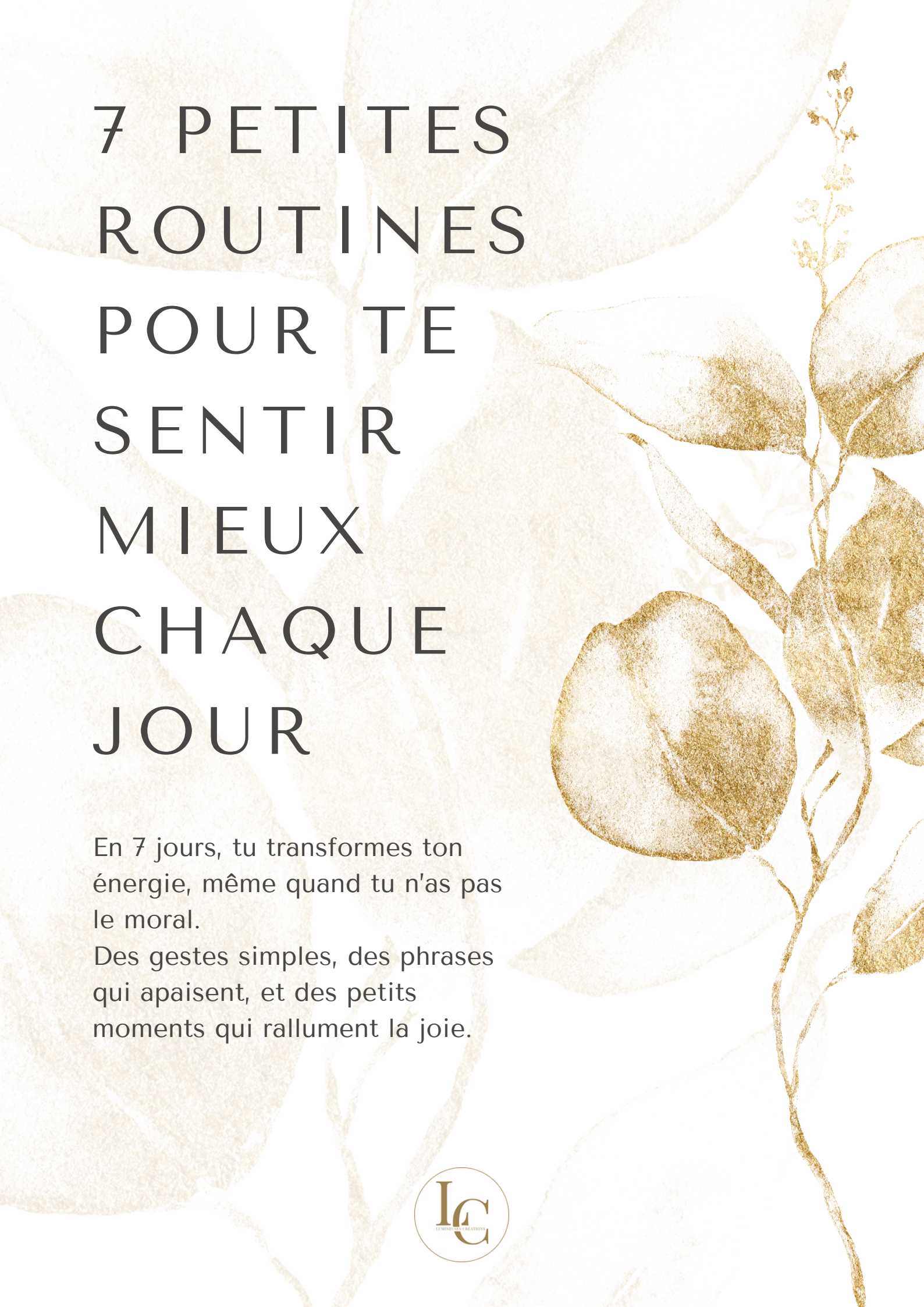




7 PETITES ROUTINES POUR TE SENTIR MIEUX CHAQUE JOUR

En 7 jours, tu transformes ton énergie, même quand tu n'as pas le moral.

Des gestes simples, des phrases qui apaisent, et des petits moments qui rallument la joie.



INTRODUCTION

Il y a des jours où tout semble gris, où la motivation s'échappe sans prévenir.

Dans ces moments-là, on croit souvent qu'il faut tout changer, alors qu'il suffit parfois de se souvenir de soi.

Ce guide est une invitation à te reconnecter à la lumière qui vit déjà en toi.

Rien d'imposé, rien d'obligatoire. Juste des petits gestes, des respirations, des phrases simples...

Des rituels à semer dans ta journée pour lui redonner de la douceur, du sens, et un peu de joie.

Chaque rituel prend moins de cinq minutes.

Tu peux les faire dans l'ordre, ou au hasard, selon ton humeur.

L'important, c'est de les vivre, pas de les «réussir».

RITUEL 1

LE MATIN EN CONSCIENCE

Intention : Je commence ma journée dans la paix.

Action : Avant de toucher ton téléphone, assieds-toi et respire trois fois profondément.

Observe la lumière du matin, même si elle est grise. C'est un nouveau départ.

Phrase à répéter : «Je m'offre un commencement calme et doux.»

Mini réflexion : Comment est-ce que je veux me sentir aujourd'hui, plutôt que ce que je veux accomplir ?

RITUEL 2

LE GESTE DE GRATITUDE

Intention : Je me reconnecte à ce qui va bien.

Action : Prends un papier, écris trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante aujourd'hui.

Pas besoin de grandeur : un sourire, une tasse chaude, un moment de calme suffisent.

Phrase à répéter : «Je reconnais la beauté dans les petites choses.»

Mini réflexion : Qu'est-ce qui m'a déjà apporté un peu de lumière cette semaine ?

RITUEL 3

LE SOUFFLE DU CALME

Intention : Je libère ce que je ne contrôle pas.

Action : Inspire profondément, puis expire en imaginant que tu souffles sur tout ce qui te pèse.

Tu peux allumer une bougie, symbole de ce calme retrouvé.

Phrase à répéter : «Je relâche ce qui ne m'appartient pas.»

Mini réflexion : Qu'est-ce que je porte inutilement aujourd'hui ?

RITUEL 4

LE MIROIR BIENVEILLANT

Intention : Je m'offre la douceur que j'attends des autres.

Action : Devant un miroir, regarde-toi vraiment. Sans jugement.

Dis-toi simplement : «Je fais de mon mieux, et c'est déjà beau.»

Phrase à répéter : «Je mérite ma propre tendresse.»

Mini réflexion : Quelle partie de moi a besoin d'encouragement aujourd'hui ?

RITUEL 5

LE GESTE CRÉATIF

Intention : Je laisse ma lumière s'exprimer.

Action : Crée quelque chose, un dessin, une phrase, un pliage, une photo, un parfum, peu importe.
Fais-le juste pour toi, sans but, sans attente.

Phrase à répéter : «Je crée pour nourrir mon âme, pas pour plaire.»

Mini réflexion : Quand ai-je pris du plaisir à faire quelque chose sans chercher à bien faire ?

RITUEL 6

LE SOIR DU RELÂCHEMENT

Intention : Je me libère du jour passé.

Action : Avant de dormir, écris ou murmure une phrase :
«Merci pour cette journée, je la laisse aller.» Tu peux souffler doucement sur une bougie ou une flamme imaginaire pour symboliser ce lâcher-prise.

Phrase à répéter : «Je ferme ce jour avec douceur.»

Mini réflexion : Qu'est-ce que je choisis de déposer avant la nuit ?

RITUEL 7

LE MOMENT DE PRÉSENCE

Intention : Je me relie à l'instant.

Action : Regarde autour de toi. Ressens l'air, la lumière, le silence ou les sons.
Reviens à ton souffle, à ton corps, à ta vie ici et maintenant.

Phrase à répéter : «Ce moment est suffisant.»

Mini réflexion : Que se passe-t-il quand je cesse de vouloir être ailleurs ?

POUR ALLER PLUS LOIN

Ces rituels sont là pour t'accompagner, pas pour te contraindre.

Tu peux en choisir un chaque jour, les adapter à ton rythme, ou les transformer à ta manière.

Si tu veux prolonger cette énergie de lumière et de douceur, découvre mes créations sur mon site internet lumineusescreations.com

Et si tu ressens l'appel d'aller encore plus en profondeur, de retrouver la paix, la confiance et la joie au-delà des gestes du quotidien, je t'invite à découvrir mon programme «Reconnectée».

C'est un accompagnement doux et transformateur pour t'aider à te retrouver pleinement, te libérer du poids des jours difficiles et réapprendre à aimer ta vie telle qu'elle est.

Avec toute ma gratitude,
Christelle

Ce document est la propriété de Lumineuses Créations et est protégé par la loi des droits d'auteur. Cette ressource est pour une utilisation personnelle et ne peut être reproduite, distribuée ou utilisée à des fins commerciales sans accord écrit de Lumineuses Créations.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur est illicite.