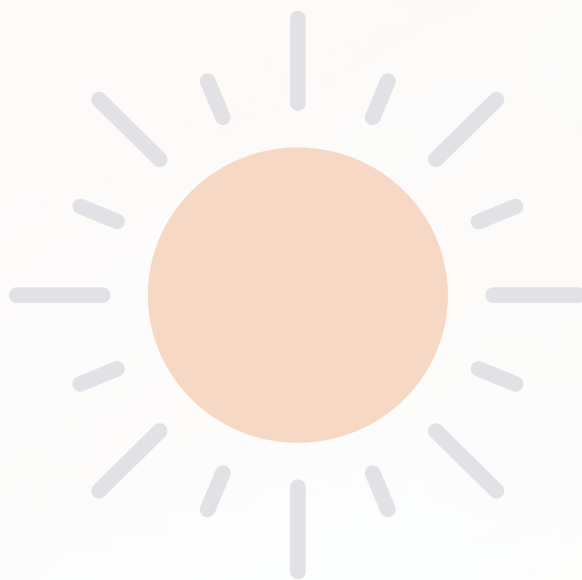


S' Ancrer

Créer sa routine matinale à son rythme



Un Essentiel pour créer une
routine qui te soutient

LES ESSENTI·*Elles*

L'histoire derrière ce guide

Pendant longtemps, je n'ai jamais été une fille de routines.
Je me levais à la dernière minute.
Toujours pressée. Toujours en mode survie.

Et je me disais :
« Jamais je ne me lèverai plus tôt. J'ai besoin de dormir. »

Puis la vie s'est alourdie.
Ma meilleure amie apprenait qu'elle avait un cancer.
Je vendais mon club de nutrition.
Ma fille de deux ans ne faisait pas ses nuits.
J'étais épuisée... complètement vidée.

Tout me donnait une raison de dormir plus.
Et pourtant, j'ai choisi l'inverse.

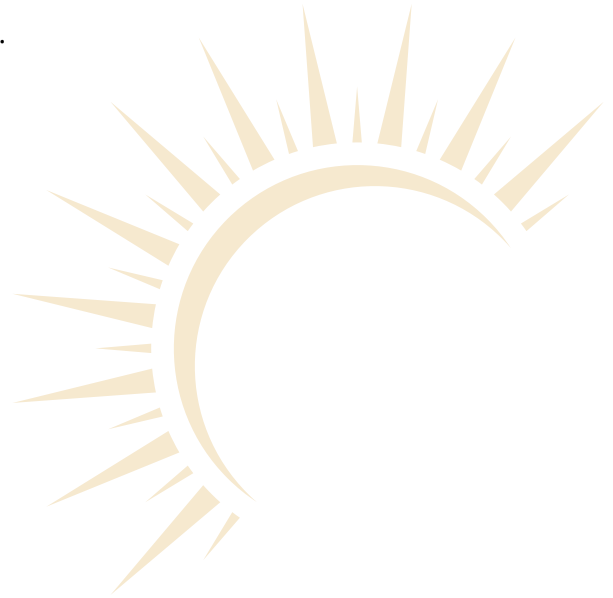
Juste quelques minutes pour moi le matin.
Respirer. Boire. Bouger. Me déposer.
3 minutes. Puis 5. Puis 10.

Et ça a tout changé.
Pas ma vie extérieure.
Mais moi.
Plus calme.
Plus solide.
Plus présente.
Plus capable de traverser les tempêtes.

Aujourd'hui, je me lève plus tôt par choix.
Parce que ces minutes sont devenues mon ancrage.

Ce guide est né de ça.
Pas pour être parfaite.
Mais pour t'aider, toi aussi, à te choisir en premier.
Surtout quand la vie est imparfaite.

Si tu te reconnais un peu dans cette histoire,
alors ce guide est pour toi.



Ce que ce guide va t'apporter

Ce guide n'est pas une routine parfaite à suivre à la lettre.
C'est un point de départ.

Un espace pour revenir à toi.
Pour te choisir avant de donner aux autres.

En quelques jours, tu pourrais :

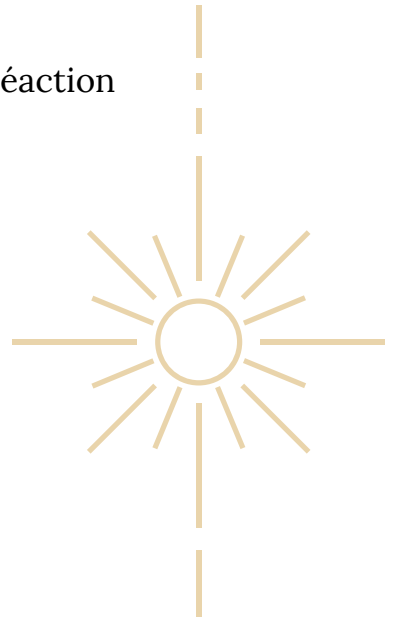
- ✓ te réveiller plus calme
- ✓ avoir plus d'énergie naturelle
- ✓ arrêter de courir dès le matin
- ✓ te sentir plus centrée et moins débordée
- ✓ créer une routine simple que tu gardes vraiment
- ✓ commencer tes journées avec intention, pas en réaction

Pas plus.

Pas mieux.

Juste plus alignée.

Parce que quand ton matin change,
ta journée change aussi



S' Ancrer

S'ancrer, ce n'est pas ajouter une routine de plus.
Ce n'est pas copier ce que font les autres.
Ce n'est pas chercher à devenir quelqu'un d'autre.

S'ancrer, c'est revenir à soi, chaque matin,
avant que la journée prenne toute la place.

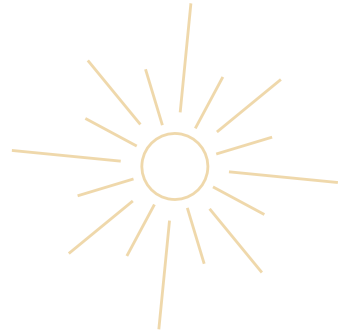
C'est créer un point de départ.
Un espace simple.
Un moment qui existe, même quand tout va vite.

S'ancrer, c'est nourrir les bases essentielles :
respirer pour calmer le corps,
bouger pour activer l'énergie,
se nourrir pour se soutenir,
se déposer un instant pour s'écouter.

Pas tout changer.
Pas parfaitement.
Mais suffisamment.

Ce guide n'est pas là pour te dire quoi faire chaque matin.
Il est là pour t'aider à apprendre à te créer une routine
qui te ressemble,
qui respecte ta réalité,
et à laquelle tu peux revenir, jour après jour.

S'ancrer, ce n'est pas faire plus.
C'est faire avec intention.



Avant de t'ancrer, observe

Pour t'aider à bâtir une routine qui te soutient réellement,
nous avons créé un questionnaire simple et intentionnel.

Ce questionnaire est là pour t'aider à identifier
tes besoins prioritaires du moment
et ce qui mérite ton attention maintenant.

Prendre ce temps pour toi n'est pas égoïste.
C'est essentiel.

Ce que tu choisis de nourrir le matin
influence ton énergie, ta disponibilité
et la façon dont tu prendras soin des autres ensuite.

Les réponses que tu donneras au questionnaire
serviront de base pour créer une routine
qui part de toi,
de ce que tu vis,
et de ce dont tu as besoin aujourd'hui.

Ce que tu établiras à partir de là
donnera une intention à ta journée
et une direction à ce que tu offres autour de toi.



👉 Prends le temps de répondre avec honnêteté.
Il n'y a rien à réussir ici.
Il y a simplement à te choisir comme point de départ.

Ton point de départ

Il n'y a pas de routine parfaite. Il y a seulement la tienne. Avant de décider quoi faire le matin, prends un moment pour observer ta réalité.

Ces questions t'aideront à clarifier

ce dont tu as vraiment besoin maintenant

et ce que tu te sens prête à mettre en place, à ton rythme.



Le Questionnaire



1. Ce qui influence mes matins

- ☐ Je me lève avec des enfants / responsabilités immédiates
- ☐ Je me lève seule
- ☐ Mon énergie est basse au réveil
- ☐ Mon énergie est correcte
- ☐ Mon énergie est variable

Le matin, j'ai réellement :

- ☐ 3 minutes
- ☐ 5-10 minutes
- ☐ 15 minutes
- ☐ 20+ minutes



🌸 2. Ce dont j'ai le plus besoin en ce moment

En ce moment, j'ai surtout besoin de:
(choisis 1 ou 2 maximum)

- ☐ Me calmer / réduire mon stress
- ☐ Avoir plus d'énergie
- ☐ Me sentir organisée / claire mentalement
- ☐ Bouger mon corps
- ☐ Mieux manger / nourrir mon corps
- ☐ Avoir un moment juste pour moi
- ☐ Ralentir / respirer
- ☐ Me reconnecter à mes intentions



☀️ 3. Ce que je suis prête à faire pour moi

☞ Le matin, je me sens capable de :

- ☐ à la même heure
- ☐ 5 min plus tôt
- ☐ 10-15 min plus tôt
- ☐ je préfère intégrer ma routine pendant que la maison vit

☞ Le matin, je suis prête à intégrer :

- ☐ 1 petite action
- ☐ 2 actions
- ☐ 3 actions max

Aujourd'hui, je choisis de prioriser :

✨ Mini phrase d'ancrage

Cette routine, je la crée pour :
(me sentir plus calme, plus forte, plus présente, plus alignée...)

Interpréter mes réponses

Tu n'as pas rempli ce questionnaire pour ajouter plus de choses à faire. Tu l'as rempli pour savoir où mettre ton énergie en premier. Parce que tout changer en même temps ne crée pas de constance. Commencer au bon endroit, oui.

Tes réponses te montrent déjà ce dont ton corps et ton esprit ont le plus besoin en ce moment. Voici comment les lire.

Si tu te sens fatiguée ou sans énergie le matin

Ce n'est pas un manque de motivation.

C'est souvent ton corps qui manque de carburant (sommeil, glycémie instable, cortisol élevé, déjeuner insuffisant).

Quand ton énergie physique est vide, ta volonté ne suffit pas.

Ta priorité : recharger ton corps d'abord.

Commence par :

→ boire de l'eau au réveil

→ manger un vrai déjeuner protéiné

→ bouger doucement (marche, étirements)

L'énergie vient du corps, pas de la discipline.

Quand ton corps est soutenu, ton énergie revient naturellement sans te forcer.

Si tu te sens stressée, tendue ou déjà débordée au réveil

Ton système nerveux est déjà en mode survie.

Ajouter des tâches ou te presser augmente le stress.

Tu n'as pas besoin d'en faire plus.

Tu as besoin de ralentir.

Ta priorité : calmer ton système nerveux.

Commence par :

→ respirer lentement 2-3 minutes

→ t'asseoir en silence

→ éviter le téléphone au réveil

Un corps calme change toute ta journée.

Un système nerveux calme te donne plus de clarté, de patience et de contrôle sur ta journée.



Interpréter mes réponses

(suite)

Si tu te sens gonflée,
lourde ou inconfortable
le matin

Ta digestion et ton hydratation
ont besoin de soutien.

Ballonnements et lourdeur sont
souvent liés au stress, au
manque d'eau ou à des choix
alimentaires tardifs.

Ton corps demande plus de
légèreté.

Ta priorité : relancer
doucement ton système
digestif.

Commence par :
→ eau tiède ou boisson
digestive
→ mouvement léger
→ déjeuner simple et facile à
digérer
Un ventre léger = plus d'énergie
mentale aussi.

Quand ta digestion est légère,
ton corps et ton esprit se sentent
plus libres et plus stables.

Si tu te sens éparpillée,
confuse ou brouillée
mentalement

Ce n'est pas un manque
d'organisation.

C'est une surcharge mentale.
Quand tout est dans ta tête, rien
n'est clair.

Ta priorité : libérer ton esprit.

Commence par :
→ écrire ce que tu as en tête
→ choisir 1 à 3 priorités
seulement
→ poser une intention pour ta
journée
La clarté réduit énormément le
stress.

Un esprit clair diminue le stress
et te redonne de l'espace pour toi.



Interpréter mes réponses

(suite)

Si tu manques de temps
ou te lèves avec des
responsabilités immédiates

Tu n'as pas besoin d'une longue
routine parfaite.

Tu as besoin d'une routine
réaliste que tu peux répéter
chaque jour.

La constance bat toujours la
durée.

Ta priorité : simplifier au
maximum.

Commence par :
→ choisir 1 ou 2 actions
essentielles
→ intégrer ta routine pendant
que la maison vit
→ protéger même 3 minutes
pour toi
Petit mais constant = vrais
résultats.

Quelques minutes constantes
chaque jour créent plus de résultats
que de grandes routines
occasionnelles.

Si tu te lèves déjà bien ou
neutre, mais veux
t'améliorer

Tu n'es pas en survie.
Tu es en optimisation.

C'est le moment de construire
des bases plus solides.

Ta priorité : évoluer
doucement.

Tu peux :
→ bouger un peu plus
→ structurer ton matin
→ intégrer lecture, écriture ou
apprentissage

Ajoute, mais ne surcharge pas.

De petites améliorations
quotidiennes transforment
doucement ton énergie et ta
confiance.



Il n'y a pas une seule bonne réponse.

Il y a ton point de départ.

Commence par ce qui aura le plus d'impact pour toi maintenant.

Le reste viendra naturellement.

Ma routine ESSENTI·*Elle*

Maintenant que tu connais tes priorités,
choisis seulement 1 à 3 actions maximum.

Simple = durable.

Mes indispensables du matin :

☞ Je choisis :

- ☐ Respirer / me calmer
- ☐ Bouger mon corps
- ☐ Nourrir mon corps
- ☐ Clarifier mon esprit
- ☐ Prendre un moment pour moi



Avant de prendre soin des autres, je prends soin de moi.

Mes actions concrètes

Maintenant, transforme tes choix en gestes réels.

Pas des intentions.

Des actions simples que tu peux faire demain matin.

Respirer / me calmer → _____

(ex : respiration 3 mins, cohérence cardiaque, silence, prière, étirements doux)

Bouger mon corps → _____

(ex : marche 10 min, mobilité, yoga doux, danse, escaliers, étirements)

Nourrir mon corps → _____

(ex : grand verre d'eau, déjeuner protéiné, boisson digestive, smoothie)

Clarifier mon esprit → _____

(ex : écrire mes priorités, journal, plan de la journée, intention)

Prendre un moment pour moi → _____

(ex : café seule, lecture, gratitude, lumière du soleil, douche consciente)

☞ *Choisis seulement 1 à 3 actions maximum.*

Simple = constant = résultats.

Mes outils d'ancrage

Des pratiques simples pour soutenir ton corps et ton esprit.

🌿 Respirer

Respiration 4-4-6

→ inspire 4 secondes

→ pause 4 secondes

→ expire 6 secondes

→ répète 5 fois

Allonge l'expiration pour calmer rapidement le stress et le système nerveux.

Parfait avant de commencer ta journée.

🌿 Éveiller en douceur

Mobilité lente

→ rotations du cou

→ dos rond / dos creux

→ hanches

→ chevilles

Bouger les articulations aide à diminuer les raideurs et relancer l'énergie.

🌿 Activer

Activation 3 minutes

→ 30 sec marche sur place

→ 30 sec cercles d'épaules

→ 30 sec squats doux

→ 30 sec bras vers le ciel

→ 1 min étirements

Assez pour réveiller le corps sans l'épuiser.

🌿 Clarifier l'esprit

Décharge mentale

→ écrire tout ce qui te passe par la tête

→ choisir seulement 1 à 3 priorités

Moins de charge mentale = plus de calme.



Tu n'as pas besoin de tout faire.
Choisis un seul outil. C'est suffisant.

Si tu ne veux pas réfléchir, commence ici

Des routines simples, déjà prêtes pour toi.

Certaines journées, on n'a pas l'énergie de tout analyser.

On veut juste savoir quoi faire.

Voici des routines toutes simples que tu peux utiliser dès demain matin.

Choisis celle qui te ressemble. C'est suffisant.

✿ **Routine 3 minutes — mode survie**

Quand tu manques de temps ou d'énergie

→ boire un verre d'eau

→ 3 respirations lentes

→ choisir une intention pour la journée

Petit, mais puissant.

✿ **Routine 5 minutes — énergie douce**

Quand tu veux te réveiller en mouvement

→ eau au réveil

→ 3-5 minutes de marche ou mobilité

→ déjeuner simple et protéiné

Le corps d'abord. L'énergie suit.

✿ **Routine 10 minutes — équilibre complet**

Quand tu as un peu plus d'espace

→ respirer

→ bouger

→ nourrir ton corps

→ clarifier ta journée

Respire. Bouge. Nourris. Clarifie.

Tes essentiels.



Si tu ne veux pas réfléchir, commence ici

Tu n'as pas besoin de tout faire.
Une seule routine bien choisie peut transformer ton matin.

✿ Routine digestion légère

Quand tu te sens gonflée ou lourde

→ eau tiède ou boisson digestive

→ mouvement doux

→ déjeuner facile à digérer

Un ventre léger = un esprit plus clair.

✿ Routine mental clair

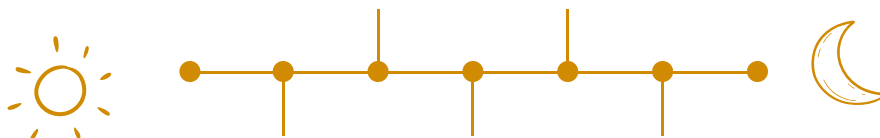
Quand ta tête déborde déjà

→ écrire tout ce que tu as en tête

→ choisir 1 à 3 priorités seulement

→ respirer 2 minutes

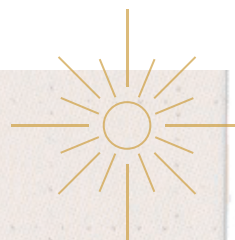
La clarté diminue le stress plus que la
motivation.



Je place ma routine dans le temps

Une routine qui n'a pas d'heure reste une idée.
Planifie-la comme un vrai rendez-vous avec toi.

Ma routine du matin



J'écris ma séquence réelle :

Au réveil → _____

Ensuite → _____

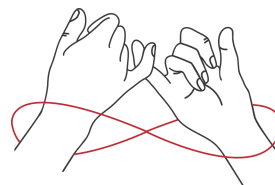
Puis → _____

Durée totale : _____ minutes

Je m'engage à tester cette routine pendant _____ jours.

J'ajuste au besoin.

Simple. Réaliste. Pour moi.



Signature : _____

Date : _____

Installe ta routine en douceur

Un petit pas par jour.

Changer toute sa vie en une journée ne fonctionne pas.
Mais un petit geste répété chaque matin, oui.
Utilise ce plan pour intégrer ta routine sans pression.

Jour 1

J'observe mon réveil.
Sans rien changer.

Jour 2

J'ajoute seulement : hydratation.

Jour 3

J'ajoute : respiration ou calme.

Jour 4

J'ajoute : 3 à 5 minutes de mouvement.

Jour 5

J'ajoute : nourrir mon corps.

Jour 6

Je combine 2 ou 3 actions simples.

Jour 7

Je teste ma routine complète.



Ce guide m'appartient

Ce guide n'est pas une promesse de
perfection.
C'est un engagement envers moi-même.
Je ne cherche pas à en faire plus.
Je choisis de faire l'essentiel.
Je choisis de m'ancrer dans ma vraie vie.
Pas dans l'idéal.
Pas dans ce que je vois chez les autres.
Mais dans ce que je suis capable d'offrir
aujourd'hui.
Chaque matin, je me choisis d'abord.
Même quelques minutes.
Même imparfaitement.
Parce que quand je prends soin de moi,
je prends mieux soin du reste.
Cette routine est la mienne.
À mon rythme.
À ma façon.

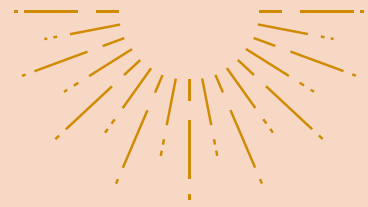
Je m'engage à l'essayer avec douceur,
constance et bienveillance.



Il appartient à : _____

Date : _____

Jour 1- Observer
Je ralentis et j'écoute.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

✿ De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

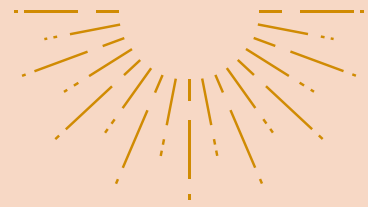
✨ Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 2 — Respirer
Je calme mon corps avant tout.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

✿ De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

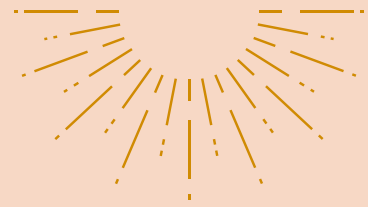
✨ Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 3 — Nourrir
Je soutiens mon énergie avec douceur.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

✿ De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

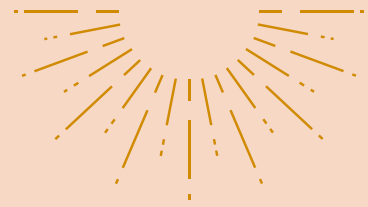
✨ Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 4 — Bouger
J'active mon corps, simplement.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

✿ De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

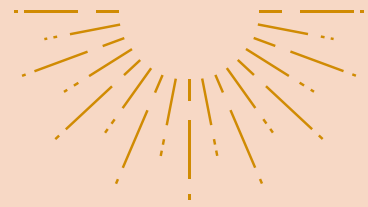
✨ Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 5 — Clarifier
Je fais de l'espace dans ma tête.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

🌿 De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

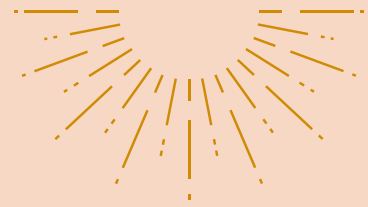
🌟 Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 6 — Me choisir
Je garde seulement l'essentiel.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

✿ De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

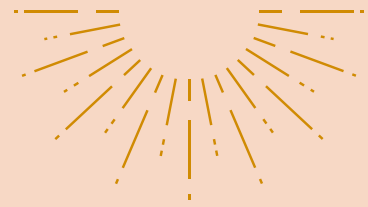
✨ Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 7 — Intégrer
Je crée un matin qui me ressemble.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

✿ De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

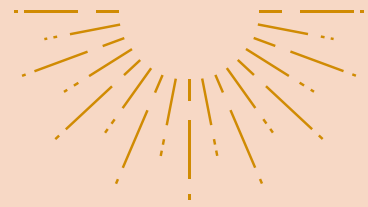
✨ Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 8 — Nourrir
Je soutiens mon corps avec intention.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

✿ De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

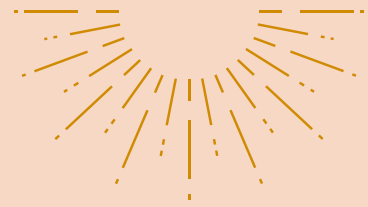
✨ Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 9 — Clarifier
Je clarifie ce qui compte vraiment
aujourd'hui.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

🌿 De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

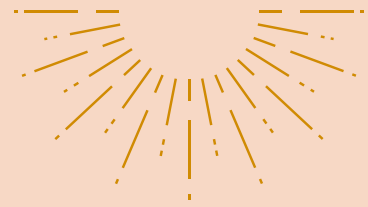
🌟 Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 10 — Prioriser
Je fais passer l'essentiel en premier.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

🌿 De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

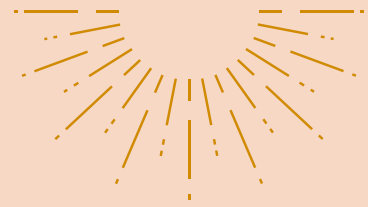
🌟 Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 11 — Honorer
J'honore mon énergie telle qu'elle est.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

🌱 De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

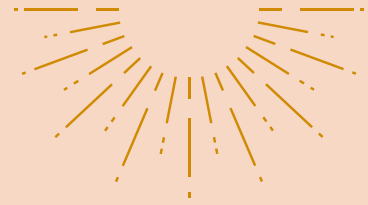
🌟 Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 12 — Ajuster
J'ajuste au lieu d'abandonner.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

✿ De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

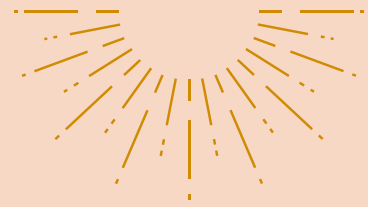
✨ Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 13 — Constat
Je remarque mes progrès, même petits.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

🌱 De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

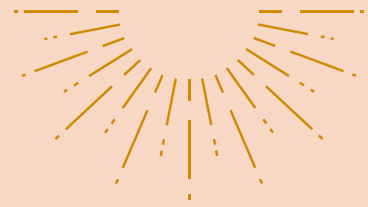
🌟 Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 14 — Stabiliser
Je consolide ce qui fonctionne.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

🌿 De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

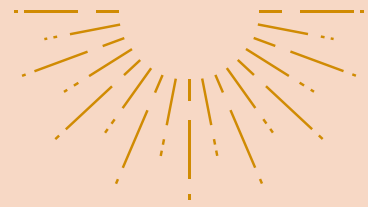
🌟 Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 15 — Renforcer
Je renforce ma routine, doucement.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

🌿 De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

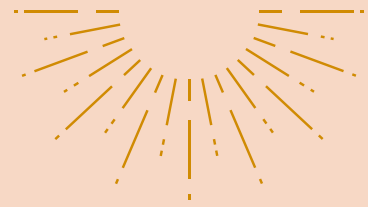
🌟 Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 16 — Alléger
Je me libère de la pression inutile.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

✿ De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

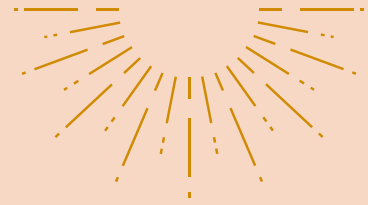
✨ Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 17 — Affirmer
Je m'ancre dans mes choix.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

🌱 De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

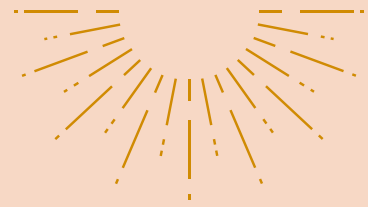
🌟 Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 18 — Confiance
Je fais confiance à mon propre rythme.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

🌱 De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

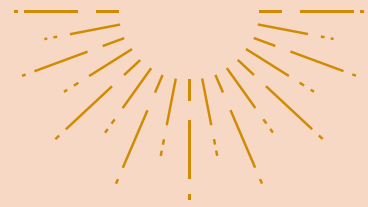
🌟 Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 19 — Solidifier
Je répète pour créer une base stable.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

🌱 De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

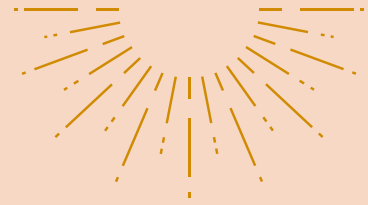
🌟 Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 20 — Intégrer
Je sens que cette routine fait maintenant
partie de moi.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

🌿 De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

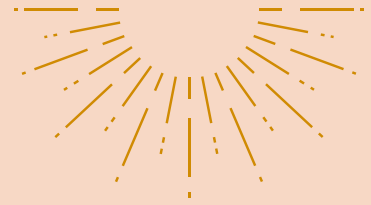
🌟 Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...



Jour 21 — Célébrer
Je reconnais le chemin parcouru.



Journal du jour

Comment est mon énergie ce matin



Petit geste du quotidien

Remplir mon journal ☐

Méditer ☐

Bouger ☐

Boire un verre d'eau ou
boisson digestive ☐

🌱 De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?
(1 mot suffit)

🌟 Mon intention pour la journée :

💬 Une phrase douce pour moi / affirmation :

💖 Ce soir, j'aimerais me sentir...





Et maintenant...

Si tu arrives ici, c'est que tu as déjà commencé. Pas parfaitement, pas avec une routine idéale, mais avec une intention. Et souvent, c'est tout ce qu'il faut.

S'ancrer, ce n'est pas en faire plus ni tout changer du jour au lendemain. C'est simplement revenir à toi chaque matin, choisir quelques gestes essentiels qui te soutiennent et les répéter avec douceur. Respirer. Bouger un peu. T'écouter. Te déposer. Ce sont ces petits gestes, faits avec constance, qui transforment tranquillement une journée... puis une vie.

Garde ce qui te fait du bien. Ajuste à ton rythme. Simplifie. Recommence. Tu n'as rien à réussir, seulement à te choisir, encore et encore.

Et si un jour tu ressens le besoin d'aller plus loin, d'être guidée ou soutenue dans ton cheminement, sache que je marche déjà à tes côtés.

À travers mes outils, mes programmes et mes espaces de coaching, je continue de créer des ressources pour accompagner les femmes qui veulent se sentir plus alignées, plus fortes et plus vivantes.

Ce guide est un point de départ. La suite peut se faire ensemble, si le cœur t'y appelle.



@MF.ESSENTIELLES

Marie-france Beland

LES ESSENTI·*Elles*

