LÉGÈRE

Je dépose ma journée

Cahier d'accompagnement

Laisser derrière soi les tensions,
les pensées et les émotions accumulées.



Comment utiliser ce carnet

Prenez ce moment comme une pause pour vous.
Installez-vous au calme et remplissez ces pages
sans pression.
Il n'y a rien à réussir,
seulement à déposer ce qui est là.



Mon intention du soir

Petits rappels doux

- Je ralentis
- Je respire
- Je m'écoute
- Je me parle avec douceur



5

Mon rituel de fin de journée

Je choisis un petit rituel simple pour revenir au calme.

- Je coupe les écrans
- Je bois une boisson chaude
- Je respire profondément
- J'écris ce que je laisse partir
- Je me crée un moment de silence



Ce que je choisis pour ce soir

Je n'ai pas besoin d'en faire plus, j'ai juste besoin de moi.

Ce qui m’a fait du bien aujourd’hui

Même dans une journée chargée,
il existe parfois de petits moments de réconfort.

Les moments doux que je garde avec moi ♡

Ce qui m’a apaisée ♡

Un mot pour cette journée ♡



Tu fais déjà de ton mieux, et cela compte énormément. ♡

Ce que je dépose ce soir

Prends quelques instants pour toi.
Écris ce que tu souhaites laisser ici,
avant de te retrouver.



Mes tensions

Mes pensées

Mes émotions

Ce que je n'ai plus besoin de porter ce soir...

Le mot de Marie

J'espère que ce carnet vous aidera à relâcher
un peu ce qui pèse, à apaiser le mental
et à retrouver un espace de calme en vous.

Avancez à votre rythme, avec douceur,
et accueillez chaque petit mieux-être
comme un pas important.

Et si vous ressentez le besoin
d'un accompagnement plus personnel,
je peux aussi vous accompagner
en présentiel ou en visio.

Avec douceur,

Marie-Laure

