LÉGÈRE

Retrouver ma place

Séance audio guidée • 30 minutes
Carnet d'accompagnement



Comment utiliser ce cahier

Ce carnet est un espace pour vous.
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
Écrivez, gribouillez, laissez venir, respirez.
Il vous accompagnera, à votre rythme,
pour vous reconnecter à vous-même
et retrouver votre juste place.



Mon intention d'aujourd'hui

Mes petites consignes douces



Quand ai-je l'impression de perdre ma place ?



Dans quelles situations ai-je tendance à m'effacer, à douter de moi ou à passer après les autres ?

Qu'est-ce que je ressens dans ces moments-là ?

De quoi aurais-je eu besoin à ce moment-là ?

Je suis bienveillante avec moi-même.

J'écris sans me juger.

Je prends le temps.

Je célèbre chaque petit pas.

Retrouver ma juste place



Mes qualités et mes forces

Qu'est-ce que j'aime chez moi ?

Ce que j'apporte aux autres

En quoi est-ce que je suis importante pour eux ?

Ce que je veux honorer chez moi

Mes besoins, mes envies, mes valeurs.

Affirmations positives

Je choisis de me rappeler que...

Mes petits pas pour reprendre ma place

Les actions que je choisis

Ce que je peux faire pour m'honorer davantage.

Les limites que je peux poser

Ce que je ne veux plus accepter pour me respecter.

Les personnes qui me font du bien

Celles qui me soutiennent et m'encouragent.

Mon engagement envers moi-même

Ce que je choisis de me promettre à partir d'aujourd'hui.



Le mot de Marie

J'espère que ce carnet vous aidera à
vous reconnecter à votre valeur,
à oser vous choisir et à vous remettre
au centre de votre vie.

Vous n'avez pas à vous oublier
pour être aimée.
Votre place compte. Vous comptez.

Avancez à votre rythme, avec douceur
et bienveillance envers vous-même.
Chaque petit pas est déjà une victoire.



Et si vous ressentez le besoin d'un accompagnement plus personnel,

je peux aussi vous accompagner
en présentiel ou en visio.



En présentiel

En visio

Avec douceur,

Marie ♡