

5 JOURS pour REVENIR à TOI

Petits rituels pour réveiller ton
feu intérieur



Un mini défi de
reconnexion
personnelle



RACINES
& AILES



Jour 1 – Respire et reviens

Intention : Apaiser le bruit et revenir au présent

Assieds-toi confortablement ou reste allongé.

- Inspire par le nez pendant 4 secondes.
- Garde l'air 4 secondes.
- Expire lentement par la bouche pendant 6 à 8 secondes.
- Fais-le 5 fois d'affilée.

Termine avec une main sur le cœur, en répétant intérieurement :
« Je suis là. Je suis en paix. »

**Qu'ai-je remarqué
aujourd'hui ?**



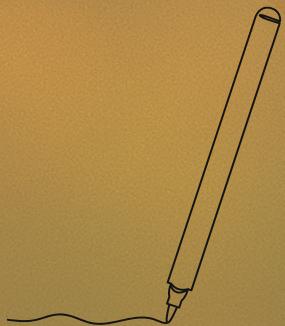
Jour 2 – Trois mots vivants

**Intention : Nourrir ta gratitude
envers la vie**

- Ferme les yeux et respire profondément 3 fois.
- Pense à 3 choses simples qui t'ont fait du bien aujourd'hui.
- Dis-les à voix basse ou écris-les.

Souris. Tu l'as vécu. C'est à toi.

**Qu'ai-je remarqué
aujourd'hui ?**





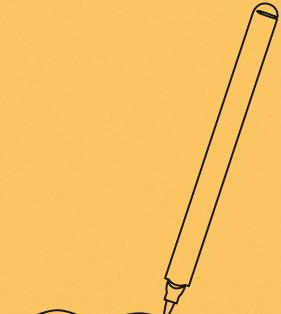
Jour 3 – Revenir à moi

Intention : Écouter ce dont j'ai vraiment besoin

- Pose une main sur ta poitrine ou ton ventre.
- Regarde-toi dans le miroir (ou ferme les yeux).
- Répète doucement :
“Aujourd’hui je me permets d’être présent.
Aujourd’hui j’écoute ce dont j’ai besoin.
Aujourd’hui je marche avec du sens”.

Respire profondément. Commence ta journée à partir de là.

**Qu'ai-je remarqué
aujourd'hui ?**





Jour 4 – Revenir à ton pourquoi

Intention : Te reconnecter à ton pourquoi

Rappelle-toi ce qui te faisait vibrer.

- À quels moments t'es-tu senti pleinement toi-même ?
- Pourquoi es-tu ici, vraiment ?

Qu'ai-je remarqué aujourd'hui ?





Jour 5 – Une question, une réponse

Intention : T'écouter sans filtres

Pose-toi cette question :

- De quoi ai-je besoin aujourd'hui ?
(si c'est le matin)
- Qu'est-ce que cette journée m'a appris ? (si c'est le soir)

Écris la première chose qui vient.
Lis-la à voix haute.

Respire. C'est bon.

**Qu'ai-je remarqué
aujourd'hui ?**



Fin du défi : petit bilan

Prends un moment pour ressentir :

- Comment je me sens après ces 5 jours ?
- Y a-t-il un jour ou un exercice qui m'a vraiment fait du bien ?
- Qu'est-ce que j'ai envie de garder dans ma routine ?

Et surtout :

On recommence ?

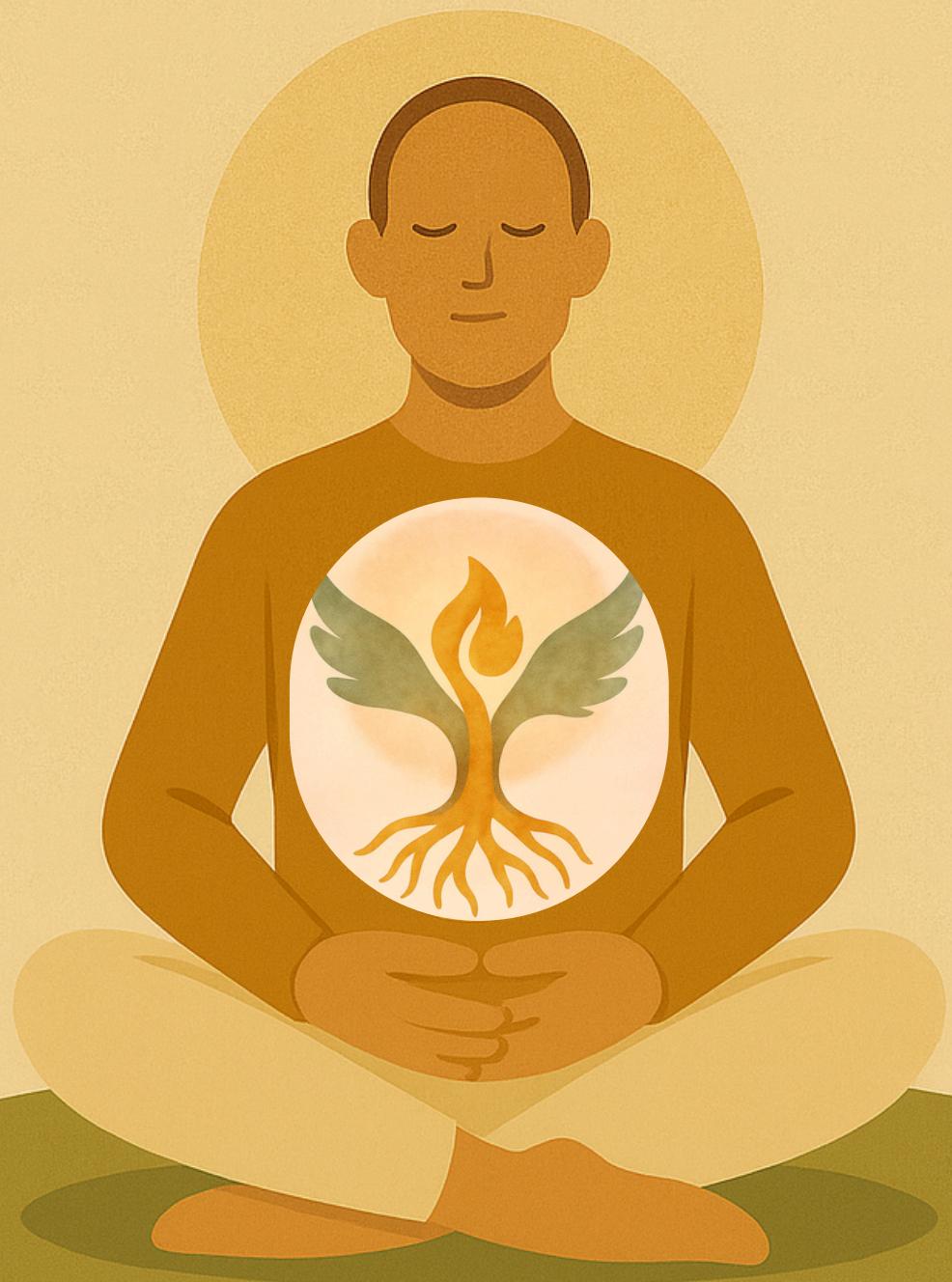
Ça t'a servi ? Quelque chose a bougé en toi ?

Raconte-moi. Écris-moi. Partage-le.

Ce n'est pas un programme.

C'est un rappel : tu sais déjà revenir à toi.

**Que la vérité qui vit en toi
te rende libre.**



**RACINES
& AILES**