Présence
D'ÉTOILE

Apaiser une envie autrement

REVENIR A SOI

Ce carnet n'est pas là pour te transformer en quelques minutes.

Il est simplement une invitation :

ralentir,

respirer,

écouter ce qui est vivant en toi.

Peut-être qu'aujourd'hui,
quelque chose peut déjà commencer à bouger doucement.

Ce que je ressens aujourd'hui

🌙 *Aujourd'hui, ce qui est le plus présent en moi :*

- *fatigue*
- *tension*
- *solitude*
- *besoin de souffler*
- *besoin de réconfort*
- *autre : _____*

Ce dont j'aurais besoin aujourd'hui :

Traverser une envie

✨ *Une autre possibilité*

Quand une envie arrive,
il existe parfois une autre façon de traverser ce moment.

Peut-être :

- *respirer quelques minutes*
- *écouter une méditation*
- *boire quelque chose de réconfortant*
- *ralentir un instant*
- *me laisser quelques minutes avant de décider*
- *me rappeler pourquoi j'ai envie de changer*

Les moments qui me font du bien

🌿 *Ce qui m'apaise vraiment :*

✨ *Les moments où je me sens reconnectée à moi :*

Une phrase pour moi aujourd'hui

Peut-être :

- *Je peux avancer avec douceur.*
- *Un instant après l'autre.*
- *Je n'ai pas besoin de me fuir.*
- *Je peux traverser cette envie autrement.*

Présence
D'ÉTOILE

Ce chemin ne se fait pas en un jour.

Mais parfois,
quelques minutes de présence
peuvent déjà ouvrir quelque chose.

Si tu ressens l'envie d'être accompagnée plus profondément,
je serai heureuse de marcher un bout de ce chemin avec toi.

Avec douceur,
Estelle - Présence d'Étoile