



7 vérités

pour les jours
où tu *n'y crois plus.*



À relire quand
tu recommences à t'oublier.


Nathalie
RALLUME-TOI

01 

Tu n'as pas besoin
d'être prête pour
recommencer à vivre.

Beaucoup de femmes attendent
"le bon moment".

Mais souvent, le mouvement
vient avant la confiance.



Aujourd'hui :

Fais un seul geste
pour toi.



02

**Tu n'es pas
paresseuse.**

*Tu es épuisée d'avoir
porté autant.*

Tu as tenu, géré, encaissé,
donné, supporté...

Mais personne ne t'a appris
à te choisir toi.



Aujourd'hui :

Demande-toi ce que
tu peux arrêter de porter.



03

**Tu n'as pas besoin
de tout comprendre**
pour avancer.

La clarté vient en marchant,
pas en restant immobile
à tout analyser.

Fais confiance à ton intuition,
elle sait déjà.



Aujourd'hui :

Fais le prochain petit pas,
même sans tout savoir.



04

Ton rythme n'a pas
à ressembler à celui
des autres.

Tu n'es ni en retard,
ni à la traîne.

Tu es simplement en train
de devenir toi.



Aujourd'hui :

Honore ton rythme,
sans te comparer.



05 

Tu n'as pas besoin
de tout changer.

Un mouvement suffit.

Ce n'est pas l'ampleur
qui compte.

C'est la régularité
et l'engagement
envers toi.



Aujourd'hui :

Fais un petit pas.
Et encore un.



06 

Tu n'es pas cassée.

Tu es en transition.



Tu n'as pas besoin
d'être **réparée**.

Tu as besoin d'être
écoutée, **comprise**
et **accompagnée**.



Aujourd'hui :

Sois douce avec toi.
Vraiment.



07 

Tu mérites une vie qui *te fait te sentir vivante.*

Pas une vie parfaite.
Une vie alignée avec toi,
avec ce qui compte vraiment.
Avec ce qui te fait du bien,
profondément.

*Ce n'est peut-être pas ta vie qui est bloquée.
C'est peut-être juste un mouvement
que tu évites.*



Si tu sens qu'il est temps de remettre
du mouvement dans ta vie :

APPEL BOOST

Nathalie Rallume-toi 

Tu n'as pas à le faire seule.
Je suis là pour t'accompagner.

