Clarifie
Aligne
Active

NOTEBOOK – PARCOURS INTÉRIEUR D'ALIGNEMENT

Un outil puissant pour nettoyer tes pensées et transformer ta vie.

ELODIE DE RIVIERE

Clarifie · Aligne · Active

Un outil **puissant** pour nettoyer tes pensées et transformer ta vie

Un notebook guidé pour identifier, transformer et réaligner tes cycles de pensée, afin de passer à l'action avec paix et cohérence.

par Élodie de Rivière

J’appartiens à :

.....

.....

.....

Notebook du mois :

.....

Année :

.....

Avant-propos

Dans un monde où nos pensées sont constamment aspirées par l'extérieur, il est facile de perdre le fil de ce qui compte vraiment.

Les sollicitations, les bruits, les opinions… tout cherche à occuper notre espace intérieur.

Et pourtant, ta véritable puissance réside dans ta capacité à choisir ce que tu laisses entrer, grandir et diriger ta vie.

Si tu réalisais combien tes pensées sont puissantes, tu n'aurais jamais de pensées négatives.

Une pensée nourrit une parole.
Une parole devient une action.
Et ces actions façonnent ta réalité.

C'est pourquoi il est important d'aligner tes pensées sur ta vision, puis de transformer cette vision en actions intentionnelles.
Car ce que tu cultives à l'intérieur finit toujours par s'exprimer à l'extérieur.

Comme il est écrit :

"Écris la vision, grave-la sur des tables, afin qu'on la lise couramment." (Habacuc 2:2)

Pourquoi ce notebook

J'ai connu une saison de flou.
J'avançais… sans vraiment avancer.
Je priais, je bossais, je tenais bon — et pourtant, à l'intérieur, c'était le désarroi.

Dieu n'a pas commencé par changer mon contexte.
Il a commencé par mes pensées.
Il m'a montré que le problème n'était pas ma direction, mais mon système de pensée — encore désaligné de la mentalité du Royaume.

Alors, Il m'a emmenée en profondeur.
Pensée après pensée.
Croyance après croyance.
J'ai vu où je m'auto-sabotais en douceur, presque sans m'en rendre compte.

Il m'a appris à nommer, déposer, puis remplacer par Sa vérité.
De là est né cet outil.
Pas un simple cahier.
Un espace vivant, une conversation entre toi, ta pensée et Dieu.
Une pratique simple et puissante : **Clarifie · Aligne · Active.**
— **Clarifie** : mets de la lumière sur ce que tu penses vraiment.
— **Aligne** : confronte tes mots à Sa Parole, choisis la vérité.
— **Active** : pose un pas concret, aujourd'hui.

En me réalignant à Sa puissance, j'ai retrouvé l'héritage déjà donné :

La paix qui garde, la créativité qui ouvre, l'identité qui stabilise.

On ne "survit" plus. On vit pour impacter.

Cet ouvrage est le premier d'une série que Dieu a déposée dans mon cœur.

Mon intention est simple : t'aider à te reconnecter à toi, à te reconnecter à Lui, et à déployer toutes les facettes de ton identité en Christ — dans tes pensées, tes paroles, tes décisions, tes projets.

Si tu tiens ce carnet, c'est une invitation.
À quitter les vieux récits.
À refuser l'auto-sabotage.
À choisir la vérité qui libère.

Tout est possible quand tu t'alignes à la puissance de Dieu.
Prends cet espace. Pose la vision. Avance.
Clarifie · Aligne · Active.

Élodie de Rivière

Clarifie
Aligne
Active

Ce notebook est un outil puissant pour transformer tes pensées en actions, et tes actions en résultats concrets.

Ici, tu trouveras un espace clair et intentionnel, pensé pour :

- Faire de tes idées un terrain stratégique où tout est possible.
- Laisser émerger ce qui te propulse.
- Écarter ce qui t'alourdit.

Au fil des pages, engage-toi à honorer tes pensées et tes ambitions, même les plus petites, même les plus audacieuses.

Inscris ton engagement, et reviens-y chaque fois que le doute s'installe.

Ce carnet est plus qu'un simple support : c'est un rappel quotidien que tu es la seule à décider de la direction que prend ta vie.

TU AS EN TOI UN POUVOIR IMMENSE : TES PENSÉES.

Elles peuvent bâtir ou détruire. Illuminer ou obscurcir.
Créer un chemin ou dresser un mur.
Chaque pensée façonne ta réalité intérieure.

Elles programment tes émotions, orientent tes actions et, pour finir, déterminent tes résultats.

Chaque jour, engage-toi dans trois actions puissantes, **Clarifie · Aligne · Active,** pour avancer avec intention et faire un pas qui te rapproche de tes objectifs.

Un moment pour :

- Observer sans jugement.
- Ajuster ce qui t'éloigne.
- Nourrir les pensées qui t'alignent.
- Remplacer ce qui te freine par ce qui t'élève.
- Te reconnecter à ce qui compte vraiment.

Bienvenue dans ton espace intérieur.

Comment utiliser ce notebook (et choisir ton chemin)

Ce notebook n'est pas une suite de pages à remplir.
C'est un chemin intérieur.

Chaque jour, tu seras invitée à passer par quatre mouvements simples.

Ils ne dépendent pas du support que tu choisis, mais de l'attention que tu te portes.

1. Libérer
Laisse émerger ce qui est là.
Pensées, émotions, tensions, clartés… sans filtre.

2. Clarifier
Observe ce qui compte vraiment aujourd'hui.
Ce qui demande à être entendu, ajusté ou compris.

3. Choisir
Décide consciemment de ce que tu veux nourrir.
Une pensée, une posture, une direction.

4. Ancrer
Formule une phrase, une intention, une affirmation
pour poser ce choix dans ton quotidien.

Tu peux vivre ces étapes :

- en écrivant directement dans ce livre numérique,
- dans un carnet,
- ou en t'envoyant un message à toi-même.

Tu peux aussi simplement lire et laisser infuser.
Ici, il n'y a rien à réussir.
Seulement un espace pour te rencontrer.

Avant de commencer

Ce livre n'est pas un espace où tu dois bien faire.
C'est un espace où tu peux être vraie.

Ici, tu n'as rien à prouver.
Rien à rattraper.
Rien à réussir.

Tu es invitée à observer, à écrire, à déposer, et à avancer à ton rythme.
Tu peux écrire dans ce livre, dans un carnet, ou simplement lire.
Ce qui compte n'est pas la forme.
Ce qui compte, c'est la conscience que tu poses.
Prends cet espace comme un lieu sûr.
Un lieu pour clarifier, t'aligner, et activer ce qui est juste pour toi.

Conseils pour écrire tes pensées,

Les 4 mouvements du chemin Clarifie · Aligne · Active

Chaque jour, tu es invitée à traverser quatre mouvements intérieurs.

Ils ne sont pas liés à un nombre de pages, mais à une posture de conscience.

1. Libérer
Laisse émerger ce qui est présent en toi.
Pensées, émotions, tensions, inspirations.
Sans filtre. Sans jugement.

2. Clarifier
Observe ce qui compte vraiment aujourd'hui.
Ce qui demande à être compris, ajusté ou accueilli.

3. Choisir
Décide consciemment de ce que tu veux nourrir.
Une pensée, une direction, une posture intérieure.

4. Ancrer
Formule une intention, une phrase ou une affirmation
pour poser ce choix dans ta journée.

Tu peux vivre ces mouvements :
– en écrivant dans ce livre numérique,
– dans un carnet,
– ou en t'envoyant un message à toi-même par e-mail.

Tu peux aussi simplement lire et laisser infuser.
L'essentiel n'est pas ce que tu écris, mais ce que tu comprends de toi.

Auto-évaluation & Schéma intérieur

Ce bonus est une invitation à te regarder avec lucidité et douceur, sans jugement, sans performance.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
Seulement des prises de conscience.

Prendre le temps de s'auto-évaluer,
c'est créer un espace de vérité avec soi-même.
C'est ralentir suffisamment pour entendre ce qui se joue à l'intérieur
avant que les automatismes ne prennent le dessus.

Une auto-évaluation ne change pas tout d'un coup.
Elle déplace quelque chose.
Elle met de la conscience là où il y avait du flou, de la clarté là où il y avait de la confusion.
Ce simple acte d'observation permet déjà à ton schéma intérieur de s'assouplir et à un nouvel alignement de s'installer.

AUTO-ÉVALUATION

Clarifier · Aligner · Activer
Pour chaque affirmation, note intuitivement un chiffre de 1 à 5 (1 = pas du tout vrai / 5 = totalement vrai aujourd'hui).

CLARIFIER — Ma clarté intérieure

- Je comprends ce qui se passe en moi lorsque je me sens bloquée.
- J'arrive à identifier mes pensées dominantes.
- Je fais la différence entre ce que je ressens et ce que je pense.
- Je sais ce qui est essentiel pour moi en ce moment.
- Mon esprit est globalement clair et apaisé.

Score Clarifier : ..... / 25

ALIGNER — Ma cohérence intérieure

- Mes décisions sont cohérentes avec ce que je ressens profondément.
- Je respecte mon rythme et mon énergie.
- Je sais dire non quand quelque chose n'est pas juste pour moi.
- Je me sens alignée entre ce que je pense, dis et fais.
- Je ressens une forme de paix intérieure dans mes choix.

Score Aligner : ..... / 25

ACTIVER — Ma capacité à passer à l'action

- Je passe à l'action sans me forcer ni me disperser.
- Je termine ce que je commence.
- J'avance même quand tout n'est pas parfaitement clair.
- Je transforme mes prises de conscience en actions concrètes.
- Je fais confiance au processus, même quand le rythme ralentit.

Score Activer : ..... / 25

Lecture de ton auto-évaluation

Si un score est plus bas, cela n'indique pas un problème.
Cela indique simplement un espace qui demande plus d'attention.

Observe ce qui est là, sans te juger.
Cette prise de conscience est déjà un premier réalignement.

Tu peux la refaire :

- avant le parcours,
- à la fin,
- ou à chaque changement de saison intérieure.

Identifier mes cycles de pensée

(À faire juste après l'auto-évaluation)
Cette page t'aide à comprendre pourquoi tu penses comme tu penses,
et comment ces pensées influencent ton alignement et ton passage à l'action.

Il ne s'agit pas de te corriger.
Il s'agit de t'observer avec vérité.

1. Identifier mon cycle de pensée dominant
Quand une situation inconfortable se présente,
quelle pensée revient le plus souvent en moi ?
« ..... »
« ..... »
Cette pensée n'est pas anodine.
C'est un cycle.

2. Observer le mouvement de cette pensée
Complète simplement :
Cette pensée apparaît généralement quand :
.....
Elle me fait ressentir :
.....
Elle influence mes décisions en me poussant à :
.....
J'observe, sans juger.

3. Identifier ma saison de pensée actuelle
(Approche biblique des saisons)

Dans la Bible, la nouvelle année commence au printemps, au mois de Nisan (mars–avril).
« Ce mois-ci sera pour vous le premier des mois de l'année. » — Exode 12:2

Les saisons décrites ici parlent de tes pensées, pas de ta valeur ni de ta performance.

Lis et coche ce qui te ressemble le plus au niveau de tes pensées.

🌱 Printemps — pensées d'éveil
Idées nouvelles, espoir, vision qui renaît.

☀️ Été — pensées d'expansion
Action, construction, mise en œuvre.

🍂 Automne — pensées d'évaluation
Tri, lucidité, ajustement.

❄️ Hiver — pensées de repli
Fatigue, silence, besoin de protection intérieure.
Ma saison de pensée actuelle est :
.....

4. Identifier mon schéma intérieur de pensée
Quand cette pensée revient, mon automatisme est plutôt :
□ rumination
□ auto-critique
□ évitement
□ sur-contrôle
□ fuite dans l'action
Ce schéma s'est installé parce que :
.....
Aujourd'hui, il me limite surtout en :
.....

5. Réaligner ma pensée (sans la forcer)
Dans cette saison, la pensée que je choisis de nourrir est :
« ..... »
Elle est plus juste pour moi parce que :
.....
Le prochain pas aligné, ici et maintenant, est :
.....

À retenir
Tu n'es pas bloquée.
Tu es peut-être simplement dans un cycle de pensée non observé.

Quand tu identifies ta pensée,
tu retrouves ton alignement.

Comment reformuler tes pensées

Quand une pensée est négative, tu as le pouvoir de la transformer.

L'objectif n'est pas de la nier ou de la fuir,
mais de l'accueillir… puis de la transformer en une version plus constructive, plus réaliste et plus utile pour toi.

Voici quelques exemples :

- "Je suis nulle" →

"Je suis capable d'apprendre et de m'améliorer."

- "Je ne suis pas assez intelligente" →

"J'ai des compétences et des talents uniques."

- "Je suis incapable de changer" →

"Je suis capable de faire des choix qui amélioreront ma vie."

Une fois que tu as identifié, évalué et reformulé tes pensées.
Tu peux commencer à écrire tes pensées précieuses
Ce carnet est ton espace .

Un lieu sans jugement, sans censure.
Un refuge pour t'exprimer librement,
pour explorer ton monde intérieur,
et pour laisser jaillir ton imagination et ta créativité.

Alors écris.
Écris pour te libérer.
Écris pour te retrouver.
Écris pour te transformer.

Comment écrire une affirmation vibrante

Une affirmation vibrante n'est pas simplement une phrase positive, c'est une puissance créatrice.
Elle naît d'un alignement profond avec la vérité et la force de Dieu.

C'est laisser Sa parole, Sa lumière et Sa force résonner en toi jusqu'au plus profond de ton être.
Lorsque tu écris une affirmation vibrante, tu ne fais pas que penser différemment : tu te connectes à la source même de ta vie.

Tu ressens cette paix, cette certitude, cette foi qui te rappelle que tu es déjà équipée pour marcher dans ce que Dieu a préparé pour toi.

Clés pour écrire une affirmation vibrante :

- **Écris au présent**, comme une vérité déjà accomplie.
- Utilise des mots qui portent Sa vérité et Sa promesse.
- Ressens physiquement cette puissance en toi.
- Fais-la résonner dans ton esprit et dans ton cœur.

Exemples :

- "Je marche chaque jour dans la paix et la sagesse de Dieu."
- "La force et la joie du Seigneur sont mon énergie quotidienne."
- "Je suis alignée à ma mission divine et j'avance avec confiance."

Plus tu la vis intérieurement, plus elle devient ta réalité extérieure.

Une affirmation vibrante est un acte de foi, une déclaration d'amour à Dieu et à la mission qu'Il t'a confiée.

Le notebook 4 en 1 t'accompagne à :

- **Organiser ta vie intérieure.** En prenant le temps d'écrire tes pensées et tes objectifs, tu clarifies ce qui compte vraiment pour toi et ce que tu veux accomplir.

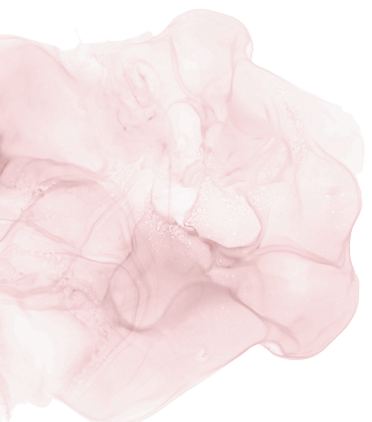
- **Développer ta créativité.** Le brainstorming devient un terrain d'exploration où émergent de nouvelles idées et des solutions à ce qui te bloque. Tu élargis ta pensée et lui donnes la liberté de s'exprimer.

- **Passer à l'action.** La page d'action t'aide à transformer tes idées en un plan concret. Tu ne restes plus dans ta tête : tu avances, pas à pas.

- **Accéder à ton plein potentiel.** En te connectant à tes objectifs et à tes rêves, tu actives en toi une force créatrice capable de bâtir la vie qui t'appelle vraiment.

Le notebook 4 en 1 est un outil puissant : il transforme tes pensées en réalité.
En l'utilisant régulièrement, tu ouvres la voie vers une vie plus alignée, plus consciente et plus intentionnelle

Prête ? Alors écris. Crée. Incarne.



MA LETTRE *d'engagement*

À moi-même,

Je choisis aujourd'hui de faire de la place à l'intérieur de moi.

J'observe, je clarifie, je réaligne.

Ce voyage ne sera pas toujours simple, mais il est nécessaire.

Ma paix, mon énergie et ma vision valent l'effort.
À chaque page, je redeviens la créatrice de ma réalité.

Je suis prête.

Signature :

MA LETTRE *d'engagement*

PERSONNALISE TA LETTRE

Tu es unique

Tes pensées façonnent ta réalité. Elles influencent ce que tu ressens, la façon dont tu réagis et les choix que tu fais chaque jour.

Certaines t'élèvent, t'inspirent, te propulsent. D'autres t'alourdissent, te freinent, te déconnectent de toi-même.

C'est pourquoi il est essentiel d'apprendre à les observer, à les comprendre… Et surtout, à les transformer avec conscience et douceur.

Voici les 3 types de pensées :

Les pensées positives (constructives).

Ce sont des étincelles qui illuminent ta vie intérieure. Elles nourrissent ton énergie, renforcent ta confiance et t'ouvrent aux opportunités.

Elles t'apportent l'élan d'avancer, de croire en toi et d'agir avec foi, créant un état intérieur propice à la clarté, à la motivation et à l'action.

Les pensées négatives (limitantes).

Ce sont comme des nuages qui assombrissent ton ciel intérieur. Elles sèment le doute, aspirent ton énergie, t'éloignent de ta joie et de ta puissance.

Souvent discrètes, elles s'installent sans que tu t'en rendes compte, nourrissant la peur, l'auto-sabotage et la limitation. Elles freinent ton élan, brident ton audace et rétrécissent ta vision de ce qui est possible.

Les pensées toxiques (automatiques)

Elles prennent racine dans tes blessures, ton environnement ou des croyances que tu as intégrées malgré toi.

Plus profondes et plus sournoises, elles critiquent, culpabilisent, rabaissent… jusqu'à limiter ce que tu crois possible pour toi.

Elles sabotent ta perception de toi-même et des autres.
Souvent répétitives et envahissantes, elles influencent tes émotions de façon durable si tu ne les identifies pas.
Mais souviens-toi : tu as le pouvoir de les transformer, de les libérer et de choisir ce que tu laisses grandir en toi."

Pour mieux utiliser la puissance de tes pensées, il est important de les identifier, de les évaluer et de les reformuler.

Identifie tes pensées :

Commence par porter attention à tes pensées, en particulier lorsque tu traverses des émotions intenses – joie, tristesse, colère ou stress.

Ces émotions sont des signaux précieux : elles te révèlent l'impact direct de tes pensées sur ton état intérieur.

Évalue ce qui se passe en toi :

Ces pensées…
Sont-elles positives ou négatives ?
Est-ce qu'elles t'aident ou te freinent ?
Est-ce qu'elles viennent vraiment de toi… ou d'un ancien schéma ?
Sont-elles vraies ? Utile ? Ou simplement bruyantes ?

Rappel du jour : Je choisis mes pensées, donc je choisis ma vie.

Ce que tu dis, tu le deviens

Les mots qui suivent « Je suis » façonnent ta réalité.
Chaque fois que tu prononces 'Je suis', tu plantes une graine dans ton mental et dans le monde spirituel.

Si tu dis « Je suis forte », tu invites la force à s'ancrer en toi.
Si tu dis « Je suis incapable », tu donnes à cette limite le pouvoir d'exister.

Le «Je suis » est plus qu'une déclaration : c'est une clé créatrice.
Aligné à la vérité de Dieu, il devient une source illimitée de puissance, d'identité et de transformation.

N'as-tu pas remarqué que ce que tu vis, tu le nourris dans ton inconscient ?

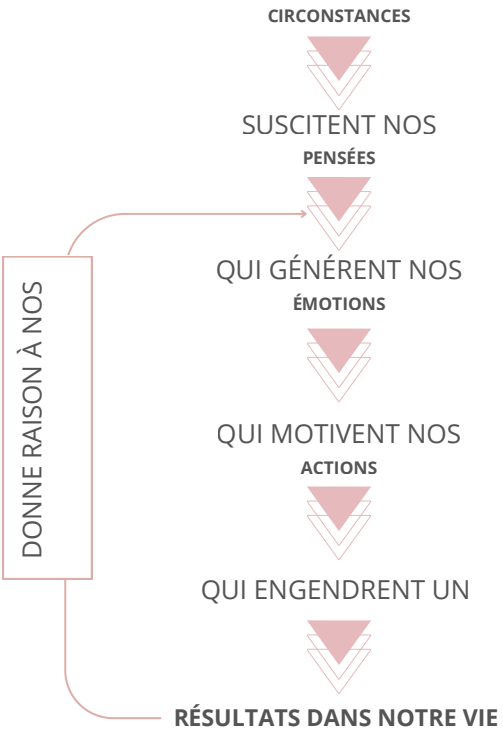
Tes paroles entretiennent tes croyances, et tes croyances façonnent ta vie.

«Je suis celui qui suis» – Exode 3:14

Ce que tu ajoutes après « Je suis » engage ton identité et influence ta destinée.

Pourtant, 99 % de la population s'auto-sabote en utilisant inconsciemment des 'Je suis' qui limitent leur potentiel.

LE POUVOIR DES PENSÉES



Chaque résultat que tu obtiens aujourd'hui a commencé par une pensée. Ton pouvoir est là : dans ce premier choix invisible. Quand tu choisis consciemment ce que tu penses, tu changes ce que tu ressens, ce que tu fais… et donc ce que tu vis.

Le Pouvoir des Pensées

Ce schéma montre comment tout ce que nous vivons prend racine dans nos pensées.

1-Circonstances
Ce sont les faits, les événements extérieurs, les situations qui arrivent dans notre vie. Elles sont neutres par nature.

2-Pensées
Face à chaque circonstance, nous avons une interprétation, un dialogue intérieur.
C'est cette perception qui colore notre expérience.

3-Émotions
Nos pensées déclenchent un ressenti précis.
Une pensée encourageante nourrit la confiance et l'élan. Une pensée limitante alimente la peur, le doute ou la colère.

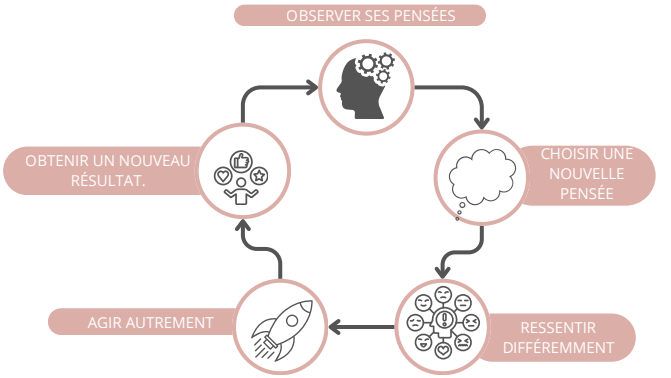
4-Actions
Sous l'effet de nos émotions, nous agissons… ou pas.
Nos décisions et nos comportements sont directement influencés par ce que nous ressentons.

5-Résultats
Nos actions créent des résultats concrets dans notre vie.
Et ces résultats viennent confirmer la pensée initiale, bouclant ainsi le cycle.

Clé essentielle : La seule chose que nous pouvons réellement maîtriser dans ce processus, ce sont nos pensées.

En changeant nos pensées, nous changeons nos émotions, nos actions… et donc nos résultats.

Comment reprendre le contrôle du cycle



Ce schéma illustre les étapes pour interrompre le cycle automatique de tes pensées et créer délibérément de nouveaux résultats dans ta vie.

Observer
Prends conscience de tes pensées actuelles, sans jugement. Reconnais ce qui tourne en boucle dans ton esprit.

Choisir une nouvelle pensée
Décide volontairement de remplacer la pensée qui te limite par une pensée qui t'élève et t'ouvre de nouvelles possibilités.

Ressentir différemment
Une nouvelle pensée génère une nouvelle émotion. Cette énergie intérieure devient ton carburant pour agir autrement.

Agir différemment
Portée par cette émotion constructive, tu poses des actions alignées avec ce que tu veux réellement vivre.

Obtenir un nouveau résultat
Tes actions créent une nouvelle réalité, qui renforce ta nouvelle pensée et installe un cycle positif.

Message clé : Tu ne contrôles pas toujours les circonstances, mais tu peux toujours choisir ta pensée, et c'est elle qui transforme tout le reste.

Exercice d'introspection – Briser le cycle

Prends un moment au calme, avec ton carnet.
Respire profondément.
Et laisse venir tes réponses, sans filtre ni jugement.

1. CROYANCES

Y a-t-il une croyance que tu portes depuis longtemps…
Et qui continue, silencieusement, à influencer ta façon de penser, de ressentir, ou de faire des choix ?
Est-ce une croyance qui te porte… ou qui te freine ?
D'où vient-elle vraiment ?
Et surtout… est-elle encore alignée avec la femme que tu es en train de devenir ?

Exemples de croyances limitantes :

– "Je ne mérite pas d'être aimée."
– "Je dois me débrouiller seule pour réussir."
– "Les autres sont plus capables que moi."
– "Je dois tout contrôler pour que tout aille bien."

Sources possibles :

– Paroles entendues dans l'enfance (parents, enseignants, figures d'autorité)
– Expériences marquantes ou blessures non résolues
– Modèles familiaux ou culturels
– Croyances religieuses, éducatives ou communautaires
– Échecs passés ou humiliations mal digérées

2. PENSÉES

Quelle pensée revient souvent dans mon esprit ces derniers jours ?
Est-ce une pensée d'expansion ou de limitation ?
Si je pouvais la remplacer, que choisirais-je de penser à la place ?

Exemples de pensées limitantes :

– "Je n'y arriverai jamais."
– "C'est trop tard pour moi."
– "Personne ne comprendra ce que je vis."

Pensées alternatives :

– "Je suis en train d'apprendre."
– "Je suis au bon endroit, au bon moment."
– "Je suis capable de grandir à travers chaque étape."

3. ÉMOTIONS

Quelle émotion est présente en moi aujourd'hui ?
Quelle pensée pourrait être à l'origine de cette émotion ?
Qu'est-ce que cette émotion essaie de me dire ou de me montrer ?

Exemples d'émotions :

– Peur, colère, frustration, tristesse, honte
– Ou au contraire : enthousiasme, paix, gratitude, espoir

Exemple d'association pensée/émotion :

– Pensée : "Je suis en retard sur tout." → Émotion : stress
–Pensée : "Je n'ai pas été à la hauteur." → Émotion : culpabilité
– Pensée : "Je suis sur le bon chemin." → Émotion : confiance

4. ACTIONS

Quelle action ai-je posée récemment sous l'effet d'une émotion forte ?
Était-elle alignée avec mes valeurs et mes désirs profonds ?
Quelle action plus alignée pourrais-je choisir la prochaine fois ?

Exemples :

– Je me suis repliée sur moi-même au lieu de demander de l'aide
– J'ai procrastiné parce que je me sentais submergée
– J'ai dit oui, alors que je voulais dire non

Actions alignées possibles :

– Oser dire non avec bienveillance
– Prendre une pause pour respirer avant d'agir
– Demander du soutien ou déléguer

5. EXPÉRIENCES

Quelle expérience récente a confirmé une croyance que je porte ?
Est-ce une répétition d'un ancien schéma, ou un signal d'évolution ?
Qu'est-ce que je choisis d'en retenir pour la suite ?

Exemples :

– Une relation où tu t'es encore sentie mise de côté
– Un projet où tu as douté et abandonné trop tôt
– Une situation où tu as été fière de poser tes limites pour la première fois

Clé : Toute expérience peut devenir un tremplin ou un piège, selon ce que tu en retires.

À retenir :
Tu n'es pas définie par tes pensées, ni enfermée dans tes croyances.
Tu peux à tout moment choisir de les observer, de les transformer et de les libérer.
Et chaque petit pas vers l'intérieur, c'est un grand pas vers ta liberté.

Avant de poursuivre, prends un instant pour toi.
Cette page est une pause, un espace pour te recentrer, respirer et revenir à l'essentiel.

Là où tout commence vraiment : à l'intérieur.

PAGE D'ANCRAGE — "Quand tu écris, tu t'ancres."

Avant d'aller plus loin, prends un instant.
Si tu choisis d'écrire, fais-le à ta manière :
dans ce livre numérique, dans un carnet, ou par un message que tu t'envoies.

Si aujourd'hui tu préfères ne pas écrire,
accueille simplement ce qui se passe en toi.
L'ancrage ne vient pas de l'outil.

Il vient de la présence que tu mets dans ce moment.

Respire.
Observe.
Et continue quand tu te sens prête.

TON ESPACE D'ÉCRITURE

Offre-toi un espace à toi, quel que soit le support que tu choisis, un espace intime où tu peux déposer ce que tu vis, ce que tu ressens, ce que Dieu te montre.

Cet espace devient ton refuge, ton laboratoire intérieur, ton lieu d'évolution.

Quand tu prends ce temps, tu t'ancres. Tu actives tes facultés cognitives : tu observes, tu discernes, tu comprends. Tu donnes forme à ce que Dieu a semé en toi.

Rien n'est plus puissant que de mettre noir sur blanc ce que ton coeur reçoit. Et garde ceci dans ton cœur : "Écris la vision, grave-la…" (Habacuc 2:2) Parce que chaque mot posé est un acte de foi, un pas vers ce que tu es appelée à accomplir.

3 jours pour
Identifier
Évaluer
Reformuler

La pensée est l'arme la plus puissante que tu possèdes.
Elle peut créer ou détruire. Elle peut t'enfermer ou t'ouvrir des portes.

Ces **3 jours** sont là pour t'aider à reprendre la maîtrise de ton dialogue intérieur et à le transformer en moteur de vie.

3 JOURS POUR ~~ANA~~LYSER *les pensées*

IDENTIFIER-ÉVALUER-REFORMULER

Aujourd'hui, porte ton attention sur les pensées qui traversent ton esprit.

Sans les juger.
Sans chercher à les corriger.

Prends conscience de celles qui reviennent souvent,
de celles qui te soutiennent,
et de celles qui te freinent.

Si tu choisis de les formuler,
tu peux les poser par écrit là où cela te convient :
dans ce livre, dans un carnet, ou dans un message que tu t'envoies.

Le simple fait de mettre de la lumière sur une pensée commence déjà à la transformer.

3 JOURS POUR ~~ANA~~LYSER *les pensées*

IDENTIFIER-ÉVALUER-REFORMULER

Instructions pour observer tes pensées

1. Tout au long de la journée, prends un moment pour remarquer ce qui te passe par la tête.
2. Dès qu'une pensée se présente, prends-en conscience et observe aussi ce que cette pensée te fait ressentir.
3. Décris-la avec précision : choisis bien tes mots, décris les images ou sensations qui surgissent.
4. Note aussi ce que cette pensée te fait ressentir.

Exemples

- Pensée : « Je suis tellement contente que ma meilleure amie soit venue me voir. »
- Sentiment : Joie
- Pensée : « Je suis inquiète pour mon examen de fin de semestre. »
- Sentiment : Anxiété
- Pensée : « Je suis en colère contre mon patron pour m'avoir donné trop de travail. »
- Sentiment : Colère

Conseils pour identifier tes pensées

- Sois attentive à tes pensées, surtout lors d'émotions intenses.
- Note les mots et les images qui t'habitent.
- Cherche à comprendre ce qu'elles signifient pour toi.
- Rappelle-toi : observer tes pensées sans jugement est le premier pas vers leur transformation.

3 JOURS POUR ANALYSER *tes pensées*

IDENTIFIER-ÉVALUER-REFORMULER

Analyse ton schéma pour le reprogrammer.

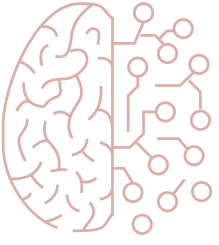
Trois étapes pour te préparer aux 21 jours d'écriture intentionnelle.

Jour 1 – Identifier : Mets en lumière toutes tes pensées et classe-les.

Jour 2 – Évaluer : Mesure leur impact sur tes émotions et tes actions.

Jour 3 – Reformuler : Transforme-les en affirmations qui t'élèvent.

Ces 3 jours sont la clé pour prendre conscience, libérer et poser les bases de ta nouvelle programmation intérieure.



"Nous renversons les raisonnements et toute hauteur qui s'élève contre la connaissance de Dieu, et nous amenons toute pensée captive à l'obéissance de Christ." – 2 Corinthiens 10:5

ANALYSER

Jour 1

ANALYSER

Jour 2

Tes journées

ANALYSER

Jour 3

Bilan des 3 jours

Objectif : Faire le point sur tes pensées, tes schémas et ta vision avant de commencer les 21 jours.

1. Identifier

Note les pensées qui reviennent le plus souvent dans ta journée.
Exemple : "Je ne suis pas assez", "Je vais y arriver", "C'est trop difficile"...

→ Écris ici :
1.

2.

3.

2. Évaluer

Pour chaque pensée, coche la case qui correspond :

Pensée	Elle m'élève	Elle me freine	Elle me sabote
1	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐

3. Reformuler

Transforme chaque pensée qui te freine ou te sabote en une affirmation qui t'élève.

Exemple : "Je ne suis pas assez" → "Je suis pleinement équipée pour avancer."

→ Écris ici :

1.

2.

3.

4. Ta vision

En une phrase, écris la vision que tu veux incarner pour les 21 prochains jours.

Exemple : "Vivre chaque jour dans la clarté, l'énergie et la confiance."

→ Ma vision :

Rappel : Ce bilan est ta boussole. Relis-le avant de commencer chaque matin ton cycle des 21 jours.

La routine d'intentionnalité : 21 jours pour te reconnecter à toi

1. **Matin :** Écris ton intention du jour et ce qui t'inspire.
2. **Midi :** Pause de conscience – relis ton intention.
3. **Soir :** Dépose ce qui t'a pesé et célèbre tes victoires.
4. **Chaque 7 jours :** note ton apprentissage clé

Le soir, relâche ce que ta journée a accumulé.
Ne garde ni tension, ni colère, ni poids inutile.
Offre à ton mental la paix, pour un sommeil léger et régénérant.

Le matin, oriente ton énergie avant que le monde ne la disperse.

Pose tes intentions, connecte-toi à ce qui t'anime et choisis la tonalité de ta journée.

Choisis une heure qui te fait du bien :
- avant que le monde s'agite,
- ou lorsque tout se calme.

Mets une alarme douce avec un nom inspirant comme :
"Je reviens à moi" / "C'est l'heure de me déposer" / "Espace intérieur".

Ces signaux deviennent des rappels précieux pour revenir à toi, encore et encore.
Ces rendez-vous n'ont pas besoin d'être longs… mais ils doivent être vrais.
Des moments de vérité, de libération et de création.

Un espace d'écoute, pour déposer, trier et réécrire ta réalité avec intention.

"On ne devient pas alignée par hasard. On devient alignée par choix, chaque jour, intention après intention."

Ce notebook est une boussole intérieure, un outil de nettoyage, de recentrage et de transformation.

Il ne libérera sa puissance que si tu l'utilises avec constance et intention, comme un rendez-vous précieux avec toi-même, pour nourrir, pendant 21 jours, une nouvelle relation avec tes pensées et ouvrir un espace intérieur clair, aligné et créateur.

Utilise-le chaque matin pour orienter ta journée et chaque soir pour déposer ce qui doit être libéré.
Ceci est ton rendez-vous précieux avec toi-même

Ce que Dieu dit de toi

Dieu dit que tes pensées peuvent être renouvelées :
“Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l’intelligence.”
— Romains 12:2

Dieu dit que tu peux garder tes pensées centrées sur Lui :
“Tout ce qui est vrai, honorable, juste, pur, aimable, digne d’approbation, vertueux et digne de louange, que tout cela occupe vos pensées.”
— Philippiens 4:8

Dieu dit que tes paroles portent la vie :
“La mort et la vie sont au pouvoir de la langue.”
— Proverbes 18:21

Dieu dit que tu es capable par Sa force :
“Je puis tout par celui qui me fortifie.”
— Philippiens 4:13

Dieu dit qu’Il a déjà un plan pour toi :
“Car je connais les projets que j’ai formés sur vous, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et de l’espérance.”
— Jérémie 29:11

Dieu dit que Sa puissance agit déjà en toi :
“À celui qui peut faire, par la puissance qui agit en nous, infiniment au-delà de tout ce que nous demandons ou pensons.”
— Éphésiens 3:20

Dieu dit qu’aucune forteresse mentale ne peut résister à Sa vérité :
“Nous renversons les raisonnements et toute hauteur qui s’élève contre la connaissance de Dieu, et nous amenons toute pensée captive à l’obéissance de Christ.”
— 2 Corinthiens 10:5

Prière pour renouveler mes pensées et marcher dans la vérité de Dieu

Seigneur,
Je viens devant Toi avec un cœur ouvert.
Merci pour Ta parole qui est vivante et agissante.
Merci pour les promesses que Tu as déclarées sur ma vie.

Aujourd'hui, je choisis de renverser chaque forteresse,
chaque mensonge, chaque pensée qui ne vient pas de Toi.
Je rends captif mon esprit à l'obéissance de Christ.
Remplis-moi de pensées pures, vraies, justes et alignées avec Ta volonté.

Aide-moi à voir ma vie comme Toi Tu la vois.
Que mes paroles portent la vie.

Que mes actions reflètent Ton amour et Ta puissance.
Je déclare que je suis forte par Toi.
Je marche dans la paix, la joie et l'assurance que Tu es avec moi.

Je reçois Ta sagesse, Ta force et Ton discernement pour ce jour et pour tous ceux à venir.

Au nom de Jésus,
Amen.

Nos pensées sont les semences de notre futur.

Avant de commencer les 21 jours

Avant d'entrer dans ce cycle, prends un instant.
Ces 21 jours ne sont pas un défi à réussir.

Ce sont 21 occasions de te valoriser et de nettoyer tes pensées, à ton rythme.

Chaque jour, tu peux :

- écrire dans ton notebook,
- t'envoyer un message à toi-même par e-mail,
- ou simplement lire et laisser infuser.

Si tu choisis l'e-mail, tu peux aussi décider quand tu veux recevoir ton message :

le soir, pour déposer ta journée,
ou le lendemain, pour commencer avec plus de clarté.

Il n'y a pas de rythme parfait.
Il n'y a pas de retard.
Il n'y a pas de bonne manière.

Certaines journées seront claires.
D'autres plus floues.

Les deux font partie du chemin.
Ce qui compte ici, ce n'est pas ce que tu produis.
C'est ce que tu comprends de toi.
Quand tu es prête, tourne la page.

Les espaces qui suivent peuvent être utilisés pour écrire directement ici, servir de support à ton carnet, ou simplement t'aider à formuler le message que tu choisis de t'envoyer à toi-même.

☐ JOUR 1

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

☐ JOUR 2

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

JOUR 3

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

JOUR 4

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

☐ JOUR 5

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

Temps de bilan

Ce bilan n'est pas là pour juger ta semaine.
Il est là pour l'observer avec honnêteté.

Prends un moment pour relire ce que tu as écrit,
ou pour te souvenir de ce qui t'a traversée ces derniers jours.

Tu peux faire ce bilan :

- directement dans ton notebook,
- ou en t'envoyant un message à toi-même par e-mail.

Tu peux choisir de l'envoyer immédiatement,
ou de le programmer, pour le recevoir plus tard,
comme un rappel conscient de ce que tu as compris de toi.

Si aujourd'hui tu ne ressens pas le besoin d'écrire, c'est ok.
Le simple fait de prendre conscience est déjà un réalignement.

Avance avec vérité.
Avance avec douceur.

Bilan de la semaine

■ Victoire(s) de la semaine :

■ Ce que j'ai appris :

■ Ce que je choisis de laisser partir :

Chaque pensée est une direction. Choisis celles qui mènent à ta destinée.

JOUR 8

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

Temps de bilan

Ce bilan n'est pas là pour juger ta semaine.
Il est là pour l'observer avec honnêteté.

Prends un moment pour relire ce que tu as écrit,
ou pour te souvenir de ce qui t'a traversée ces derniers jours.

Tu peux faire ce bilan :

- directement dans ton notebook,
- ou en t'envoyant un message à toi-même par e-mail.

Tu peux choisir de l'envoyer immédiatement,
ou de le programmer, pour le recevoir plus tard,
comme un rappel conscient de ce que tu as compris de toi.

Si aujourd'hui tu ne ressens pas le besoin d'écrire, c'est ok.
Le simple fait de prendre conscience est déjà un réalignement.

Avance avec vérité.
Avance avec douceur.

Bilan de la semaine

■ Victoire(s) de la semaine :

■ Ce que j'ai appris :

■ Ce que je choisis de laisser partir :

Ta semaine commence en toi, bien avant qu'elle ne se vive dans tes actions.

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

BRAINSTORMING

Date : __/__/__

Quelles pensées occupent ton cœur aujourd'hui ?
Laisse-les s'exprimer librement, sans filtre, sans censure, sans jugement.

MES NOTES

MES ACTIONS

MES AFFIRMATIONS

Temps de bilan

Ce bilan n'est pas là pour juger ta semaine.
Il est là pour l'observer avec honnêteté.

Prends un moment pour relire ce que tu as écrit,
ou pour te souvenir de ce qui t'a traversée ces derniers jours.

Tu peux faire ce bilan :

- directement dans ton notebook,
- ou en t'envoyant un message à toi-même par e-mail.

Tu peux choisir de l'envoyer immédiatement,
ou de le programmer, pour le recevoir plus tard,
comme un rappel conscient de ce que tu as compris de toi.

Si aujourd'hui tu ne ressens pas le besoin d'écrire, c'est ok.
Le simple fait de prendre conscience est déjà un réalignement.

Avance avec vérité.
Avance avec douceur.

Bilan des 21 jours

■ Victoire(s) des 21 jours :

■ Ce que j'ai appris :

■ Ce que je choisis de laisser partir :

Félicitations,

Tu es arrivée au bout de ce carnet, mais surtout… tu as choisi de marcher avec intention.

Page après page, tu as semé, nourri, aligné.

Ce n'est pas la fin, c'est un nouveau départ.

Continue à t'exprimer, créer, et incarner ta vision… chaque jour.

Avec beaucoup d'amour,
Élodie

@elodie.deriviere

Mode d’emploi express

Ce parcours se vit sur 21 jours.
Chaque jour, prends 7 à 12 minutes.
Pas plus.
Pas moins.

Tu peux :

- écrire directement dans ce livre,
- écrire dans un carnet,
- ou t’envoyer un message à toi-même par e-mail.
- Il n’y a pas de retard à rattraper.

Il n’y a pas de jour parfait.

La seule règle est celle-ci :
sois honnête avec toi-même.

Si un jour tu ne fais rien,
reprends simplement le lendemain.

Ce parcours ne cherche pas la performance.
Il cherche l’alignement.

21 jours pour te valoriser

Questions d'introspection & auto-messages
Chaque jour, prends un instant pour te poser la question proposée.

Elle n'attend pas une réponse parfaite, seulement une réponse honnête.

Si tu le souhaites, transforme ensuite cette prise de conscience en une parole que tu peux :

- écrire directement dans ce livre numérique,
- noter dans un carnet,
- ou t'envoyer à toi-même par e-mail, immédiatement ou plus tard.

◯ **Jour 1 — Comment je me parle**
Question :
Quel est le ton que j'utilise le plus souvent avec moi-même ?
Observation possible :
Aujourd'hui, je prends conscience que je me parle souvent avec…

◯ **Jour 2 — Ce que je minimise chez moi**
Question :
Qu'est-ce que je fais naturellement, mais que je ne reconnais presque jamais ?
Observation possible :
Je reconnais que je minimise souvent…

◯ **Jour 3 — Les phrases qui reviennent**
Question :
Quelles phrases intérieures reviennent le plus souvent dans ma tête ?
Observation possible :
Une phrase que je me répète souvent est…,
et aujourd'hui je choisis de la regarder autrement.

Jour 4 — Les comparaisons
Question :
À qui est-ce que je me compare le plus, consciemment ou non ?
Observation possible :
Je prends conscience que la comparaison avec… me fait ressentir…

Jour 5 — Le regard des autres
Question :
À quel point le regard des autres influence-t-il mes choix ?
Observation possible :
Je réalise que je laisse parfois le regard des autres…

Jour 6 — Ce que je n'ose pas reconnaître
Question :
Quelle qualité chez moi me met mal à l'aise quand je la regarde vraiment ?
Observation possible :
Aujourd'hui, j'ose reconnaître que je suis aussi…

Jour 7 — Bilan de la semaine
Question :
Qu'est-ce que cette semaine m'a appris sur ma façon de me valoriser ?
Observation possible :
Cette semaine, j'ai compris que…

Jour 8 — La culpabilité
Question :
De quoi est-ce que je me sens coupable sans raison juste ?
Observation possible :
Je prends conscience que je porte une culpabilité liée à…

Jour 9 — L'exigence excessive
Question :
Où est-ce que je suis la plus dure avec moi-même ?
Observation possible :
Je reconnais que je m'impose souvent…

Jour 10 — La fatigue intérieure
Question :
Qu'est-ce qui m'épuise le plus intérieurement en ce moment ?
Observation possible :
Je remarque que ce qui me fatigue profondément est…

Jour 11 — Ce que j'ai traversé
Question :
Quelles épreuves ai-je déjà traversées sans vraiment les reconnaître ?
Observation possible :
Je reconnais aujourd'hui ma force dans…

Jour 12 — Mes qualités silencieuses
Question :
Quelles qualités chez moi passent inaperçues, même à mes propres yeux ?
Observation possible :
Une qualité que je possède et que je reconnais aujourd'hui est…

Jour 13 — Ma valeur indépendante des résultats
Question :
Qui suis-je lorsque je mets de côté mes réussites et mes échecs ?
Observation possible :
Je prends conscience que ma valeur ne dépend pas de…

Jour 14 — Bilan de la deuxième semaine
Question :
Comment mon regard sur moi a-t-il évolué depuis le début de ce chemin ?
Observation possible :
Aujourd'hui, je me vois différemment parce que…

Jour 15 — Une parole nouvelle
Question :
Quelle parole plus juste puis-je poser sur moi aujourd'hui ?
Observation possible :
À partir d'aujourd'hui, je choisis de me dire…

Jour 16 — Me parler avec respect
Question :
Comment parlerais-je à quelqu'un que j'aime profondément ?
Observation possible :
Je choisis de me parler avec…

Jour 17 — Mes limites
Question :
Où ai-je besoin de me respecter davantage ?
Observation possible :
Je me donne le droit de poser mes limites sur…

Jour 18 — Ce que je mérite
Question :
Qu'est-ce que je n'ose pas recevoir, alors que je le mérite ?
Observation possible :
Je me donne le droit de recevoir…

Jour 19 — Ma juste place
Question :
Quelle est ma juste place aujourd'hui, là où je suis ?
Observation possible :
Je reconnais que ma place est…

Jour 20 — Une phrase d'ancrage
Question :
Quelle phrase résume le mieux ce que j'ai compris de moi ?
Observation possible :
La phrase que je choisis d'ancrer est…

Jour 21 — Clôture
Question :
Qu'est-ce que je ne veux plus jamais oublier de moi ?
Observation possible :
Je termine ces 21 jours en me rappelant que…

Laisse-moi ton avis

Ce carnet t'a aidée à Clarifier · Aligner · Activer.

Ta voix a de l'importance.

Elle m'aide à perfectionner l'outil… et surtout, elle inspire une autre femme à se reconnecter à elle-même.

Scanne le QR code et fais tout au même endroit :

- Partage ton témoignage (prise de conscience, transformation, verset inspirant),
- Rejoins-moi sur les réseaux sociaux,
- Intègre la communauté whatsapp

Tu as besoin d'un boost ?
Envie d'être entourée par une communauté qui pense comme toi, qui avance comme toi, qui croit comme toi ?

Restons connectées.
Je t'attends là-bas : contenus, lives, rappels d'alignement… tout ce qu'il faut pour que tu restes centrée, inspirée et soutenue, jour après jour.

Merci pour ta voix. Merci pour ton temps. Merci pour ta lumière.

Et si ta vie changeait à partir d'aujourd'hui ?

C'est un outil puissant pour faire le tri dans votre esprit, vous reconnecter à votre essence, et transformer ce que vous pensez… en ce que vous devenez.

Conçu comme un rituel d'alignement intérieur, il vous guide à travers un processus doux en 4 étapes :

- Brainstorming – Pour libérer vos pensées sans filtre
- Notes – Pour clarifier ce qui compte vraiment
- Actions – Pour structurer votre passage à l'action
- Affirmations – Pour incarner vos intentions avec puissance

Grâce au notebook Clarifie, Aligne, Active , vous allez :

- Nettoyer vos pensées limitantes
- Vous reconnecter à vos désirs profonds
- Développer votre clarté intérieure
- Aligner vos choix avec votre vraie direction

Cet outil est votre allié, votre miroir, votre tremplin.

Élodie de Rivière, coach en Alignement intérieur & Strategie Brand Business, vous invite à prendre soin de votre monde intérieur pour révéler celle que vous êtes appelée à devenir.