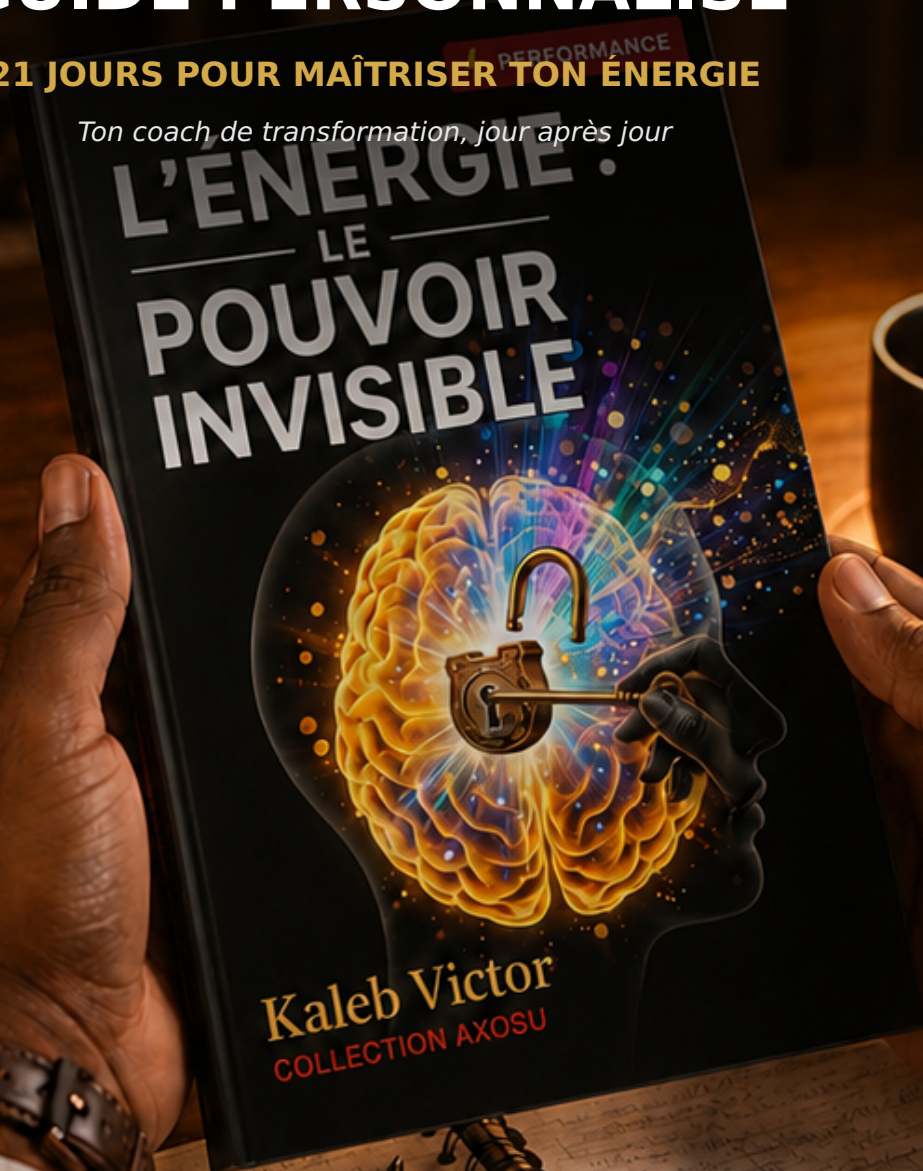


COLLECTION AXÔSU

GUIDE PERSONNALISÉ

21 JOURS POUR MAÎTRISER TON ÉNERGIE

Ton coach de transformation, jour après jour



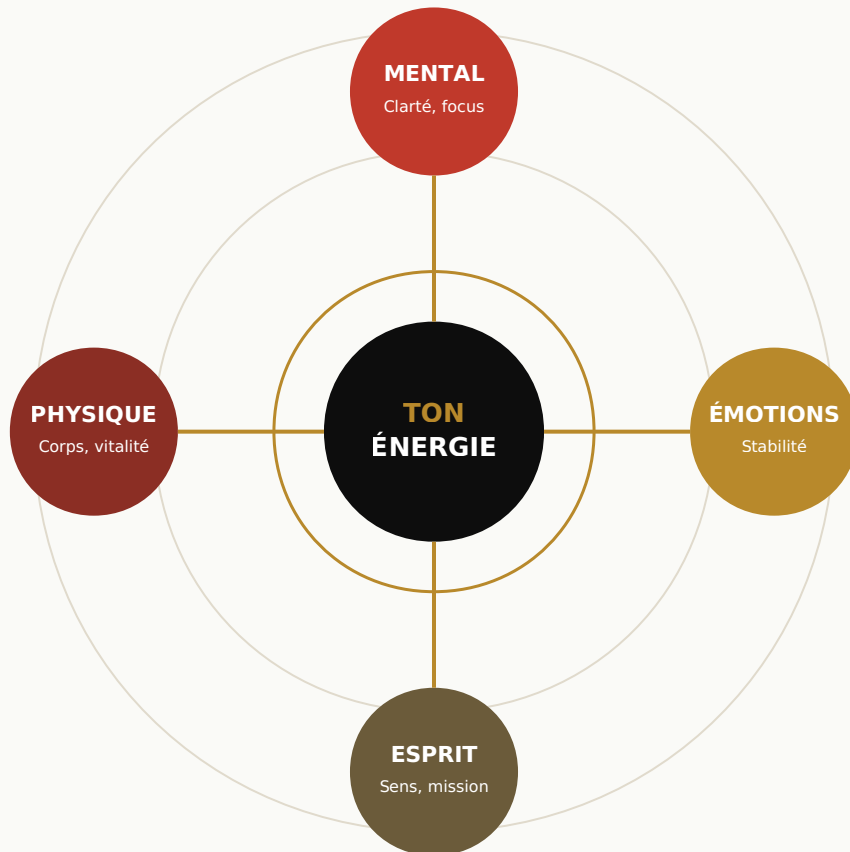
Ce guide appartient à :

Comment utiliser ce guide

- 1 Un jour = une page. Ne saute pas de jour, même si tu n'as que 2 minutes.
- 2 Réponds honnêtement aux questions de réflexion — personne d'autre ne les lira.
- 3 Note ton score d'énergie chaque jour : c'est ce suivi qui rend ce guide vraiment personnel.
- 4 Si tu as le Pack Complet, écoute l'épisode audio du jour avant ou après avoir rempli ta page.
- 5 À la fin de **porte de** t'attend. Tu dois la valider honnêtement avant de chaque semaine, **validation** continuer — ce guide est un coach, pas juste un carnet. une

Ton écosystème énergétique

Ton énergie repose sur 4 piliers interconnectés. Négliger l'un affaiblit les trois autres. Ce guide t'aide à les renforcer ensemble, semaine après semaine.



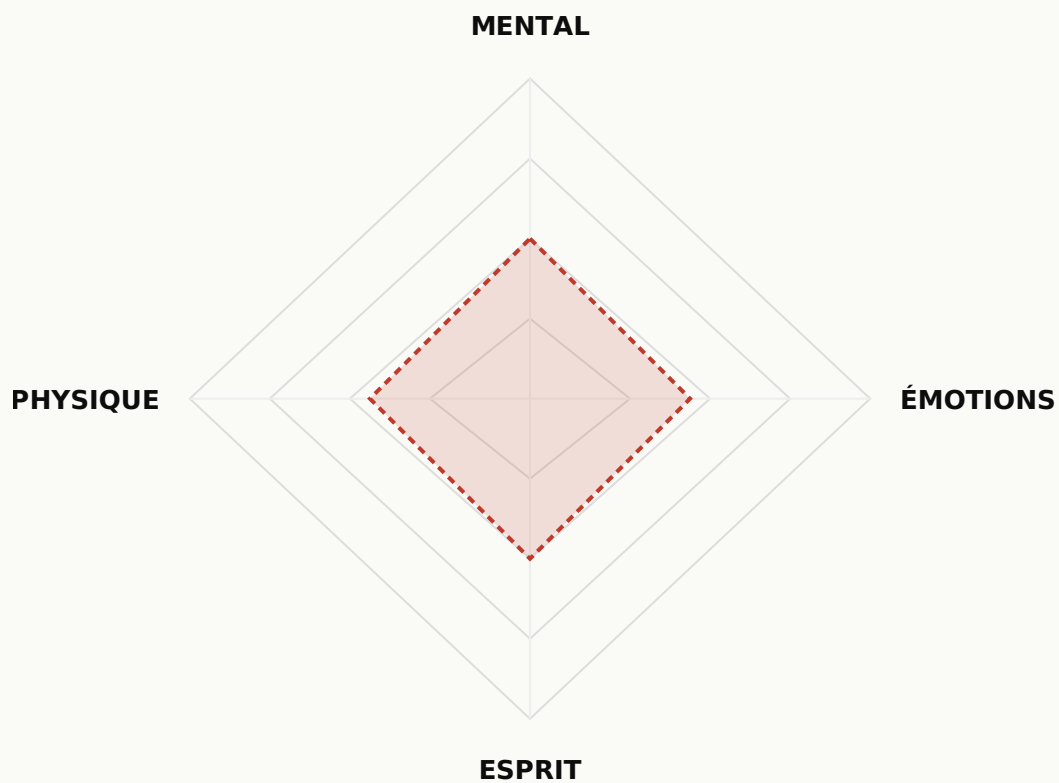
Chaque semaine, tu évalueras ces 4 dimensions sur ta roue énergétique personnelle.

SEMAINE 1 — POINT DE DÉPART

Ta roue énergétique — Jour 1

Prénom : _____ Date de début : _____

Note chaque dimension de 1 (vide) à 5 (plein) et relie les points pour visualiser ton profil de départ.



Exemple de profil (pointillé rouge) — trace le tien par-dessus au crayon.

SEMAINE 1 — FONDATIONS

Jours 1 à 3

JOUR 1 — Bienvenue & Audit de ton énergie

Rappel : Comprendre les 4 dimensions de ton énergie : mentale, émotionnelle, spirituelle, physique.

Où en est ton énergie aujourd'hui, honnêtement ?

☐ Micro-action : Note ton score d'énergie du jour dans ce guide.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 2 — Le secret de ta force invisible

Rappel : Ton énergie est le carburant de tout ce que tu construis.

Quelle dimension de ton énergie est la plus faible en ce moment ?

☐ Micro-action : Identifie 1 signal que ton corps t'envoie aujourd'hui.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 3 — Nourrir ton corps

Rappel : Ce que tu manges détermine ton énergie du jour.

Quel aliment transformé pourrais-tu remplacer aujourd'hui ?

☐ Micro-action : Remplace un aliment transformé par un fruit ou légume.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jours 4 à 6

JOUR 4 — Le sommeil, ta station de recharge

Rappel : Dormir est un investissement direct dans ta clarté de demain.

À quelle heure t'es-tu couché hier soir ?

☐ Micro-action : Coupe les écrans 30 min avant de dormir ce soir.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 5 — Ton esprit, ton bouclier

Rappel : L'attention est une monnaie précieuse — dépense-la avec soin.

Qu'est-ce qui capte ton attention sans ton accord aujourd'hui ?

☐ Micro-action : Pratique 2 minutes de respiration 4-4-4-4.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 6 — Le pouvoir du silence intérieur

Rappel : La stillness of mind est la porte de toute transformation.

Comment te sens-tu après 5 minutes de silence ?

☐ Micro-action : Assieds-toi 5 minutes en silence, sans téléphone.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jour 7

JOUR 7 — Bilan de la semaine 1

Rappel : Récapitulatif des fondations posées cette semaine.

Quelle a été ta plus petite victoire cette semaine ?

☐ Micro-action : Compare ton score du Jour 1 à aujourd'hui.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FIN DE SEMAINE 1

Porte de validation



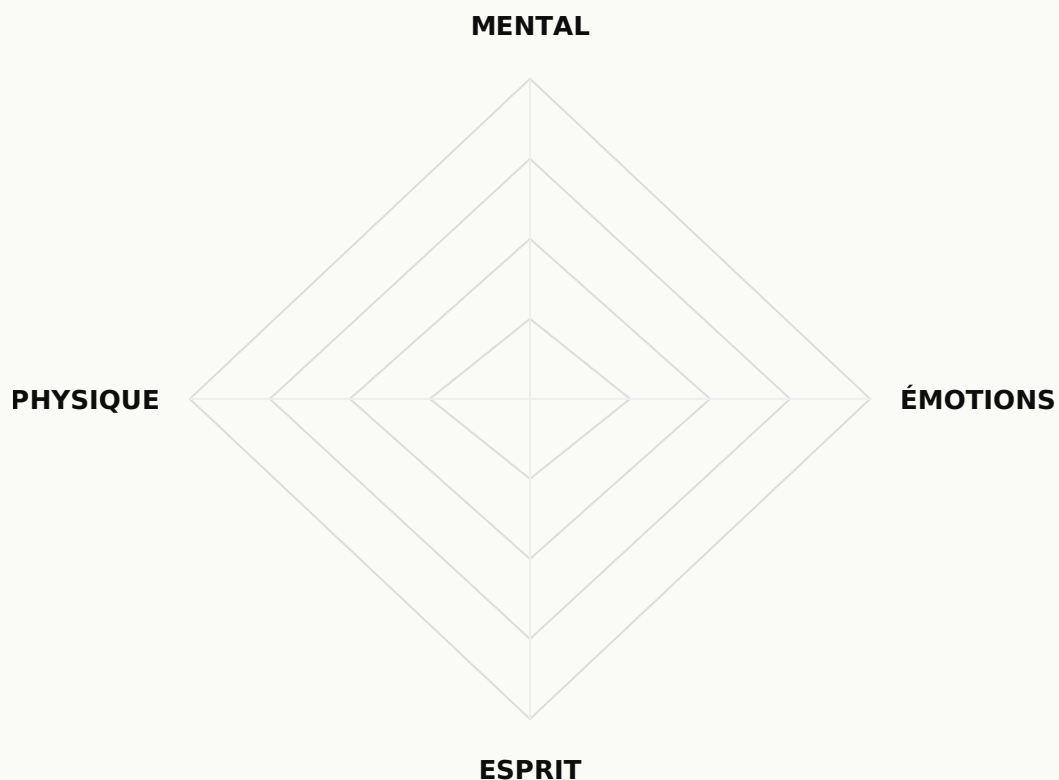
AS-TU VALIDÉ TA SEMAINE 1 ?

- ☐ J'ai rempli les 7 jours de cette semaine, sans en sauter aucun.
- ☐ J'ai noté mon score d'énergie chaque jour.
- ☐ J'ai complété ma roue énergétique de départ.
- ☐ J'ai réalisé au moins 5 des 7 micro-actions proposées.

✓ **Coche les 4 cases ci-dessus pour DÉVERROUILLER LA SEMAINE 2**

Ta roue énergétique — Jour 8

Renote chaque dimension. As-tu progressé depuis le Jour 1 ?



Compare mentalement ce nouveau profil à celui du Jour 1.

Jours 8 à 10

JOUR 8 — La gratitude comme muscle

Rappel : La gratitude reprogramme ton cerveau vers le positif.

Quelles sont 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant ?

☐ Micro-action : Écris 3 gratitudes précises, pas génériques.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 9 — Cultiver la joie

Rappel : La joie est un choix actif, pas l'absence de problèmes.

Qu'est-ce qui t'apporte une joie simple et immédiate ?

☐ Micro-action : Planifie un moment de joie dans les 48h.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 10 — Le pardon qui libère

Rappel : Le ressentiment est une fuite d'énergie invisible.

Quelle rancune portes-tu encore, sans bénéfice réel ?

☐ Micro-action : Nomme cette rancune, sans agir encore.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jours 11 à 13

JOUR 11 — L'amour inconditionnel

Rappel : L'amour de soi est la fondation de toute force intérieure.

Quel compliment sincère peux-tu te faire aujourd'hui ?

☐ Micro-action : Fais-toi ce compliment devant un miroir.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 12 — Trouver ta mission

Rappel : Aligner ton énergie avec un sens profond la rend illimitée.

Qu'est-ce qui te fait perdre la notion du temps ?

☐ Micro-action : Note ce qui te captive sans effort.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 13 — Identifier tes voleurs d'énergie

Rappel : Pensées saboteuses et relations toxiques drainent en silence.

Quelle pensée négative revient souvent chez toi ?

☐ Micro-action : Liste 1 pensée récurrente négative d'aujourd'hui.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jour 14

JOUR 14 — Bilan de la semaine 2

Rappel : Consolidation des forces intérieures et des stratégies de protection.

Quelle relation ou pensée veux-tu mieux gérer cette semaine ?

☐ Micro-action : Choisis 1 action concrète pour la semaine 3.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FIN DE SEMAINE 2

Porte de validation



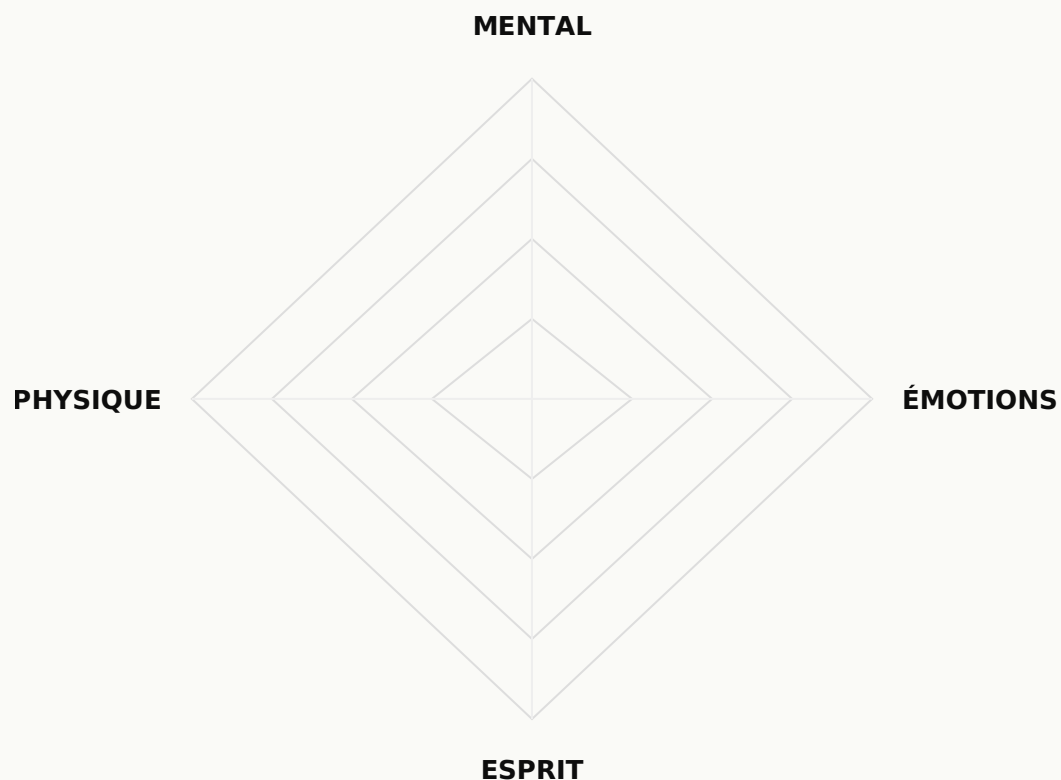
AS-TU VALIDÉ TA SEMAINE 2 ?

- ☐ J'ai rempli les 7 jours de cette semaine, sans en sauter aucun.
- ☐ J'ai identifié mes 3 principaux voleurs d'énergie.
- ☐ J'ai mis à jour ma roue énergétique.
- ☐ J'ai réalisé au moins 5 des 7 micro-actions proposées.

✓ **Coche les 4 cases ci-dessus pour DÉVERROUILLER LA SEMAINE 3**

Ta roue énergétique — Jour 15

Dernière ligne droite. Renote chaque dimension une nouvelle fois.



Tu compareras ce profil au profil final dans quelques jours.

Jours 15 à 17

JOUR 15 — Ton rituel du matin

Rappel : Un lever intentionnel donne le ton de toute la journée.

Comment te sens-tu après un réveil plus conscient ?

☐ Micro-action : Teste : eau + 5 min de mouvement + intention du jour.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 16 — Ta pause de midi régénérante

Rappel : Une micro-pause stratégique évite le crash de l'après-midi.

Que ressens-tu après 10 minutes sans écran ?

☐ Micro-action : Prends 10 minutes sans écran après le repas de midi.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 17 — Ton rituel du soir

Rappel : Un vrai rituel du soir prépare un sommeil réparateur.

Qu'est-ce qui t'a le plus pesé mentalement aujourd'hui ?

☐ Micro-action : Écris 3 gratitudes + ta priorité de demain avant de dormir.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jours 18 à 20

JOUR 18 — Ton espace, ton énergie

Rappel : L'environnement physique nourrit ou draine ta vitalité.

Quel coin de ton espace te draine le plus visuellement ?

☐ Micro-action : Désencombre un petit coin de ton bureau ou de ta chambre.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 19 — Tes relations, ton jardin

Rappel : Certaines relations t'énergisent, d'autres te drainent.

Qui sont tes 3 personnes 'Soleil' ? Ta personne 'Tempête' ?

☐ Micro-action : Contacte une personne 'Soleil' aujourd'hui.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 20 — Devenir l'architecte de ton énergie

Rappel : Ton énergie dirigée consciemment devient une force de création.

Quel est ton rêve le plus énergisant en ce moment ?

☐ Micro-action : Écris ce rêve comme une affirmation au présent.

Ton énergie aujourd'hui :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SEMAINE 3 — INTÉGRATION FINALE

Jour 21

JOUR 21 — Intégration finale & engagement

Rappel : La transformation continue après la dernière page.

Quel rituel de ce guide vas-tu garder à vie ?

☐ Micro-action : Compare ton score du Jour 1 à aujourd'hui, une dernière fois.

Ton énergie aujourd'hui :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

FIN DE SEMAINE 3

Porte de validation



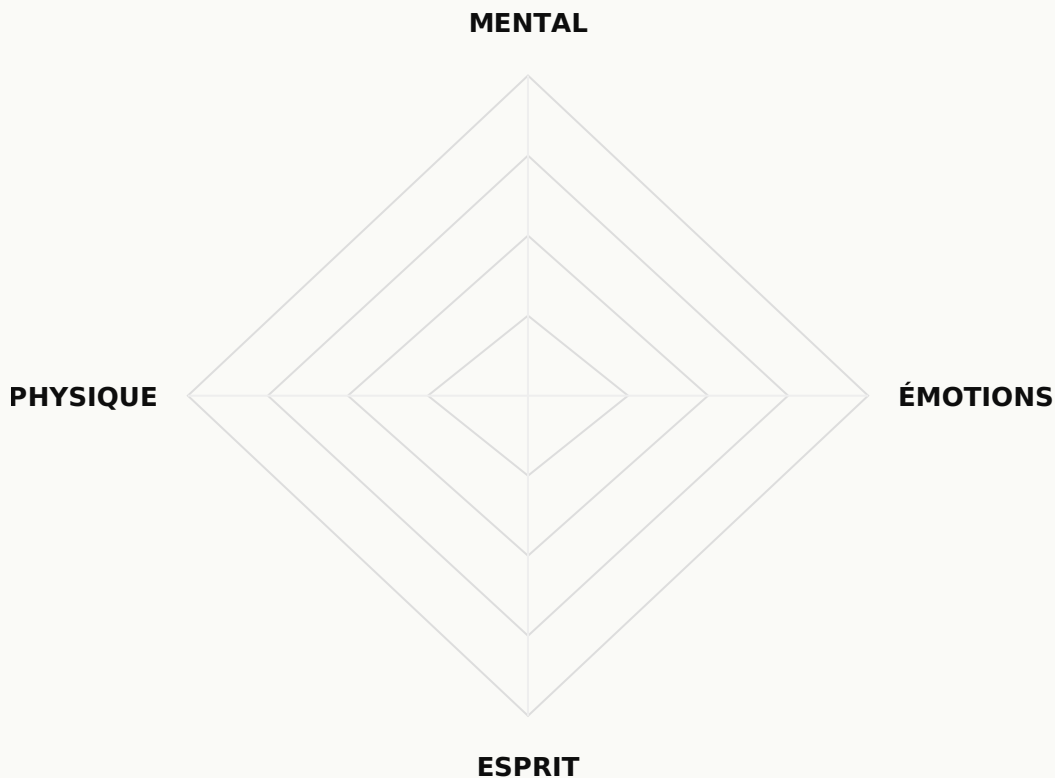
AS-TU VALIDÉ TA SEMAINE 3 ?

- ☐ J'ai rempli les 21 jours de ce guide, du début à la fin.
- ☐ J'ai comparé mon score du Jour 1 à mon score du Jour 21.
- ☐ J'ai identifié le rituel que je garde à vie.
- ☐ Je suis prêt(e) à continuer sans ce guide, avec mes propres outils.

✓ **Coche les 4 cases ci-dessus pour TERMINER LE PARCOURS**

Ta roue énergétique — Jour 21

Dernière évaluation. Compare-la à ton tout premier profil du Jour 1.



PARCOURS COMPLÉTÉ

Tu viens de faire ce que la plupart des gens ne font jamais :
transformer une lecture en action, 21 jours de suite.

Le rituel que je garde à vie : _____