

**Outils Ludiques
pour Rituels Magiques**

Les **21**
Premiers Jours
de ma
Nouvelle Vie

★ **Le Souffle Zen** ★

proposé par Nathalie Piat *El*

Explorez Osez Inspirez

Bulle

Bonjour à tous et toutes, vous qui avez pris possession de ce livret ludique, parce que le développement personnel, c'est bien mais *pfuuu*, des fois c'est pas drôle !

Alors, j'ai choisi de mettre en avant des outils pour avancer sur soi de manière plus simple et plus amusante. Il vous suffira d'imprimer, de découper et de piocher chaque jour une carte de chaque thème et de remplir la fiche Belle Journée si le cœur vous en dit !

À vous de vous l'approprier, pendant **21 jours** */ou plus !!!* :

Dans votre rituel du matin, le soir, bref quand vous en avez l'envie, je vous invite à tirer 1 Mouvement du Corps, 1 Phrase qui Motive, 1 Carte de Méditation, 1 Petit Exercice Spirituel et 1 Question qui grandit.

Bien sûr, vous faites bien comme vous le désirez, car c'est aussi cela le but de ce livret : apprendre à ressentir ses envies, s'écouter / *par exemple : Ce matin, aucune envie de faire un exercice physique/Mouvement du Corps...donc je ne fais pas!!!*.

Je vous invite tout de même à tester tous les thèmes au début de votre voyage, pour ainsi savoir ce que cela vous fait ressentir et voir aussi que vous êtes capable de faire un peu de chaque, ce qui est motivant pour votre corps et votre esprit !

Prenez un temps pour vous afin de faire au mieux, aucune pression, le principal est d'être vrai avec vous-même, d'oser aller voir vos réelles envies, vraies passions, qui vous êtes vraiment...

Il n'y a pas d'ordre particulier pour les faire, laissez-vous inspirer.

Et après chaque activité, prenez le temps d'intégrer ce que vous avez appris sur vous.

Il n'y a pas de temps défini : parfois vous allez *tilter* tout de suite ou ressentir les effets de bien-être, parfois vous aurez besoin de quelques jours pour comprendre et intégrer... consciemment ou inconsciemment !!

Vous trouverez une fiche Belle Journée que vous pouvez imprimer 21 fois pour les 21 jours. Cette fiche à remplir vous permet de prendre ce temps pour vous, chaque jour, pour conscientiser en mettant les choses noir sur blanc / *ou arc en ciel!!!*.

À vous de jouer, de vous faire plaisir, de vous découvrir !

Et
je vous dis
MERCI
et dites-vous

Merci

Bel Éveil !!

Sommaire

Fiche : Belle Journée page 4

Les 21 Mouvements du Corps page 5

Les 21 Petites Méditations page 9

Les 21 Phrases Qui Illuminent page 13

Les 21 Petits Exercices Spirituels page 17

Les 21 Questions Qui Grandissent page 21

Le Premier Jour d'Une Nouvelle Vie page 25

Les 21 Premiers Jours de ma Nouvelle Vie, c'est :

Une **Fiche Belle Journée** à remplir chaque jour si le cœur vous en dit, pour voir votre évolution, revenir plus tard sur une question sans réponse, ...

Vous pouvez déterminer un objectif de la journée : finir un dossier, régler un conflit avec tel personne, sortir me promener, prendre les escaliers, ... *ou encore changer de vie !* Non, justement garder des petits objectifs pour rester réaliste, optimiste et avancer doucement mais sûrement !

Chaque goutte d'eau compte, chaque pas aussi...

Un espace « Mes révélations du Jour » vous permettra d'annoter de nouvelles compréhensions, acceptations, intégrations que vous aurez faites dans la journée...

L'espace « Mes 3 points Positifs du Jour » vous laisse le loisir d'y mettre aussi bien « *la résolution du conflit avec Bidule* » que « *j'ai mangé un gâteau troooooop bon* » !!

Vous trouverez 21 **Mouvements du Corps**, 21 **Phrases Qui Illuminent**, 21 **Petites Méditations**, 21 **Petits Exercices Spirituels**, 21 **Questions Qui Grandissent**, tant de petites cartes qui vous questionneront chaque jour, vous feront sourire ou encore réaliser qui vous êtes et ce que vous voulez.

Allez c'est parti pour le Jour 1 !!

Bonjour et Belle Journée!

Comment je me sens au lever ?



Dur de se lever.....Je ne sais pas trop.....C'est parti!!

Objectif de la journée

L'Exo Physique

La Phrase

La Médit

L'Exo Spirituel

La Question qui Grandit

Ma Réponse

Mes Révélation du Jour

Mes 3 pts Positifs du Jour

Encore à fond!!.....Je ne sais pas.....Tranquille



Comment je me sens au coucher ?

Les 21 Mouvements du Corps

Ces 21 Mouvements du Corps sont à découper et piocher si le coeur vous en dit, ou encore vous fermez les yeux et pointez au hasard tous les matins, bref trouvez votre truc à vous et faites un exercice!

Un peu de courage pour comprendre que le corps a besoin que vous preniez soin de lui tous les jours. Tous les exercices sont à faire le temps que vous le ressentez et de la façon dont vous les imaginez: écoutez votre corps, si il a mal, changez de position ou arrêtez!!

/ Bouge ton corps Baby!! Allez Hop, c'est parti pour 100 pompes!!!.... Haha, vous avez eu peur hein?!

Energie du Coeur★

Je tends les bras devant moi, paumes vers le haut et je ramène les mains au coeur.

Je tends à nouveau et je ramène...

Libérer les tensions★

Je fais des vagues avec mes bras en partant les mains derrière les oreilles et en allant devant moi le plus loin possible...

Trouver son But★

Je tire un arc imaginaire debout, jambes écartées, torse de profil. Je regarde mon pouce = mon But.

Ouvrir le Plexus Solaire★

Bras tendus devant, j'écarte les bras sur le côté et j'ouvre mon plexus

Je referme et réouvre...

Connexion Ciel Terre★

Je reste debout sur un pied, les mains en prière ou sur le ventre.

Trouver le Courage★

Bras tendus devant moi, Je les croise dessus, j'ouvre, je croise dessous, ouverts, dessus, ouverts, dessous...

Résistance★

Je mets les bras au dessus de ma tête, mains jointes et je reste le plus longtemps possible.

Retrouver de l'énergie★

Assis ou debout, mains jointes, coudes levés, je tourne le torse à droite puis à gauche...

Eveil du Corps★

Réveiller toutes vos articulations en commençant par les chevilles et en remontant jusqu'à la tête

|Tournez, bougez|

Les 21 Mouvements du Corps

Ceci est le dos des Mouvements du Corps si vous imprimez en recto-verso.

[Petit conseil: si vous imprimez sur carton ces petites fiches vous suivront plus longtemps dans votre vie!]



Les 21 Mouvements du Corps

Retrouver la Joie

Je danse sur
ma musique
préférée!!!
Je pousse les meubles,
et c'est parti pour
se sentir libre de
tout mouvement!

Se détendre, se Connecter

Je vais marcher
dehors!!
(dans le vrai monde,
pas dans le jardin!)
| Il pleut ? Et alors??!

Etirement

Au sol, jambes
écartées, je m'étire
en me couchant sur
la jambe droite
et inverse...

Le Chat qui s'étire

Départ à 4 pattes
je lève les fesses et
tend bras et jambes.

Connexion au Ciel

Je m'étire les mains
en l'air sur la pointe
des pieds
le plus haut possible.

Le Fameux Chat-Vache

A 4 pattes, j'arrondis
le
dos en rentrant la tête
puis je creuse le dos,
tête levée.
J'arrondis, je creuse,
...

Posture et Confiance

Et hop un petit
gainage
sur les coudes
(et sur les genoux si
c'est difficile...)

Circulation Active

Je tapote activement
mon corps
en remontant des
pieds à la tête.

Assouplissement du Dos

Je vais toucher mes
pieds
avec mes mains
(enfin, je fais ce que je
peux!)

Mini Salut au Soleil

Je descends aux pieds
puis je remonte
en écartant les bras
comme un soleil!!
(Mes bras sont des rayons
de soleil, youpi!)

Etirement Bas du Dos

Sur le dos, je plie mes
jambes et les ramène
sur mon torse.
Je peux les tenir
avec mes mains.

Coeur Actif

Debout, j'écarte les
jambes et les bras
et je les referme
Et 1, et 2, et 3,...!!

Les 21 Mouvements du Corps

Mouvement du Corps	Mouvement du Corps	Mouvement du Corps
Mouvement du Corps	Mouvement du Corps	Mouvement du Corps
Mouvement du Corps	Mouvement du Corps	Mouvement du Corps
Mouvement du Corps	Mouvement du Corps	Mouvement du Corps



Mouvement
du
Corps



Mouvement
du
Corps

Mouvement
du
Corps



Mouvement
du
Corps

Les 21 Petites Méditations

Ces 21 Petites Méditations sont à découper et piocher si le coeur vous en dit, ou encore vous fermez les yeux et pointez au hasard tous les matins, bref trouvez votre truc à vous et faites chaque jour une petite méditation.

Posée confortablement dans un coin calme, le matin, entre midi et 2, à tout moment où vous ressentez le besoin de vous détendre.

(Oh punaise, mon boss me biiiiip...Voilà, c'est le moment de méditer!)

Détente

Fermez les yeux et respirez profondément 3 fois de suite

La Coherence Cardiaque

Inspirez pendant 5 s
Expirez pendant 5 s
5 minutes

Le 478

Inspirez en 4 temps
Bloquez sur 7 temps
Expirez sur 8 temps

Sensations

Je ferme les yeux et j'observe les sensations dans mon corps

Chakra du 3e Oeil

Yeux fermés, je regarde mon 3e oeil (bref vous louchez en regardant entre vos sourcils)

La Flamme

Je regarde la flamme d'une bougie

Je Suis

Je répète mentalement ou à voix haute "Je suis" ou "So Hum"

L'Instant Présent

Je suis dans l'instant présent pendant une tâche quotidienne (la vaisselle, par exemple, je sens l'eau sur mes mains...)

Chakra Sacré

Je me concentre sur mon ventre et j'imagine à l'intérieur une boule d'énergie Orange qui grandit

Les 21 Petites Méditations

Ceci est le dos des Petites Méditations si vous imprimez en recto-verso.

[Petit conseil: si vous imprimez sur carton ces petites fiches vous suivront plus longtemps dans votre vie!]



Les 21 Petites Méditations

Accueillir et Libérer★

J'inspire,
j'accueille l'Amour.
J'expire
et je
laisse partir
ce qui doit
(colère, rancœur...)

Le Plexus Solaire★

L'esprit sur
mon plexus solaire,
j'imagine un soleil
qui grandit
et rayonne

Ancrage★

J'imagine que
mes pieds
sont des racines qui
s'enfoncent
dans le sol

Spiritualité Indienne★

Je médite sur
les 4
Principes de la
Spiritualité Indienne

Instant Musical★

Je mets
une musique calme
et je l'écoute.
Je reviens à
l'écoute quand
je pense à
autre chose

Source d'Énergie★

J'imagine
une colonne d'énergie
qui descend
du ciel
et me recharge

Instant Présent★

Je ne fais rien
pendant 5 minutes
(si vous croyez
que c'est facile...!)

Chakra du Cœur★

Je place mes mains
et mon esprit
sur mon cœur

Les 21 Respirations★

Je compte mes
respirations jusqu'à 21
Repartez à zéro à
chaque pensée...
Pas de pression,
au début,
on arrive à 2...3...

L'Intention★

Je mets mes mains
en prière
et je lance
une intention
positive
pour la journée

L'Expression Juste★

Je chante "é"
pour mieux
m'exprimer
aujourd'hui
envers les autres

L'Écoute★

Yeux fermés,
j'écoute
les bruits extérieurs
mais je ne m'y attache
(je passe d'un bruit
à l'autre sans
me fixer dessus)

Petite
Méditation



Les 21 Phrases Qui Illuminent

Ces 21 petites Phrases Qui Illuminent sont à découper et piocher si le coeur vous en dit, ou encore vous fermez les yeux et pointez au hasard tous les matins, bref trouvez votre truc à vous et lisez chaque jour cette petite phrase qui vous motivera pour la journée!

[Petit conseil: si vous imprimez sur carton ces petites fiches vous suivront plus longtemps dans votre vie!]

Tout existe
déjà
en moi

Mes petits
changements
mènent à
de **grands**
résultats

Mon **COEUR**
a la place de
tout recevoir
et
de garder
un **bonheur**
infini

Il n'est
jamais trop tard
pour avoir
une **enfance**
heureuse

L'**autre** est
mon **reflet**

Tout ceux
qui ont **réussi**
ont essayé

Tout n'est
que
commencement

Aujourd'hui
est
une **surprise**

Fort est celui
qui **OUvre** son
coeur

Les 21 Phrases Qui Illuminent

Ceci est le dos des Phrases Qui Illuminent si vous imprimez en recto-verso.

[Petit conseil: si vous imprimez sur carton ces petites fiches vous suivront plus longtemps dans votre vie!]



Les 21 Phrases Qui Illuminent

Croire que ★
tout
est possible
permet de se
★ **réaliser**

L'Amour ★
se partage
à l'infini
★ ...

La vérité ★
est
dans
★ **mon coeur**

★ **Accepte**
et vois la
transformation
★

La seule façon ★
de créer
un **nouveau**
chemin
★ est de marcher

Le pouvoir de ★
croire en soi
devient
le pouvoir de
changer
★ **son destin**

★ **Je porte**
mes racines
en moi
★

★ **Je fais tomber**
mes barrières
en allant
vers les autres
★

★ **La liberté**
consiste
à avoir de
l'audace
★

★ **Ma force**
surpasse
mes limites
★

★ **Ce que**
j'imagine,
je le crée
★

★ **Regarde**
le monde
avec un
nouveau
★ **regard**

Les 21 Phrases Qui Illuminent

Phrase
Qui Illumine

Phrase
Qui Illumine

Phrase
Qui Illumine

Phrase
Qui Illumine

Phrase
Qui Illumine

Phrase
Qui Illumine

Phrase
Qui Illumine

Phrase
Qui Illumine

Phrase
Qui Illumine

Phrase
Qui Illumine

Phrase
Qui Illumine

Phrase
Qui Illumine

Les 21 Petits Exercices Spirituels

Ces 21 Petits Exercices Spirituels sont à découper et piocher si le coeur vous en dit, ou encore vous fermez les yeux et pointez au hasard tous les matins, bref trouvez votre truc à vous et faites chaque jour un exercice qui va faire grandir votre coeur et manifester la gratitude.

[Petit conseil: si vous imprimez sur carton ces petites fiches vous suivront plus longtemps dans votre vie!]

Je suis

Noter 3 "Je suis ..." encourageants.
ex: Je suis Fort.e
Je suis Capable

...

Le Sourire

Sourire à 3 inconnus

Ancrage

Mettre les pieds dans l'herbe

Plaisir pour Soi

S'offrir
un petit plaisir !
(Une petite gourmandise par exemple...!)

L'Instant Présent

Prendre son café/thé en observant dehors
(voir en étant dehors!)

Joyeuse Introspection

Décrire 3 choses qui me donnent de la joie

Reconnexion

Toucher un arbre
Faites lui un Câlin
si vous le sentez
(Oui Oui!!)

Mon Corps. Le Temple

Envoyer de l'amour à son corps
Pensez que vous l'aimez

Amour de Soi

Les 3 points que j'aime en moi

Les 21 Petits Exercices Spirituels

Ceci est le dos des Petits Exercices Spirituels si vous imprimez en recto-verso.

[Petit conseil: si vous imprimez sur carton ces petites fiches vous suivront plus longtemps dans votre vie!]



Les 21 Petits Exercices Spirituels

Pouvoir d'Attraction

Les 3 choses
que je veux attirer
dans ma vie

Prendre Soins de Soi

Les 3 choses
que je peux
mettre en place
chaque jour
pour mon corps

Joie de Vivre

Faire une danse
de la joie!!

Nouveau Regard

Aujourd'hui,
je regarde
chaque chose
comme
si c'était
la première fois!

Lettre d'Amour à Soi

Je m'écris
un mot d'amour
(pas simple!
Mais essayez!)

Mes Héros

Les 3 personnes
qui ont influencé
votre vie
(Vous pouvez les
remercier
si vous le sentez)

Namaste

Aujourd'hui,
je salue
l'âme de chaque
personne
que je rencontre
|dans ma tête!!|

Le Moment Clé

Un moment
de ma vie
qui m'a fait évoluer

Magie Ordinaire

Les 3 manifestations
de Magie Ordinaire
du jour
(ex: oiseau qui chante,
soleil sur la peau,...)

Offrir

Faire un cadeau
à quelqu'un
(pas forcément
matériel)

Ressentir

Prendre le temps
de sentir l'eau
sous la douche

La Présence

J'essaie
d'être présent
pendant
que je marche
(sentir le sol sous les
pieds, le mouvement
des jambes, ...)

Les 21 Petits Exercices Spirituels

Petit Exercice Spirituel

Petit Exercice Spirituel

Petit Exercice Spirituel

Petit Exercice Spirituel

Petit Exercice Spirituel

Petit Exercice Spirituel

Petit Exercice Spirituel

Petit Exercice Spirituel

Petit Exercice Spirituel

Petit Exercice Spirituel

Petit Exercice Spirituel

Petit Exercice Spirituel

Les 21 Questions Qui Grandissent

Ces 21 Questions Qui Grandissent sont à découper et piocher si le coeur vous en dit, ou encore vous fermez les yeux et pointez au hasard tous les matins, bref trouvez votre truc à vous et lisez chaque jour cette question qui vous demandera d'aller voir en profondeur dans votre être intérieur.

[Petit conseil: si vous imprimez sur carton ces petites fiches vous suivront plus longtemps dans votre vie!]

Que vais-je faire
aujourd'hui
pour prendre
soin de moi ?

Comment est mon
dialogue
intérieur ?
Suis-je patient envers
moi-même? Sévère?

Qu'est ce qui est
difficile à **accepter**
sur
moi-même ?

Qu'est-ce que
je désire
le plus
dans la vie ?

Qu'est-ce que
j'éprouve
quand je reçois
un
compliment ?

Qu'est ce que
j'aimerais faire
dans ma vie
que je ne fais pas ?

Comment
puis-je me
rendre utile
au monde ?

Comment
je manifeste
mes dons ?

Qu'est-ce que
je ressens
en
cet instant ?

Les 21 Questions Qui Grandissent

Ceci est le dos des Questions Qui Grandissent si vous imprimez en recto-verso.

Petit conseil: si vous imprimez sur carton ces petites fiches vous suivront plus longtemps dans votre vie!



Les 21 Questions Qui Grandissent

Quel est **le rêve**
de mon
enfant
intérieur ?

Qu'est-ce qui
me ferait
me sentir bien
aujourd'hui ?

Suis-je
en **connexion**
avec
mes valeurs ?

Puis-je réaliser
le **maximum**
de
mon potentiel
aujourd'hui ?

Qu'est-ce que
je peux **offrir**
aux personnes
que
je vais
rencontrer ?

Choisir
est-il
facile
pour moi ?

Dois-je faire
des
changements
dans
ma vie ?

Quelles sont les
occupations
qui me donnent une
sensation
de **bien être** ?

Quelle est
la **meilleure façon**
de **réaliser**
l'objectif
de ma vie ?

Est-ce que
mon travail
me
correspond ?

Qu'est ce que
mon corps
me permet
de **faire**
dans ma vie ?

Comment
j'exprime
mon amour
envers
les autres ?

Les 21 Questions Qui Grandissent

Question
Qui Grandit

Question
Qui Grandit

Question
Qui Grandit

Question
Qui Grandit

Question
Qui Grandit

Question
Qui Grandit

Question
Qui Grandit

Question
Qui Grandit

Question
Qui Grandit

Question
Qui Grandit

Question
Qui Grandit

Question
Qui Grandit

Le Premier Jour d'Une Nouvelle Vie

Bravo, vous avez terminé ces 21 premiers jours de votre nouvelle vie.

Vous avez désormais quelques outils en main pour continuer autant de jours que vous le souhaitez ou encore arrêter et vous laissez le temps de découvrir les bénéfices de ses 21 jours.

Explorez

Explorez tous les horizons. Explorez votre intérieur. Explorez tout ce qui se trouve autour de vous.
Explorez : le monde est à vous.

Osez

Osez être qui vous êtes. Osez laisser derrière vous. Osez aller de l'avant. Osez danser. Osez rire.
Osez jouer de la vie.

Inspirez

Inspirez les autres. Inspirez l'air. Inspirez la vie. Inspirez-vous de cette magie ordinaire que nous trouvons tout autour de nous à chaque instant.

Merci à vous.

Bel Éveil !

be Zen à la Maison

Le Souffle Zen by El

lesoufflezen.com