

APPRIVOISER L'INSECURITE AVEC PRESENCE

L'insécurité ne crie pas toujours. Elle se glisse en toi comme une tension sourde, un sol fragile sous tes pieds. Ce journal t'aide à restaurer la sécurité intérieure, celle que ton corps reconnaît quand tu reviens à toi avec constance et douceur.

••• Pendant 7 jours, répète chaque phrase 3 fois par jour, 5 répétitions à chaque fois.

Observe ce qui bouge, ce qui s'adoucit, ce qui s'ouvre à l'intérieur.

Jour 1

Phrase à répéter :

« Je suis en sécurité dans l'instant présent. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 2

Phrase à répéter :

« Mon corps sait comment revenir à l'équilibre. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :



Jour 3

Phrase à répéter :

« Je peux ralentir. Rien ne presse autant que je le crois. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 4

Phrase à répéter :

« Je mérite un espace où je peux me déposer sans peur. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 5

Phrase à répéter :

« Mon ancrage commence à l'intérieur, pas à l'extérieur. »

Ce que je ressens aujourd'hui :



Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 6

Phrase à répéter :

« Je suis là pour moi. Mon corps m'écoute. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 7

Phrase à répéter :

« Ma douceur est une force. Je peux me contenir avec amour. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :



À la fin des 7 jours

Relis tes mots. Observe comment ton corps a réagi à cette attention régulière. As-tu ressenti un peu plus de sécurité intérieure ? Plus d'enracinement ? Tu peux répéter ce cycle aussi souvent que nécessaire, ou m'écrire pour le partager.