



LA MAGIE DU MERCI

*Comment la gratitude peut
transformer ton quotidien en
quelques minutes*

Bienvenue dans mon univers, à la découverte de ma magie

Moi c'est Noémie.

Je suis thérapeute holistique du mieux être.

**J'accompagne essentiellement les femmes à se
libérer de blocages profonds,
sur les plans physique, énergétique et psycho-
émotionnel.**

**J'aide à retrouver une harmonisation
corps - coeur - âme - esprit,
pour une vie plus sereine et alignée.**

**Je reconnecte les femmes à leur lumière afin de
manifester leurs rêves.**

**J'oeuvre avec le coeur, à travers des soins
puissants et transformateurs, en
accompagnements individuels et collectifs,
et des voyages initiatiques.**



@lamagiedenoemie



L'âme agit de Noémie

Mon histoire, mon cheminement ...

Après plus de 10 ans d'expérience en tant que kinésithérapeute et thérapeute manuelle ostéo, j'ai élargi ma vision pour prendre soin de l'humain dans sa multidimension !

J'ai voyagé, expérimenté diverses pratiques et thérapies, vécu mes propres libérations intérieures, pour aujourd'hui transmettre ma propre médecine, avec une énergie de douceur et bienveillance, tout en travaillant puissamment au rythme de chacune.

J'ai alors créer ma propre méthode "PEACE", une invitation à une reconnexion intérieure à travers divers formats:

***ACADEMIE**

Espace sacré de soutien et empuancement collectif chaque mois

***ALIGNEMENT**

Accompagnement individuel sur mesure
3 mois de transformation

***AVENTURE**

Voyage initiatique de 5 à 7 jours,
une expérience loin du quotidien

***ALCHIMIE**

Combo unique entre accompagnement collectif, suivi personnalisé et voyage initiatique



Psycho
Emotionnel
ACCOMPAGNEMENT
Corporel
Energétique

L'intention de ce workbook

**Je t'offre aujourd'hui ce guide pratique comme
une première clé de reconnexion à toi.**

**Un premier pas vers le chemin de l'alignement et
la sérénité, grâce à des outils concrets pour
cultiver un état d'esprit joyeux et se sentir en
paix quelques soient les circonstances
extérieures !**

**Je te propose ici des défis progressifs et
des rituels que tu pourras facilement
t'approprier.**

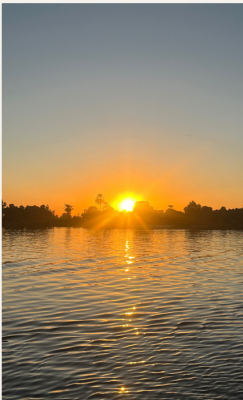
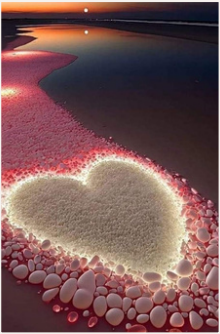
**Tu verras comment de simples exercices peuvent
changer littéralement ton quotidien.**

**La gratitude n'est pas seulement un concept
spirituel mais un art de vivre !**

**Une nouvelle manière de voir le monde et
le vibrer de l'intérieur**



*Le pouvoir de la gratitude,
un chemin vers la sérénité
au quotidien...*



Sommaire

01.

Pourquoi la gratitude change tout

02.

Voir le positif sans forcer

03.

La gratitude sans journal

04.

Remercier même ce qui nous déplaît

05.

La gratitude corporelle et émotionnelle

06.

Attirer plus d'abondance

07.

Un chemin vers la paix intérieure

01. Pourquoi la gratitude change tout

Tu penses peut-être que la gratitude, c'est sympa, utile quand tout va bien, mais pas une priorité pour toi.

La gratitude, ce n'est pas un simple merci.

C'est une technologie mentale, un outil d'alchimiste capable de transformer une journée, un état d'esprit, une vie entière.

Les neurosciences l'ont prouvé : **un cerveau entraîné à la gratitude devient plus résilient, plus créatif, moins stressé.** Il capte mieux les opportunités, renforce la mémoire des moments heureux et neutralise le poison de la négativité.

Un superpouvoir accessible en quelques minutes par jour.

Le problème, c'est qu'on l'aborde souvent de manière ennuyeuse. Tenir un journal, écrire trois choses positives chaque soir... Beaucoup abandonnent, faute d'émotion, d'impact, flemme, oubli...

La vraie magie de la gratitude ne réside pas dans un rituel rigide, mais dans une pratique fluide, vivante, ancrée dans l'instant.

Je te propose simplement d'expérimenter, tester ces méthodes, jouer avec la perception. Certaines techniques vont te surprendre, d'autres te sembleront presque trop simples. Pourtant, elles fonctionnent.

Alors prête à voir ce que la magie du merci peut transformer chez toi?

02. Voir le positif sans forcer

Ton cerveau n'a qu'une mission : te maintenir en vie. Pas te rendre heureuse. Ce détail change tout. Il scanne la réalité en quête de dangers, détecte la moindre menace, amplifie le négatif. Ce n'est pas du pessimisme, c'est de la survie.

Le problème, c'est que ce mécanisme est dépassé. Ton cerveau fonctionne comme si un tigre pouvait surgir à tout moment, alors que l'unique menace de ta journée, c'est un e-mail passif-agressif ou une tasse de café renversée. Résultat : il se focalise sur l'irritant, néglige le magnifique. Le positif est là, partout, mais il ne s'imprime pas. Il faut lui forcer la main.

Pas besoin de tenir un carnet. La gratitude, c'est un entraînement de perception. Une question de vigilance. Comme un muscle mental à activer quelques minutes par jour, sans effort surhumain.

Un exercice simple : les flashes de gratitude. Repérer, trois fois par jour, un détail qui fait du bien. Un rayon de soleil à travers une vitre, un sourire échangé, l'odeur du pain chaud. Pas besoin de l'écrire. Juste le voir, le sentir, le reconnaître.

Ce n'est pas du positivisme béat. C'est une rééducation sensorielle. Une façon de prouver à ton cerveau que, oui, la vie contient du beau, du doux, du précieux. Une fois habitué, il commencera à les repérer sans ton aide. Un filtre inversé, qui capte enfin ce qui mérite d'être vu.

Essaye. Trois fois par jour, une fraction de seconde. Ton cerveau finira par aimer ça.

03. La gratitude sans journal

On nous l'a vendu comme une évidence : écrire chaque soir trois choses positives rendrait instantanément plus heureuse. Sauf qu'au bout d'un moment, ça tourne en boucle. "Merci pour mon café du matin", "Merci pour ma collègue sympa", "Merci pour mon chat qui ne me juge pas." L'exercice peut vite devenir fade, ennuyeux et on laisse tomber.

Le problème n'est pas l'exercice, mais la mécanique. Trop figé, trop cérébral. **La gratitude ne devrait pas être une liste, mais une expérience. Un frisson, une sensation, une présence.**

Une alternative simple : le murmure intérieur. Dire mentalement "merci" à voix basse, sans raison particulière. Tester sur une odeur agréable, un moment de calme, un éclat de rire. Pas besoin de l'écrire, juste le sentir. Ce "merci" furtif envoie au cerveau un signal puissant : "Regarde, c'est bien."

Autre méthode : les post-it errants. Noter une raison d'être reconnaissante sur un bout de papier et le glisser dans un endroit aléatoire. Un tiroir, un sac, un livre. Tomber dessus par hasard active un rappel de gratitude, sans effort conscient.

La vraie clé, c'est l'instantanéité. Pas la réflexion, pas l'analyse. Juste capter l'émotion et l'imprimer. La gratitude ne se planifie pas. Elle s'attrape au vol.

04. Remercier même ce qui nous déplaît

Dire merci quand tout va bien, facile. Dire merci quand tout s'effondre ? Hérésie. Et pourtant.

La gratitude, ce n'est pas un filtre rose bonbon qu'on applique sur la réalité. **C'est un levier puissant pour changer de perspective, même face aux pires contrariétés.**

Un retard ? Merci pour ces minutes volées qui m'ont forcée à ralentir. Une dispute ? Merci pour cette occasion d'explorer ce qui coince. Un échec cuisant ? Merci pour la leçon, merci d'avoir révélé ce qui doit être ajusté.

Ce n'est pas de la naïveté. **C'est de l'alchimie mentale.** Remercier ce qui dérange ne signifie pas aimer la difficulté, mais refuser de lui donner tout le pouvoir.

Un exercice simple : le remerciement paradoxal. Prendre un problème, le formuler en plainte, puis ajouter "et merci pour ça". Observer ce qui change dans l'esprit.

Autre astuce : tester le merci forcé. Pendant une journée, répondre mentalement "merci" à tout ce qui agace. Pas pour faire semblant d'être ravie, juste pour voir l'effet. Parfois, ça crée un décalage amusant. Parfois, ça désamorce une tension. Parfois, ça ne change rien, et c'est ok.

Ce qui est sûr, c'est que râler n'a jamais amélioré une situation. Essayer une autre approche ne coûte rien.

05. La gratitude corporelle et émotionnelle

Ton corps t'accompagne depuis le premier jour. Il respire, digère, bouge, s'adapte, guérit, te maintient en vie. Pourtant, combien de fois le remercies-tu ? Pas assez. Peut-être jamais.

On le critique, on le malmène, on le force. Trop ceci, pas assez cela. On le traite comme un outil, jamais comme un allié. Or, il entend tout. Chaque remarque, chaque négligence, chaque frustration.

Un simple exercice : le scan de reconnaissance. Ferme les yeux, passe en revue chaque partie de ton corps et trouve une raison de lui dire merci. "Merci mes jambes de me porter." "Merci mes mains de créer, toucher, écrire." "Merci mon cœur de battre sans mon autorisation." L'effet est immédiat. Une vague d'apaisement, un relâchement subtil.

Autre astuce : le mouvement joyeux. Bouger en signe de gratitude. Pas pour brûler des calories, mais pour célébrer ce que ton corps peut faire. Étirement du matin, danse ridicule en cuisine, respiration profonde. Juste parce que tu peux.

Même principe avec les émotions. Dire merci à la joie, évident. Dire merci à la peur, à la tristesse ? Plus compliqué. Pourtant, elles ont un rôle. La peur protège, la tristesse nettoie, la colère alerte. Remercier ces émotions ne signifie pas les subir, mais les reconnaître, leur donner une place pour éviter qu'elles ne se transforment en poison et se cristallisent dans le corps.

Ton corps et tes émotions travaillent pour toi. Leur dire merci, c'est cesser de les voir comme des ennemis.

06. La gratitude qui fait bien dormir

L'instant où tu te mets au lit, ton cerveau décide de faire défiler TOUT ce que tu aurais préféré oublier. La conversation gênante d'il y a trois jours, la facture que tu as repoussée, cette réponse passive-agressive que tu aurais dû envoyer. Pendant la journée, il était trop occupé pour ressasser. Là, il a tout son temps.

Le problème, ce n'est pas l'insomnie. C'est le scénario mental que tu laisses tourner en boucle. Et si, à la place, tu donnais à ton cerveau autre chose à mâcher ?

Un exercice simple : le merci en boucle. Juste avant de t'endormir, égrène mentalement des mercis sans chercher de raison précise. "Merci, merci, merci..." Un murmure intérieur qui détourne l'attention du flot anxieux. À force, ton cerveau se lasse et lâche prise.

Autre méthode : le merci rétroactif. Remonter mentalement ta journée à la recherche de trois petits instants agréables. Pas besoin qu'ils soient spectaculaires. Juste quelque chose de doux. Le froissement des draps propres, un sourire échangé, l'odeur du thé du matin. Ancrer ces souvenirs juste avant de dormir, c'est dire à ton cerveau : "C'est ça qu'on garde."

Ressasser fatigue, alors que la gratitude apaise. À toi de choisir ton rituel du soir !

07. Un chemin vers la paix intérieure

Tu l'auras compris est une pratique radicale qui, au fil du temps, fait des merveilles dans chaque recoin de ton esprit et de ton cœur. Ce que tu viens de découvrir, ce chemin de la paix intérieure, n'est pas juste une tendance passagère. **C'est une clé pour t'aider à vivre une vie plus riche, plus sereine, et infiniment plus gratifiante.**

Il ne s'agit pas d'être "parfaitement reconnaissante" à chaque instant (qui aurait le temps de l'être, sérieusement ?), mais de **cultiver un état d'esprit qui transforme les petits moments, même les plus anodins, en véritables sources de bien-être.** Parfois, il suffira d'une simple respiration de gratitude pour changer ton humeur, et parfois, une lettre de gratitude à toi-même fera toute la différence.

Et si tu n'es pas encore convaincue que tout cela peut réellement transformer ta vie, **je te mets au défi : commence dès aujourd'hui. Quelques minutes par jour suffisent.** Un geste simple, un mot de reconnaissance, un instant de silence. C'est en prenant ces petites actions, jour après jour, que tu bâtiras cette paix intérieure. C'est comme une plante fragile : au début, c'est juste un peu de terre, de soleil et d'attention, puis ça grandit et ça fleurit d'une manière que tu n'aurais jamais imaginée.

Le voyage de la gratitude n'a pas de destination finale. Il est là pour être vécu, savouré, et surtout partagé. Alors, fais-en une pratique joyeuse, un art que tu perçois non comme une obligation, mais comme un véritable cadeau quotidien. Tu l'as entre les mains maintenant. La paix, la sérénité, la joie... tout est là, à portée de main, dans les petites choses que tu choisis de remercier.

Et si jamais tu tombes sur un obstacle (ce qui arrivera, tu te doutes bien), n'oublie pas que c'est là aussi une occasion de pratiquer la gratitude. Parce qu'en vérité, même dans les moments les plus sombres, la gratitude a le pouvoir de nous éclairer, d'offrir une nouvelle perspective, et de transformer une épreuve en leçon. Alors, prête à embarquer pour ce voyage ?

Le chemin est devant toi, et la paix intérieure t'attend.

BRAVO & MERCI

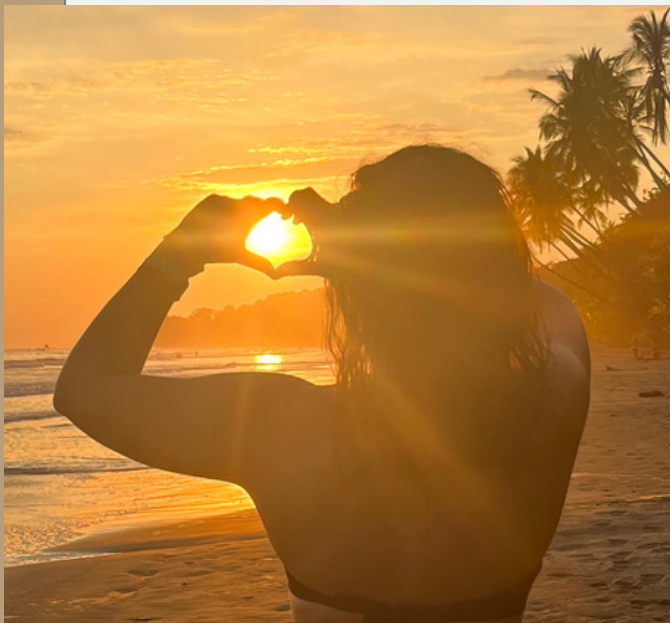
**Merci pour ton attention.
Bravo pour ton implication.**

**N'hésites pas à partager tes retours d'expérience en story en m'identifiant
@lamagiedenoemie.**

**En espérant que ces clés te soutiennent au quotidien et
te guident sur ton chemin de reconnexion vers ta paix intérieure.**

**Si tu souhaites approfondir ce chemin vers une vie plus sereine et alignée,
je t'invite à échanger avec moi sur Instagram ou réserver directement un
appel, afin de connaître davantage tes besoins. et
co-crée ensemble un accompagnement sur mesure pour
t'aider à dépasser tes blocages.**

*Avec amour,
Noémie.*



**“Ce n’est pas le bonheur qui nous remplit de
gratitude, c’est la gratitude qui nous remplit de
bonheur”**

David steindl-Rast