MON ÉNERGIE ?**





CHAKRA DE LA GORGE



VOTRE RITUEL DE 7 MINUTES



MINUTE 1 — RESPIRER

- Relâchez doucement les épaules et la mâchoire.
- Respirez.



MINUTES 2 ET 3 — ÉCOUTER

Demandez-vous :

QU'EST-CE QUE JE RETIENS AUJOURD'HUI ?



MINUTES 4 ET 5 — ÉCRIRE SANS FILTRE

Complétez :

SI JE POUVAIS PARLER LIBREMENT, JE DIRAIS...

- Écrivez sans corriger.



MINUTE 6 — CHOISIR UNE PAROLE JUSTE

Identifiez un besoin que vous pourriez exprimer avec calme.



MINUTE 7 — POSER VOTRE INTENTION

MA VOIX COMPTE.

JE PEUX M'EXPRIMER AVEC RESPECT
ET AUTHENTICITÉ.





CHAKRA DE LA GORGE



MON JOURNAL GUIDÉ



Ce que je n'ose pas toujours dire est :

Three horizontal dashed lines for writing.



La limite que j'aimerais mieux respecter est :

Three horizontal dashed lines for writing.



Une phrase simple que je peux utiliser est :

Three horizontal dashed lines for writing.

MON FIL CONDUCTEUR



Chaque jour,
exprimez au moins
une préférence réelle :



ce que vous voulez ;



ce que vous ne voulez pas ;



ce dont vous avez besoin.



★ PROFIL F ★



TROISIÈME ŒIL



★ VOTRE RITUEL DE 7 MINUTES ★



MINUTES 1 ET 2 — FAIRE SILENCE

- Posez votre téléphone.
- Fermez les yeux si cela vous convient.
- Respirez.



MINUTES 3 ET 4 — OBSERVER VOS PENSÉES

- Laissez les pensées passer sans essayer de les résoudre.
- Imaginez qu'elles sont des nuages qui traversent le ciel.



MINUTES 5 ET 6 — POSER UNE SEULE QUESTION

Demandez-vous :

**QU'EST-CE QUE JE SAIS DÉJÀ
AU FOND DE MOI ?**

- Notez la première réponse.



MINUTE 7 — POSER VOTRE INTENTION

**JE CRÉE LE SILENCE NÉCESSAIRE
POUR ENTENDRE CE QUI EST JUSTE
POUR MOI.**



★ PROFIL F ★

TROISIÈME ŒIL



MON JOURNAL GUIDÉ



La question qui occupe trop mon esprit est :



Ce que je sais déjà au fond de moi est :



Aujourd'hui, je peux simplifier en :



MON FIL CONDUCTEUR



Chaque jour, créez cinq minutes
sans téléphone, sans musique
et sans sollicitation extérieure.





CHAKRA COURONNE



VOTRE RITUEL DE 7 MINUTES



MINUTES 1 ET 2 — ENTRER DANS LE SILENCE

- Installez-vous confortablement.
- Respirez.



MINUTES 3 ET 4 — OBSERVER

- Regardez le ciel, une flamme, un arbre ou fermez simplement les yeux.
- Laissez votre attention ralentir.



MINUTES 5 ET 6 — REVENIR À L'ESSENTIEL

Demandez-vous :

QU'EST-CE QUI COMPTE VRAIMENT POUR MOI ?

- Laissez venir trois mots.



MINUTE 7 — POSER VOTRE INTENTION

JE ME RECONNECTE
À CE QUI DONNE DU SENS À MA VIE.





CHAKRA COURONNE



MON JOURNAL GUIDÉ



Ce qui **donne du sens** à ma vie est :

Three horizontal dashed lines for writing.



Les **valeurs** que je veux davantage incarner sont :

Three horizontal dashed lines for writing.



Une façon simple de vivre davantage en **accord avec moi-même** est :

Three horizontal dashed lines for writing.



MON FIL CONDUCTEUR

Chaque jour,
réalisez une petite action
reliée à l'une de vos
valeurs essentielles.





MON ENGAGEMENT PERSONNEL

— POUR LES 7 PROCHAINS JOURS —



Mon **centre énergétique** prioritaire est :



Mon **besoin** principal est :



Mon **rituel** personnel est :



L'**intention** que je choisis pour ces 7 jours est :

*Je m'engage à m'accorder quelques minutes chaque jour,
non pas pour devenir quelqu'un d'autre,
mais pour revenir un peu plus près de moi.*



Signature : _____



Date : _____





✦ ✦ JOUR 1 ✦ ✦

OBSERVER OÙ PART VOTRE ÉNERGIE



VOTRE ÉNERGIE EST PRÉCIEUSE

Nous pensons souvent que la fatigue vient uniquement d'un manque de sommeil ou d'un emploi du temps trop chargé.

Mais certaines fatigues sont plus subtiles.



Une conversation peut nous épuiser.



Une situation non réglée peut occuper notre esprit pendant des heures.



Le besoin de plaire peut nous faire oublier nos propres limites.



Une inquiétude répétée peut consommer une grande partie de notre énergie mentale.

Aujourd'hui, vous n'allez rien chercher à changer.
Vous allez simplement observer.



Car il est difficile de retrouver son énergie
lorsque l'on ne sait pas
où elle se disperse.



✦✦ JOUR 1 ✦✦

QUESTION D'INTROSPECTION



QU'EST-CE QUI PREND MON ÉNERGIE
EN CE MOMENT ?

Cela peut être :

- une relation ;
- une obligation ;
- une peur ;
- une décision repoussée ;
- un environnement ;
- une habitude ;
- une pensée répétitive ;
- le fait de vouloir satisfaire tout le monde.

Écrivez tout ce qui vous vient.
Sans jugement.



✦✦ JOUR 1 ✦✦

MES FUITES D'ÉNERGIE



Je me sens souvent **vidé** après :



Je perds beaucoup d'**énergie** lorsque :



Si j'étais totalement **sincère** avec moi-même,
je reconnaîtrais que :

Relisez doucement vos réponses.

Vous n'avez **rien à résoudre** aujourd'hui.

Prendre conscience est déjà
un premier mouvement **vers soi**.



JOUR 1



PRATIQUE DE RECENTRAGE



Posez une main sur votre cœur
et l'autre sur votre ventre.



Respirez lentement.



À l'inspiration, pensez :
JE REVIENS À MOI.



À l'expiration, pensez :
JE RELÂCHE CE QUI M'ALOURDIT.



Répétez pendant quelques minutes.



Imaginez que votre attention,
dispersée dans les préoccupations
de la journée, revient doucement
vers vous.



MON INTENTION DU JOUR



AUJOURD'HUI,
J'OBSERVE MON ÉNERGIE
AVEC DOUCEUR
ET SANS JUGEMENT.



✦✦ JOUR 2 ✦✦

REVENIR DANS VOTRE CORPS



— VOTRE CORPS EST VOTRE POINT D'ANCRAGE —

Lorsque le mental est très actif,
nous pouvons passer une grande partie
de la journée dans nos pensées.



Nous anticipons.



Nous analysons.



Nous repensons au passé.



Nous imaginons ce qui pourrait arriver.

Et pendant ce temps,
nous perdons parfois le contact
avec notre corps.



Pourtant, le corps est toujours
dans le présent.



Revenir au corps,
c'est revenir à l'instant.

✦✦ JOUR 2 ✦✦

QUESTION D'INTROSPECTION



QUAND AI-JE RÉELLEMENT ÉCOUTÉ
MON CORPS POUR LA DERNIÈRE FOIS ?



Four horizontal dashed lines for writing.

Puis demandez-vous :

DE QUOI MON CORPS
A-T-IL BESOIN AUJOURD'HUI ?

-  Peut-être de repos.
-  De mouvement.
-  De silence.
-  D'eau.
-  D'air.
-  D'espace.
-  De douceur.

Écoutez la première réponse qui vient.



Three horizontal dashed lines for writing.

✦✦ JOUR 2 ✦✦

LE SCAN DU CORPS



Fermez les yeux si vous êtes à l'aise.
Portez votre attention sur vos **piesds**.

Puis remontez doucement vers :



• vos jambes ;



• votre bassin ;



• votre ventre ;



• votre poitrine ;



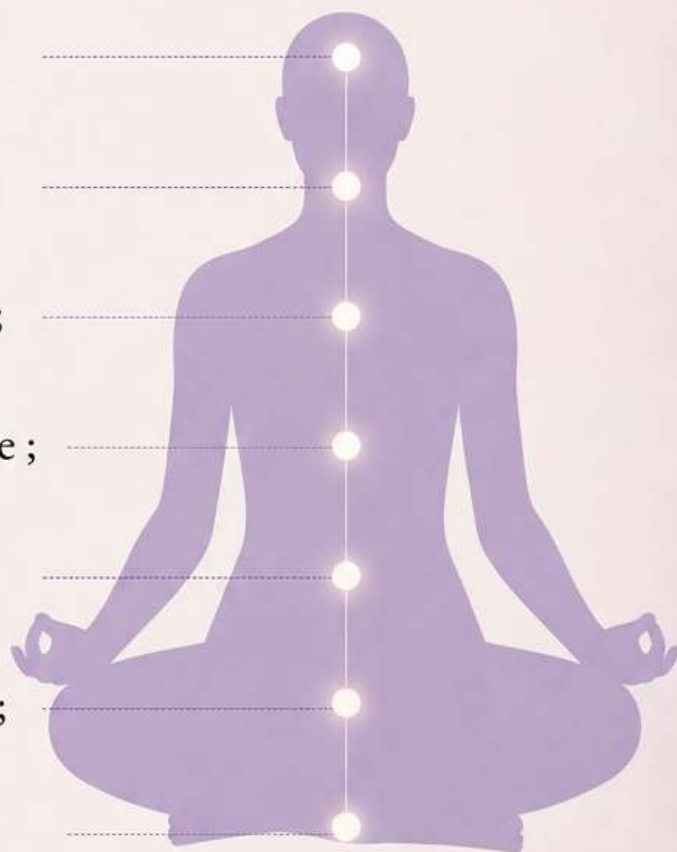
• vos épaules ;



• votre nuque ;



• votre visage.



À chaque étape, demandez-vous :

✦ QU'EST-CE QUE JE RESSENS ICI ? ✦



Ne cherchez pas
à modifier la sensation.



Observez-la.



Respirez avec elle.

✦ ✦ JOUR 2 ✦ ✦

PRATIQUE D'ANCRAGE



Posez les **pieds** au sol.



Prenez **cinq** respirations lentes.



À chaque expiration,
sentez votre corps devenir
un peu **plus présent**.



Puis répétez intérieurement :



JE SUIS ICI.
JE SUIS DANS L'INSTANT.
JE PEUX REVENIR À MOI
À TOUT MOMENT.



MON INTENTION DU JOUR



J'HABITE PLEINEMENT
MON CORPS ET
L'INSTANT PRÉSENT.



✦✦ JOUR 3 ✦✦

FAIRE DE LA PLACE



ALLÉGER POUR MIEUX RESPIRER

Parfois, ce n'est pas que nous
manquons d'énergie.

C'est que notre énergie est
occupée partout.



Une conversation non terminée.



Une décision repoussée.



Un espace encombré.



Des notifications incessantes.



Une émotion que l'on n'a pas pris
le temps d'écouter.



Tout cela peut **prendre de la place** en nous.

Aujourd'hui,
vous n'allez pas chercher à tout régler.
**Vous allez simplement choisir
une chose à alléger.**



✦✦ JOUR 3 ✦✦

QUESTION D'INTROSPECTION



QU'EST-CE QUI PREND TROP DE PLACE
DANS MA VIE EN CE MOMENT ?



Ce qui encombre mon esprit est :



Ce que je repousse depuis trop longtemps est :



Ce dont j'aimerais me libérer est :



Prendre conscience,
c'est déjà commencer à alléger.

✦✦ JOUR 3 ✦✦

LA RÈGLE D'UNE SEULE CHOSE



Choisissez une seule action.

Pas dix.

Une seule.

Vous pouvez :



- ranger un petit espace ;



- supprimer des notifications inutiles ;



- répondre à un message en attente ;



- noter une décision à prendre ;



- annuler une obligation qui n'a plus de sens ;



- jeter ou donner un objet ;



- écrire une préoccupation pour la sortir de votre tête.



QUELLE PETITE ACTION
ME DONNERAIT LA SENSATION
DE RESPIRER UN PEU MIEUX ?



Mon action est :



✦✦ JOUR 3 ✦✦

PRATIQUE DE RECENTRAGE



♥ JE RELÂCHE ♥



Prenez une inspiration lente.



Puis expirez doucement.



Imaginez symboliquement que vous relâchez ce qui est devenu trop lourd pour aujourd'hui.



À chaque expiration, répétez :



JE RELÂCHE.



JE CRÉE DE L'ESPACE
POUR CE QUI ME FAIT DU BIEN.



MON INTENTION DU JOUR



JE N'AI PAS BESOIN DE TOUT PORTER.



JE CHOISIS CE QUE JE GARDE
ET CE QUE JE PEUX DÉPOSER.



✦ ✦ JOUR 4 ✦ ✦

POSER VOS LIMITES ET PROTÉGER VOTRE ESPACE



♥ UNE LIMITE N'EST PAS UN REJET ♥

Nous pouvons perdre beaucoup d'énergie
lorsque nous disons oui alors que tout
notre être ressent **non**.



Par peur de **décevoir**.



Par peur du **conflit**.



Pour être **apprécié**.



Pour rester **disponible**.



Parce que nous avons l'habitude
de faire passer les besoins des autres
avant les nôtres.



Mais une limite saine
n'est pas un mur.

C'est une façon de reconnaître
ce qui est juste pour vous.



✦ ✦ JOUR 4 ✦ ✦

QUESTION D'INTROSPECTION



Je dis parfois **oui** alors que
j'aimerais dire **non** lorsque :



La situation qui me demande
trop d'énergie actuellement est :



La **limite** que j'aimerais
mieux respecter est :



✦✦ JOUR 4 ✦✦

LE OUI, LE NON ET LE PAS MAINTENANT



Pensez à une demande récente.

Posez-vous trois questions :



EST-CE QUE J'AI RÉELLEMENT
ENVIE DE DIRE OUI ?



EST-CE QUE J'AI L'ÉNERGIE
NÉCESSAIRE POUR DIRE OUI ?



EST-CE QUE CE OUI RESPECTE
AUSSI MES BESOINS ?

Vous pouvez répondre :



« Non, je ne pourrai pas cette fois-ci. »



« Je préfère répondre plus tard. »



« Ce n'est pas possible pour moi en ce moment. »



« J'ai besoin de réfléchir avant de répondre. »



✦✦ JOUR 4 ✦✦

MON ESPACE INTÉRIEUR



Fermez les yeux si cela vous convient.



Respirez lentement.



Imaginez autour de vous un espace
calme et protecteur.



Cet espace ne vous coupe pas des autres.
Il vous rappelle simplement que vous avez
le droit d'exister sans absorber tout ce qui
vous entoure.

Répétez :



JE PEUX ÊTRE LÀ SANS TOUT PORTER.



JE PEUX AIMER SANS M'OUBLIER.



JE RESPECTE MON ESPACE ET MON ÉNERGIE.



MON INTENTION DU JOUR



MES LIMITES SONT UNE FAÇON
DE PRENDRE SOIN DE MON ÉNERGIE.



✦ ✦ JOUR 5 ✦ ✦

SE LIBÉRER SYMBOLIQUEMENT DE CE QUI NE NOUS APPARTIENT PAS



♥ REVENIR À SON PROPRE ESPACE ♥



Certaines personnes sont très sensibles aux ambiances.



Après une conversation, une journée chargée ou un moment passé avec beaucoup de monde, une sensation de **lourdeur**, de **tension** ou de **fatigue** peut apparaître.



Nous pouvons aussi continuer à porter mentalement les **problèmes des autres** longtemps après les avoir quittés.



Aujourd'hui, vous allez pratiquer une forme de **séparation symbolique**.



Il ne s'agit pas de **rejeter** les autres.



Il s'agit de vous **rappeler** :

JE PEUX AIMER UNE PERSONNE
SANS PORTER SA VIE À SA PLACE.

✦ ✦ JOUR 5 ✦ ✦

CE QUI M'APPARTIENT ET CE QUI NE M'APPARTIENT PAS



Tracez deux colonnes dans votre carnet.

COLONNE 1
CE QUI DÉPEND DE MOI

♥ Mes choix.

♥ Mes paroles.

♥ Mes limites.

♥ Mes actions.

COLONNE 2
CE QUI NE DÉPEND PAS
DE MOI

♥ Les réactions
des autres.

♥ Les décisions
des autres.

♥ Le chemin
des autres.

Puis demandez-vous :



OÙ PUIS-JE RÉCUPÉRER
UN PEU D'ÉNERGIE
EN CESSANT DE VOULOIR CONTRÔLER
CE QUI NE DÉPEND PAS DE MOI ?



.....

.....

.....

.....

✦✦ JOUR 5 ✦✦

LE RETOUR À SOI



Posez une main sur votre **cœur**
et une main sur votre **ventre**.



Respirez lentement.



Imaginez que toute votre attention
dispersée dans les préoccupations
revient doucement vers vous.

Répétez :



JE RENDS SYMBOLIQUEMENT AUX AUTRES
CE QUI LEUR APPARTIENT.



JE REPRENDS LA RESPONSABILITÉ
DE CE QUI M'APPARTIENT.



JE REVIENS À MON ESPACE INTÉRIEUR.



MON INTENTION DU JOUR



JE PEUX ACCOMPAGNER SANS PORTER.
JE PEUX AIMER SANS ME PERDRE.



✦✦ JOUR 6 ✦✦

NOURRIR VOTRE ÉNERGIE



VOTRE ÉNERGIE A AUSSI BESOIN D'ÊTRE NOURRIE

Depuis le début de ce programme,
vous avez observé ce qui vous fatigue,
ce qui vous disperse et ce qui prend
trop de place.

Aujourd'hui, la question change.



QU'EST-CE QUI ME NOURRIT RÉELLEMENT ?



Quelques minutes de silence.



Une marche.



Une conversation qui fait du bien.



Une musique.



Un moment créatif.



Le contact avec la nature.



Un repas pris sans se presser.



Il n'existe pas une seule
bonne façon de se ressourcer.
Votre énergie a son propre langage.



✦✦ JOUR 6 ✦✦

MA CARTE DES RESSOURCES



LES PERSONNES
QUI ME FONT DU BIEN



LES ACTIVITÉS
QUI ME RESSOURCENT



LES LIEUX
OÙ JE RESPIRE MIEUX



LES HABITUDES QUI
SOUTIENNENT MON ÉQUILIBRE



Entourez trois ressources
accessibles cette semaine.



Choisissez-en une
pour aujourd'hui.



Prenez soin
de vous



*** JOUR 6 ***

PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE RECEVOIR



Asseyez-vous confortablement.



Ouvrez doucement les mains.



Respirez.



Pendant quelques instants, ne cherchez pas à donner, à faire ou à résoudre.

Demandez-vous :



♥ QU'EST-CE QUE JE PEUX RECEVOIR AUJOURD'HUI ?

- ♥ Du repos ?
- ♥ De l'aide ?
- ♥ Un compliment ?
- ♥ Du silence ?
- ♥ De la douceur ?
- ♥ Une présence ?



MON INTENTION DU JOUR



JE M'AUTORISE À NOURRIR
MON ÉNERGIE AVANT D'ÊTRE
COMPLÈTEMENT ÉPUISÉ.



*Prenez soin
de vous*



✦ JOUR 7 ✦

SE RECENTRER ET CHOISIR LA SUITE



VOUS ÊTES ARRIVÉ JUSQU'ICI



Pendant ces 7 jours,
vous avez pris le temps d'observer.



Vous avez écouté votre corps.



Vous avez créé de l'espace.



Vous avez exploré vos limites.



Vous avez regardé ce que vous
portiez pour les autres.



Vous avez identifié ce qui
nourrit votre énergie.



Aujourd'hui,
il ne s'agit pas de terminer.
Il s'agit d'intégrer.



*Vous avez déjà
fait le plus
important :
vous choisir.*



✦ ✦ JOUR 7 ✦ ✦

MON NOUVEAU BILAN ÉNERGÉTIQUE



Mon niveau d'énergie physique : _____ / 10



Mon niveau d'énergie émotionnelle : _____ / 10



Mon niveau de calme intérieur : _____ / 10



Ma capacité à écouter mes besoins : _____ / 10



Mon sentiment de centrage
et d'alignement : _____ / 10



Comparez doucement
avec votre bilan de départ.

Il n'y a pas de score à réussir.

Observez simplement
ce qui a changé.



*Soyez doux
avec vous-même.
Vous avancez
à votre rythme.*



✧ JOUR 7 ✧

MON BILAN DES 7 JOURS



Ma plus grande prise de conscience est :



Ce qui me prend le plus d'énergie est :



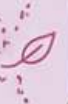
Ce qui me ressource réellement est :



La limite que j'ai besoin de mieux respecter est :



Ce que je ne veux plus porter est :



La pratique qui m'a fait le plus de bien est :



“
Vous n'avez pas besoin
d'être parfait.
Vous avez besoin d'être fidèle
à vous-même, un pas à la fois.



Continuez à choisir
votre énergie,
chaque jour.



✦ ✦ JOUR 7 ✦ ✦

MON RITUEL PERSONNEL

JE CRÉE MON RITUEL PERSONNEL



Une pratique pour mon corps :

.....

.....



Une pratique pour mon mental :

.....

.....



Une pratique pour mes émotions :

.....

.....



Une limite à protéger :

.....

.....



Une ressource à nourrir :

.....

.....



Votre rituel n'a pas besoin
d'être parfait.



Il doit simplement
être réaliste.



Prenez soin
de vous
chaque jour.



✦ ✦ JOUR 7 ✦ ✦

MON ENGAGEMENT POUR LES 21 PROCHAINS JOURS



Je choisis de :

.....
.....



Je souhaite pratiquer cette action :

.....
.....



Le moment qui me convient le mieux est :

.....
.....



Lorsque j'oublierai, je choisirai de :

.....
.....



Vous n'avez pas échoué
si vous manquez un jour.

Vous pouvez simplement revenir.



Encore et encore.



*Prenez soin
de vous
chaque jour.*



UN DERNIER MESSAGE POUR VOUS



Vous n'avez pas besoin d'attendre l'épuisement pour vous écouter.



Vous n'avez pas besoin de tout comprendre pour ralentir.



Vous n'avez pas besoin de justifier chaque limite.



Revenir à soi n'est pas un événement unique.

C'est un mouvement.



Parfois, vous vous éloignerez de vous-même.



Puis vous vous en rendrez compte.



Et vous pourrez revenir.



Une respiration.

Une limite.



Un moment de silence.

Une décision plus juste pour vous.

Un pas après l'autre.



VOTRE ÉNERGIE EST PRÉCIEUSE.



VOTRE PRÉSENCE À VOUS-MÊME
L'EST AUSSI.



✦ ✦ BONUS ✦ ✦

MON RITUEL DE RECENTRAGE EN 10 MINUTES



Pour les moments où vous vous sentez fatigué,
dispersé ou trop sollicité.

Il y aura des jours où vous vous sentirez calme,
centré et disponible.

Et il y en aura d'autres où tout semblera aller trop vite.
Le mental sera plus bruyant. Les émotions plus présentes.

Les sollicitations plus nombreuses.

Dans ces moments-là, vous n'avez pas forcément
besoin de tout comprendre.

Vous pouvez simplement revenir à vous.



1. Revenir au corps (1 min)

Posez une main sur votre cœur et une main sur votre ventre.
Respirez profondément trois fois.



2. Observer sans juger (2 min)

Fermez les yeux.
Remarquez ce que vous ressentez : pensées, émotions, tensions.
Laissez venir, sans analyser.



3. Respirer pour s'ancrer (2 min)

Inspirez lentement par le nez (4 secondes).
Expirez lentement par la bouche (6 secondes).
Répétez 6 à 8 fois.



4. Relâcher ce qui pèse (2 min)

À chaque expiration, imaginez que vous laissez partir
ce qui n'est pas à vous.



5. Revenir à soi (2 min)

Placez votre attention sur une intention simple :
être présent, écouter, choisir, ralentir...
Réaffirmez ce qui compte pour vous.



6. Choisir une petite action (1 min)

Demandez-vous : « Qu'est-ce qui me ferait du bien
dans la prochaine heure ? »
Choisissez une action simple et réaliste.



Dix minutes pour revenir à vous.
Dix minutes pour retrouver votre espace intérieur.
À tout moment, où que vous soyez.

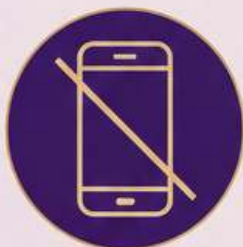


*Revenir à vous
est toujours
possible.*



✦ RITUEL ✦

MINUTES 1 À 3



MINUTE 1

COUPER LES SOLLICITATIONS

Posez votre téléphone.
Éloignez-vous, si possible, des écrans
et des notifications.

Dites-vous intérieurement :

PENDANT LES 10 PROCHAINES MINUTES,
JE N'AI RIEN À FAIRE POUR LES AUTRES.
JE M'ACCORDE SIMPLEMENT CE MOMENT.



MINUTES 2 ET 3

REVENIR AU SOUFFLE

Posez une main sur votre cœur
et l'autre sur votre ventre.

À l'inspiration :



JE REVIENS À MOI.

À l'expiration :



JE RELÂCHE.



À chaque
respiration,
je choisis
de revenir à moi.



✦ RITUEL ✦

MINUTES 4 À 7



MINUTES 4 ET 5 REVENIR AU CORPS

Portez votre attention sur :

- vos pieds ;
- vos jambes ;
- votre ventre ;
- vos épaules ;
- votre mâchoire ;
- votre visage.

Demandez-vous :



OÙ EST-CE QUE JE RETIENS
DE LA TENSION EN CE MOMENT ?



MINUTES 6 ET 7 OBSERVER VOTRE ÉTAT INTÉRIEUR

Demandez-vous :



QU'EST-CE QUE JE RESSENS
MAINTENANT ?

Nommez simplement ce qui est présent.

Puis demandez-vous :



EST-CE QUE TOUT CE QUE
JE PORTE M'APPARTIENT
RÉELLEMENT ?



*Je choisis
de me
reconnecter
à moi.*



✦ RITUEL ✦

MINUTES 8 À 10



MINUTE 8

DÉPOSER SYMBOLIQUEMENT

Imaginez que vous posez devant vous un sac devenu trop lourd.

Déposez symboliquement :

- les attentes des autres ;
- les problèmes que vous ne pouvez pas résoudre ;
- les conversations qui tournent encore dans votre tête ;
- la pression de devoir tout faire ;
- la peur de décevoir.



MINUTE 9

ÉCOUTER VOTRE BESOIN



DE QUOI AI-JE RÉELLEMENT
BESOIN MAINTENANT ?



MINUTE 10

CHOISIR VOTRE INTENTION



JE REVIENS À MOI.



JE PEUX AVANCER DOUCEMENT.



JE N'AI PAS BESOIN
DE TOUT PORTER.



JE RESPECTE MON ÉNERGIE.



*Je choisis
de prendre soin
de moi.*



★ FICHE EXPRESS ★

MA FICHE DE RECENTRAGE EXPRESS



1. Qu'est-ce que je ressens ?

.....

.....



2. Qu'est-ce qui me prend de l'énergie ?

.....

.....



3. Est-ce que tout cela m'appartient ?

.....

.....



4. De quoi ai-je besoin maintenant ?

.....

.....



5. Quelle est la plus petite action que je peux faire pour moi ?

.....



MON INTENTION



JE N'AI PAS BESOIN D'ATTENDRE
L'ÉPUISEMENT POUR REVENIR À MOI.



✧ ALLER PLUS LOIN ✧

ET SI VOUS AVIEZ ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?



Vous venez de vous offrir 7 jours pour ralentir, observer votre énergie et revenir à vous.



Peut-être avez-vous pris conscience de certaines habitudes.



Peut-être avez-vous identifié une fatigue que vous ne vous autorisiez pas à reconnaître.



Peut-être avez-vous découvert un besoin, une limite ou une émotion qui demande davantage d'attention.



Et peut-être ressentez-vous simplement l'envie d'être accompagné pour aller plus loin.



Certaines prises de conscience peuvent se faire seul. D'autres ont parfois besoin d'un espace d'écoute et d'accompagnement.



✧ UN ESPACE POUR VOUS ACCOMPAGNER ✧

- ✓ Clarifier ce que vous vivez
- ✓ Comprendre ce qui vous épuise
- ✓ Identifier ce qui vous ressource
- ✓ Mettre en place des changements qui vous respectent
- ✓ Retrouver de l'énergie, de la clarté et de la sérénité



Si votre cœur vous le dit,
je serais heureuse de vous accompagner
sur votre chemin.

Vous n'avez pas à avancer seul.



*Vous méritez
de prendre soin
de vous,
pleinement.*



★ MON ACCOMPAGNEMENT ★



Je suis Magali Sarim,

coach en développement personnel
et énergétique.

J'accompagne les personnes qui ressentent
le besoin de :

-  retrouver davantage de clarté ;
-  mieux comprendre leurs blocages ;
-  se reconnecter à leurs besoins ;
-  reprendre confiance en elles-mêmes ;
-  poser des limites plus justes ;
-  retrouver un meilleur équilibre intérieur ;
-  avancer avec davantage de conscience
et de sérénité.



Mon approche associe le développement personnel
et une dimension énergétique, dans un cadre
d'écoute, de respect et de bienveillance.



Chaque accompagnement est différent,
parce que chaque personne arrive
avec son **histoire**, ses **besoins** et son **rythme**.



Vous n'avez pas à tout porter seul(e).
Vous avez le droit d'être accompagné(e).



*Vous méritez
d'être accompagné
pour révéler
le meilleur
de vous-même.*



COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?



Lors de notre rencontre, nous prenons d'abord le temps d'**échanger** sur ce que vous traversez actuellement.

Nous observons ensemble :



ce qui vous prend de l'énergie ;



les situations qui se répètent ;



les émotions ou les besoins qui demandent à être **entendus** ;



les changements que vous aimeriez **créer**.



Selon vos besoins et le cadre de ma pratique, je vous accompagne ensuite avec les **outils les plus adaptés** à votre situation.



L'objectif n'est pas de vous dire
qui vous devez devenir.



Il est de vous aider à retrouver
**davantage de clarté, d'autonomie
et de connexion à vous-même.**





✦ NOTE IMPORTANTE ✦



Cet eBook propose des pratiques
de bien-être et d'introspection.



Les approches énergétiques présentées dans ce guide
sont utilisées comme des pratiques
complémentaires et symboliques.



Elles ne constituent pas un diagnostic,
un traitement médical ou psychologique
et **ne remplacent pas** l'accompagnement
d'un professionnel de santé qualifié.



En cas de symptômes physiques persistants,
de souffrance psychologique ou de situation préoccupante,
consultez un professionnel de santé.



© 2026 Magali Sarim

Tous droits réservés.



Aucune partie de cet eBook ne peut être
reproduite ou distribuée sans autorisation préalable.



CONTACT



VOUS RESSENTEZ L'ENVIE D'ÉCHANGER ?

Je serai heureuse de vous accueillir.



MAGALI SARIM

Coach en développement personnel
et énergétique



SITE INTERNET

magalisarim.fr



INSTAGRAM

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



E-MAIL

info@magalisarim.fr



PRENDRE RENDEZ-VOUS

Profil Magali Sarim sur Resalib



Avec douceur,
MAGALI

