

# CHEMIN DE LUMIÈRE TOME 1

*L'Accueil : Ouvrir l'espace  
intérieur*

42 jours pour rencontrer ta vérité, apaiser  
ton cœur et laisser entrer la lumière.

*Amandine Lavillat*

© 2025 – Amandine Lavillat  
Tous droits réservés.

Ce E-BOOK a été conçu et rédigé par Amandine Lavillat.  
Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, distribuée, stockée, ou transmise sous quelque forme que ce soit — électronique, mécanique ou autre — sans l'autorisation écrite préalable de l'auteurice.

Les contenus, questions, réflexions et méthodes proposés dans ce journal ont pour vocation d'accompagner chacun dans une démarche personnelle d'introspection, de clarté et d'évolution. Ils ne se substituent à aucun avis médical, thérapeutique ou professionnel.

Toute diffusion non autorisée de celui-ci, partielle ou totale, est strictement interdite.

Pour toute question relative aux droits ou à l'utilisation, veuillez contacter :  
[contact@amandinelavillat.com](mailto:contact@amandinelavillat.com)

# BIENVENUE DANS TON CHEMIN DE LUMIÈRE

Ce premier tome, L'Accueil, ouvre la porte vers ton espace intérieur. Ici, tu vas te rencontrer sans masque, sans pression, sans jugement. Juste toi, ta vérité, et la lumière qui demande doucement à entrer.

Pendant **42 jours**, tu vas :

- apaiser ton mental
- écouter ton cœur
- laisser émerger ce que tu retenais
- accueillir tes émotions sans te perdre
- ouvrir ton champ intérieur à une nouvelle clarté

Ce carnet n'est pas un programme. C'est un passage. Une entrée dans un monde qui était déjà en toi depuis longtemps.

*Que chaque page te serve de clé.  
Que chaque mot te rapproche de ta lumière.  
Et que ce parcours devienne le début d'une renaissance  
douce et profonde.*

# COMMENT UTILISER CE CARNET

- ✓ Lis les pages d'ouverture (les 5 parties) avant de commencer. Prends ton temps.
- ✓ Réponds aux questions guidées de chaque partie
- ✓ Chaque jour, pratique le rituel proposé. 1 nouveau rituel tous les 7 jours
- ✓ Note ton état intérieur le matin.
- ✓ Choisis au hasard ton mantra du jour dans le PDF offert des 365 mantras
- ✓ Le soir, écris ton bilan du jour.
- ✓ Fais ton bilan tout les 7 jours
- ✓ Avance à ton rythme, sans pression.
- ✓ Au 42<sup>e</sup> jour, complète la page de clôture.

*Ce carnet est ton espace.  
Laisse-toi porter.*



# LES 5 PORTES D'OUVERTURE

1. Accueillir ton espace intérieur : revenir à toi.
2. Accueillir tes émotions : les comprendre sans t'y perdre.
3. Accueillir ta vérité : entendre ce qui veut émerger.
4. Accueillir ton corps : écouter ses messages.
5. Accueillir la lumière à venir : t'ouvrir à ton expansion.

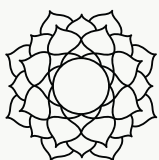
*Chaque porte te prépare à  
recevoir ta propre lumière.*

# PORTE 1

## *Accueillir ton espace intérieur*



Rituel : Prends 3 respirations profondes, mains posées sur le cœur.



Mantra : “Je m’ouvre à ce qui est.”



Intention : Créer un espace intérieur sûr, calme et accueillant.



1. Qu’ai-je besoin d’accueillir en moi aujourd’hui sans jugement ?

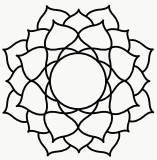
2. Qu’est-ce que mon espace intérieur tente de me murmurer depuis longtemps ?

## PORTE 2

### *Accueillir tes émotions*



Rituel : Nommes intérieurement ce que tu ressens.



Mantra : “Une émotion est un message, pas une menace.”



Intention : Ressentir sans se faire envahir, reconnaître sans se perdre.



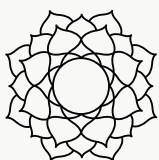
1. De quoi cette émotion essaie-t-elle de me protéger ?
2. Qu'est-ce qu'elle m'invite à regarder en moi ou dans ma vie ?

## PORTE 3

### *Accueillir ta vérité*



Rituel : Placer une main sur ton plexus, écouter la première pensée sincère qui monte.



Mantra : « Ma vérité me libère. »



Intention : Entendre ce qui veut émerger et cesser de se mentir par survie.



1. Quelle vérité douce cherche à remonter depuis longtemps ?

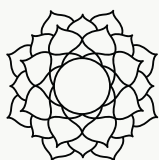
2. Qu'ai-je peur d'admettre... mais qui pourrait me libérer ?

## PORTE 4

### *Accueillir ton corps*



Rituel : Scan corporel rapide, de la tête aux pieds.



Mantra : « J'habite pleinement mon corps. »



Intention : Renforcer le lien entre ton corps et ton esprit pour mieux te comprendre.



1. Quel message mon corps tente-t-il de m'envoyer aujourd'hui ?

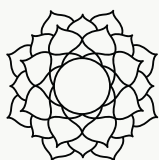
2. Quelle attention ou douceur puis-je lui offrir maintenant ?

# PORTE 5

## *Accueillir la lumière à venir*



Rituel : Imaginer une lueur devant toi, comme un début de chemin.



Mantra : « Je laisse entrer la lumière. »



Intention : T'ouvrir à ce qui arrive, aux synchronicités, à l'élan intérieur.



1. Quelle lumière cherche à entrer dans ma vie en ce moment ?
2. Qu'est-ce qui en moi est prêt à s'ouvrir davantage ?

# PAGE DE TRANSITION

## *Laisse infuser*

Tu viens d'ouvrir cinq espaces en toi. Tu as respiré, accueilli, senti, entendu. Tu as déclenché une lumière intérieure qui n'attendait que ton attention.

Ne te précipite pas vers la suite. La profondeur ne naît jamais dans la vitesse.

Prends un instant.

Respire.

Laisse infuser.

Ce premier mouvement est important : c'est le moment où ton corps, ton cœur et ton esprit commencent à se réaligner doucement.

Je t'invite à :

- fermer ton carnet
- te laisser traverser
- laisser la nuit transformer ce que tu viens d'ouvrir

La lumière travaille déjà pour toi.

Reviens demain, reposée, recentrée, et commence alors le Jour 1 de ton Chemin de Lumière.

*Demain marque le vrai départ.  
Mais aujourd'hui... tu viens  
déjà de dire oui à toi-même*

# SEMAINE 1

## *Ouvrir l'espace intérieur*



Cette première semaine est dédiée à l'ouverture.

Ouvrir ton cœur.

Ouvrir ton souffle.

Ouvrir ton espace intérieur.

Tu n'as rien à forcer. Rien à réussir.

Juste à accueillir ce qui se présente, doucement.

Chaque jour, tu seras invitée à :

- revenir dans ton corps,
- respirer depuis ton cœur,
- déposer ce qui t'a traversée,
- reconnaître ce que tu accueilles, dans l'ombre comme dans la lumière,
- faire un geste de soin envers toi-même,
- choisir une intention simple pour demain.

Ces 7 premiers jours sont là pour préparer ton terrain intérieur, pour apaiser, clarifier, et ouvrir une porte douce vers la suite.

Prends ton temps.

Respire.

Laisse ton espace intérieur s'élargir.

*Tu viens d'entrer dans ton propre chemin de lumière.*

# RITUEL – SEMAINE 1 (JOUR 1 → JOUR 7)

## *La respiration du cœur*



Durée : 2 minutes

Moment : matin ou début de journée

Objectif : ouvrir l'espace intérieur, apaiser le mental, se reconnecter au cœur.

### *Étape 1 : Poser les mains*

Place une main sur ton **cœur**, une main sur ton **ventre**.

Sens la chaleur, le poids, le contact.

Reviens dans ton corps.

### *Étape 2 : Respiration du cœur*

Inspire lentement par le nez (4 secondes)

➔ Sens ton ventre se gonfler.

Expire lentement par la bouche (6 secondes)

➔ Laisse ton cœur se détendre.

**Fais 3 cycles.**

Toujours lentement.

# 🌙 ✨ RITUEL – SEMAINE 1 (JOUR 1 → JOUR 7)

## *La respiration du cœur*



### *Étape 3 : Ouvrir l'espace intérieur*

Dis intérieurement ou à voix basse :

✨ « **Aujourd'hui, je m'accueille entièrement.** »

Reste 5 secondes en silence.

### *Étape 4 : Laisser émerger un mot*

Laisse venir un **mot**, un seul, qui décrit ton énergie du moment.  
Ne cherche pas à le contrôler.

Ce mot deviendra ton **énergie du jour** dans ton carnet.

J-1

## Mantra :



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

J - 2

## Mantra :

---



Rituel du jour



Énergie du jour :

---



Les faits marquants de ma journée :

---

---

---



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :

---

---



Ce que j'honore ou remercie :

---

---

---



Mon soin du jour :

---



Mon intention pour demain :

---



Couleur / humeur du jour :

---

J - 3

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour : .....



Les faits marquants de ma journée : .....

.....  
.....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) : .....

.....  
.....



Ce que j'honore ou remercie : .....

.....  
.....



Mon soin du jour : .....



Mon intention pour demain : .....



Couleur / humeur du jour : .....

J - 5

## Mantra :



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

J - 6

## Mantra :

---



Rituel du jour



Énergie du jour :

---



Les faits marquants de ma journée :

---

---

---



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :

---

---



Ce que j'honore ou remercie :

---

---

---



Mon soin du jour :

---



Mon intention pour demain :

---



Couleur / humeur du jour :

---

J - 7

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Les faits marquants de ma journée :

.....

.....

.....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :

.....

.....



Ce que j'honore ou remercie :

.....

.....



Mon soin du jour :

.....



Mon intention pour demain :

.....



Couleur / humeur du jour :

.....

# BILAN SEMAINE 1



## *Ouvrir l'espace intérieur*

1. Qu'est-ce que j'ai réussi à accueillir en moi cette semaine (pensées, émotions, sensations, limites, besoins, vérités...)
2. Quel moment m'a le plus touchée ou apaisée ? (un instant, un geste, une prise de conscience, un mot...)
3. Quelle part de moi s'est ouverte ou adoucie ? (même très légèrement)
4. Qu'ai-je découvert sur mon état intérieur réel ? (mon rythme, mes résistances, mes élans, mes besoins...)
5. Quelle émotion revient le plus quand je repense à ces 7 jours ? (nomme-la sans jugement)
6. Quelle intention douce j'ai envie de porter pour la semaine 2 ?

## *Intégration — Une phrase pour ancrer ma progression*

Écris une phrase courte qui résume ton évolution :  
ex. « Je m'ouvre doucement à moi-même. »

# SEMAINE 2

## *Accueillir ses émotions*



La première semaine t'a permis de créer un espace intérieur : un lieu en toi où tu peux respirer, te déposer, et revenir à ce qui est vrai.

Cette semaine, tu vas aller un peu plus loin. Tu vas accueillir tes émotions, non pas comme des tempêtes à fuir, mais comme des messagères : précises, sensibles, parfois déroutantes, mais toujours porteuses de sens.

Tu n'as pas besoin d'analyser.  
Tu n'as pas besoin de comprendre tout de suite.  
Tu n'as pas besoin d'être forte ou parfaitement alignée.

Cette semaine est une invitation à :

- écouter ce qui se présente sans te juger,
- nommer ce que tu ressens sans te diminuer,
- reconnaître ce qui s'ouvre, ce qui résiste, ce qui bouge,
- accueillir autant l'ombre que la lumière,
- laisser ton corps et ton cœur te parler.

Ne cherche pas à résoudre.  
Juste accueille.

*Une émotion n'est jamais un problème. C'est une porte. Et tu es prête à l'ouvrir.*

# 🌞 ✨ RITUEL – SEMAINE 2 (JOUR 8 → JOUR 14)

## *Le scan émotionnel du cœur*



Durée : 2 minutes

Moment : matin ou début de journée

Objectif : accueillir l'émotion dominante, sans jugement

### *Étape 1 : Pose ta main sur ton cœur*

Reste immobile.

Respire normalement.

Ressens simplement la **chaleur** de ta main.

### *Étape 2 : Laisse monter une émotion*

Ne force rien.

Ne réfléchis pas.

Juste... laisse émerger ce qui vient.

Ça peut être : calme, tension, joie, fatigue, espoir, vide, peur, clarté, confusion...

Peu importe.

Laisse-la **apparaître comme une couleur ou un mot.**

# 🌞 ✨ RITUEL – SEMAINE 2 (JOUR 8 → JOUR 14)

## *Le scan émotionnel du cœur*



### *Étape 3 : Nomme-la doucement*

À voix basse ou en pensée :

✨ « **Aujourd'hui, je ressens... [ton émotion].** »

Sans chercher à la corriger.  
Sans te demander pourquoi.  
Sans culpabiliser.

Juste **nommer** = **accueillir**.

### *Étape 4 : Offre-lui une respiration*

Fais **une seule** respiration lente :

- Inspire par le nez
- Expire par la bouche

Comme si tu faisais de la place à cette émotion.

### *Étape 5 : Choisis un mot qui t'accompagne*

Ce mot devient ton **énergie du jour**.

Exemples : apaisement • ouverture • douceur • courage • lenteur •  
clarté • stabilité • souffle

J - 8

## Mantra :

---



Rituel du jour



Énergie du jour :

---



Les faits marquants de ma journée :

---

---

---



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :

---

---



Ce que j'honore ou remercie :

---

---

---



Mon soin du jour :

---



Mon intention pour demain :

---



Couleur / humeur du jour :

---

J - 9

## Mantra :

---



Rituel du jour



Énergie du jour :

---



Les faits marquants de ma journée :

---

---

---



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :

---

---



Ce que j'honore ou remercie :

---

---

---



Mon soin du jour :

---



Mon intention pour demain :

---



Couleur / humeur du jour :

---

J-10

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour : .....



Les faits marquants de ma journée : .....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) : .....



Ce que j'honore ou remercie : .....



Mon soin du jour : .....



Mon intention pour demain : .....



Couleur / humeur du jour : .....

J-11

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

J-12

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

J-13

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

J - 14

## Mantra :

---



Rituel du jour



Énergie du jour :

---



Les faits marquants de ma journée :

---

---

---



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :

---

---



Ce que j'honore ou remercie :

---

---

---



Mon soin du jour :

---



Mon intention pour demain :

---



Couleur / humeur du jour :

---

# BILAN SEMAINE 2



## *Accueillir ses émotions*

1. Quelle émotion est revenue le plus souvent cette semaine ? (Nomme-la sans jugement, juste la reconnaître.)
2. Quelle émotion m'a surprise ou révélée quelque chose ? (Une tension, une joie, une tristesse, un apaisement...)
3. Quelle émotion ai-je réussi à accueillir au lieu de la fuir ?
4. Quelle émotion m'a demandé le plus de courage ? (Et qu'est-ce qu'elle m'a appris ?)
5. Dans quels moments ai-je senti plus de douceur ou de stabilité intérieure ?
6. Quelle intention émotionnelle j'ai envie d'emmener en Semaine 3 ? (Plus d'écoute ? de calme ? de vérité ? de présence ?)

## *Intégration — Une phrase pour honorer mes émotions*

Écris une phrase courte :  
ex. « Mes émotions me parlent, et j'apprends à les écouter. »

# SEMAINE 3

## *Accueillir ma vérité*



Les deux premières semaines t'ont appris à t'ouvrir et à ressentir. Tu as créé un espace intérieur, puis tu as laissé tes émotions t'approcher. Maintenant, quelque chose de plus profond peut émerger.

Cette semaine est celle de ta vérité. Pas celle que tu montres. Pas celle que tu t'es racontée pour tenir. Pas celle que le monde attend.

Mais la tienne. Celle qui vit dans ton cœur, dans ton ventre, dans ton corps. Celle qui murmure quand tu te tais. Celle que tu sens quand tu arrêtes de jouer un rôle.

Ta vérité n'est pas un cri. Elle est un murmure. Un souffle. Une sensation. Une évidence douce.

Cette semaine, tu n'as rien à prouver. Tu n'as qu'à écouter. À reconnaître les élans, les limites, les besoins, les non-dits. À accueillir ce qui veut se dire à travers toi.

Pas pour changer ta vie du jour au lendemain, mais pour reconnaître ce qui est vrai.

*Parce que la vérité, même  
petite, même fragile,  
est toujours une lumière. Et tu  
es prête à la laisser entrer.*

# 🌞 ✨ RITUEL – SEMAINE 3 (JOUR 15 → JOUR 21)

## *La question du cœur*



Durée : 2 minutes

Moment : matin ou début de journée

Objectif : entendre sa vérité intérieure, sans mentaliser.

### *Étape 1 : Place une main sur ton plexus solaire*

C'est là que se logent :

les vérités, les intuitions, les limites, les non-dits.

Ferme les yeux.

Respire normalement.

### *Étape 2 : Pose la question sacrée*

À voix basse ou dans ta tête :

✨ « **Qu'est-ce qui est vrai pour moi aujourd'hui ?** »

Reste silencieuse.

Ne réfléchis pas.

Laisse juste monter une sensation, un mot, une image, un élan, un refus...

# 🌞 ✨ RITUEL – SEMAINE 3 (JOUR 15 → JOUR 21)

## *La question du cœur*



### *Étape 3 : Accueille sans juger*

Tu peux ressentir :

un oui / un non / une tension / une émotion / un mot simple / un vide  
/ une évidence douce / une limite / une envie

Tout est valable.

Tout est une forme de vérité.

### *Étape 4 : Respire une fois avec ce qui est monté*

Inspire par le nez,  
expire longuement par la bouche.

Comme pour dire :  
“**Je t’entends.**”

### *Étape 5 : Note le premier mot qui t’est venu*

Ce mot devient ton **énergie du jour**.

C’est ta vérité du moment — même si elle est petite.

J-15

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour : .....



Les faits marquants de ma journée : .....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) : .....



Ce que j'honore ou remercie : .....



Mon soin du jour : .....



Mon intention pour demain : .....



Couleur / humeur du jour : .....

J - 16

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour : .....



Les faits marquants de ma journée : .....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) : .....



Ce que j'honore ou remercie : .....



Mon soin du jour : .....



Mon intention pour demain : .....



Couleur / humeur du jour : .....

J-17

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

J-18

## Mantra :



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour : .....



Les faits marquants de ma journée : .....

.....  
.....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) : .....

.....  
.....



Ce que j'honore ou remercie : .....

.....  
.....



Mon soin du jour : .....



Mon intention pour demain : .....



Couleur / humeur du jour : .....

J - 20

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

J - 21

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

# BILAN SEMAINE 3



## *Accueillir ma vérité*

1. Quelle vérité a émergé en moi cette semaine ? (Même si elle est petite, fragile, ou difficile.)
2. Qu'est-ce que j'ai admis, reconnu, ou arrêté de fuir ? (Une prise de conscience, une émotion, une limite, une envie...)
3. Dans quels moments me suis-je sentie plus alignée avec moi-même ?
4. Quelle vérité m'a demandé du courage à accueillir ? (Et comment je me suis sentie après l'avoir reconnue ?)
5. Qu'est-ce que mon corps ou mon intuition ont essayé de me dire cette semaine ?
6. Quelle intention de vérité ai-je envie d'emporter en Semaine 4 ? (Authenticité, discernement, écoute, stabilité, transparence envers soi...)

## *Intégration — Une phrase pour honorer ma vérité*

Écris une phrase courte :

ex : J'honore ce qui est vrai en moi, même quand c'est doux ou imparfait.

# SEMAINE 4

## *Accueillir mon corps*



Durant les dernières semaines, tu as ouvert ton espace intérieur, accueilli tes émotions, et laissé émerger ta vérité. Tu as commencé à te rencontrer plus profondément.

Cette semaine, tu vas descendre d'un cran. Tu vas quitter la tête... pour revenir dans ton corps.

Ton corps est bien plus qu'une enveloppe. C'est un langage. Un temple. Un messager. Un baromètre de ta vérité. Un espace vivant qui porte tes histoires, tes émotions, tes intuitions et tes silences. Il t'a parlé toute ta vie. Parfois doucement. Parfois plus fort. Mais souvent, tu n'avais ni le temps, ni l'espace, ni la paix pour l'écouter.

Cette semaine, tu vas lui offrir ce qu'il attend : ta présence.

Tu n'as rien à changer. Rien à réparer. Rien à comprendre parfaitement. Juste écouter : le rythme, les tensions, les élans, les crispations, les apaisements, les envies, les limites.

Tu vas apprendre à reconnaître : où ton corps dit oui / où il dit non / où il dit stop / où il a besoin d'être nourri / où il a besoin d'être respecté / où il demande de la douceur

Ton corps n'est jamais contre toi. Il est ton premier allié. Ton point d'ancrage. Ton terrain sacré.

Cette semaine, tu vas l'accueillir comme on accueille un ami précieux : avec gentillesse, patience et écoute.

*Reviens en toi. Reviens en ton corps. Il t'attend depuis longtemps.*

# 🌞 ✨ RITUEL – SEMAINE 4 (JOUR 22 → JOUR 28)

## *L'écoute du corps*



Durée : 2 minutes

Moment : matin ou début de journée

Objectif : écouter ton corps, ressentir sans analyser, reconnaître ses messages.

### *Étape 1 : Ferme les yeux et prends une respiration lente*

Inspire par le nez,  
expire par la bouche.

Reviens juste dans ton corps, comme s'il reprenait toute sa place.

### *Étape 2 : Pose ta conscience sur 3 parties*

Sans bouger, sans forcer, juste ressentir :

#### **1. Ta poitrine**

Qu'est-ce que je ressens ici ? Lourd, léger, neutre ?

#### **2. Ton ventre**

Tendu, calme, agité, posé ?

#### **3. Tes épaules**

Ouvertes, serrées, contractées, relâchées ?

Tu ne modifies rien.

Tu constates simplement.

# 🌕 ✨ RITUEL – SEMAINE 4 (JOUR 22 → JOUR 28)

## *L'écoute du corps*



### *Étape 3 : Pose la question au corps*

À voix basse ou en pensée :

✨ « Que veux-tu me dire aujourd'hui ? »

Attends 5 secondes.

Un mot, une sensation, une image, un besoin peut apparaître.

### *Étape 4 : Respire “avec” ton corps*

Fais une seule respiration **profonde**, comme si tu envoyais de la lumière dans la zone qui t'a parlé le plus.

### *Étape 5 : Note le message*

Le premier mot ou la première sensation reçue devient ton **énergie du jour**.

J - 22

## Mantra :



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

J - 23

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

J - 25

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :

.....  
.....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :

.....  
.....



Ce que j'honore ou remercie :

.....  
.....



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

.....

J - 26

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

J - 27

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :

.....  
.....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :

.....  
.....



Ce que j'honore ou remercie :

.....  
.....



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

.....

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

# BILAN SEMAINE 4



## *Accueillir mon corps*

1. Quelle sensation est revenue le plus souvent dans mon corps cette semaine ? (Tension, chaleur, légèreté, pression, calme, ouverture...)
2. Quel moment m'a fait vraiment sentir "présente" dans mon corps ? (Une respiration, un geste, un regard, une prise de conscience...)
3. Quel message mon corps a essayé de me transmettre ? (Même si c'était flou ou subtil.)
4. Où ai-je ressenti une limite, un non, ou un besoin d'espace ?
5. Où ai-je ressenti plus de douceur, de légèreté ou d'ouverture physique ?
6. Quel soin ou quelle attention mon corps me demande pour la semaine prochaine ?

## *Intégration — Une phrase pour honorer ma vérité*

Écris une phrase courte qui te rassemble :  
ex : « Je respecte mon corps, il est mon espace sacré. »

# SEMAINE 5

## *Accueillir la lumière à venir*



Les semaines précédentes t'ont ramenée vers toi. Tu as ouvert ton espace intérieur, écouté tes émotions, reconnu ta vérité, et réappris à habiter ton corps.

Maintenant, un mouvement différent commence. Quelque chose s'élargit. Quelque chose s'ouvre doucement vers l'avant.

Cette semaine est dédiée à la lumière à venir. Pas une lumière extérieure, magique ou lointaine. Mais une lumière intérieure : celle que tu laisses entrer quand tu t'ouvres, quand tu t'apaises, quand tu te respectes, quand tu choisis un pas de plus vers toi.

La lumière ne te demande pas d'être prête. Elle te demande juste d'être disponible.

Disponible à : un nouvel élan, une sensation plus douce, un désir qui renaît, une vision plus claire, une intuition qui s'éveille, un courage qui monte, une part de toi que tu pensais éteinte.

Cette semaine, tu vas laisser la lumière entrer comme on entrouvre une fenêtre : sans forcer, sans brusquer, sans chercher à transformer tout d'un coup.

Juste... laisser venir.

Il n'y a rien à faire. Seulement accueillir ce qui s'éclaire. Un millimètre à la fois. Un souffle à la fois.

*La lumière est déjà là. Elle attendait seulement que tu sois prête à la regarder.*

# 🌙 ✨ RITUEL – SEMAINE 5 (JOUR 29 → JOUR 35)

## *La fenêtre intérieure*



Durée : 2 minutes

Moment : matin ou début de journée

Objectif : créer une micro-ouverture en soi pour laisser entrer la lumière.

### *Étape 1 : Ferme les yeux et prends une respiration lente*

Inspire par le nez,  
expire par la bouche.

Juste une respiration consciente pour revenir au calme.

### *Étape 2 : Visualise une fenêtre qui s'entrouvre en toi*

Une petite fenêtre, douce, sécurisante,  
quelque part dans ton cœur, ton ventre ou ton esprit.

Tu n'as pas besoin de l'ouvrir en grand.  
Juste **un peu**.

# 🌕 ✨ RITUEL – SEMAINE 5 (JOUR 29 → JOUR 35)

## *La fenêtre intérieure*



### *Étape 3 : Imagine une lumière douce qui entre*

Pas un flash. Pas une intensité violente. Une lumière tendre, calme, dorée.

Laisse-la t'effleurer.

Ressens simplement : un léger apaisement, une petite chaleur, une sensation de clarté.

### *Étape 4 : Accueille ce qui vient*

Un mot, une intuition, une envie, un apaisement, une idée, ou juste une sensation neutre.

Tout est parfait.

C'est ça, la lumière : elle se montre sans forcer.

### *Étape 5 : Note la première sensation reçue*

Ce mot ou cette sensation devient ton **énergie du jour**.

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour : .....



Les faits marquants de ma journée : .....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) : .....



Ce que j'honore ou remercie : .....



Mon soin du jour : .....



Mon intention pour demain : .....



Couleur / humeur du jour : .....

J - 3 0

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :

.....  
.....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :

.....  
.....  
.....



Ce que j'honore ou remercie :

.....  
.....



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

.....

J - 31

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour : .....



Les faits marquants de ma journée : .....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) : .....



Ce que j'honore ou remercie : .....



Mon soin du jour : .....



Mon intention pour demain : .....



Couleur / humeur du jour : .....

J - 33

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour : .....



Les faits marquants de ma journée : .....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) : .....



Ce que j'honore ou remercie : .....



Mon soin du jour : .....



Mon intention pour demain : .....



Couleur / humeur du jour : .....

J - 35

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :

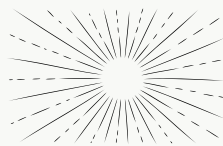


Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

# BILAN SEMAINE 5



## *Accueillir la lumière à venir*

1. Qu'est-ce qui s'est éclairé en moi cette semaine ? (une idée, une envie, une sensation, une évidence, une direction...)
2. Quel moment m'a apporté le plus de légèreté ou de clarté ?
3. Quelle petite lumière intérieure j'ai accueilli pour la première fois ? (un élan, une intuition, une ouverture, un apaisement...)
4. Qu'est-ce qui s'est ouvert en moi lorsque j'ai laissé "la fenêtre intérieure" s'entrouvrir ?
5. Qu'est-ce que je sens prêt à grandir, même doucement, même timidement ?
6. Quelle intention lumineuse j'emporte pour la Semaine 6 ? (douceur, confiance, clarté, audace, expansion...)

## *Intégration — Une phrase pour honorer ma lumière*

Écris une phrase :

ex : « J'accueille la lumière qui se lève en moi, un souffle à la fois. »

# SEMAINE 6

## *Accueillir l'intégration*



Tu as ouvert ton espace intérieur, écouté tes émotions, reconnu ta vérité, senti ton corps, et laissé entrer la lumière. Cette semaine, tu ne cherches plus à avancer, découvrir, comprendre ou transformer.

Cette semaine, tu intègres.

Intégrer, c'est laisser tout ce que tu as traversé se poser en toi.  
C'est permettre aux prises de conscience de devenir des évidences.  
C'est laisser ton corps, ton cœur et ton esprit retrouver leur harmonie.  
C'est sentir ce qui reste, ce qui s'apaise, ce qui grandit.

Tu n'as rien à forcer.  
Rien à améliorer.  
Rien à accomplir.

Juste accueillir ce que ces 5 semaines ont construit en toi,  
un pas après l'autre,  
sans pression,  
sans attente.

*Cette semaine, tu te laisses  
devenir la version plus douce,  
plus claire, plus vraie, qui est  
en train de naître en toi depuis  
le premier jour.*

# 🌕 ✨ RITUEL – SEMAINE 6 (JOUR 36 → JOUR 42)

## *Le souffle d'intégration*



Durée : 1 minutes

Moment : matin ou début de journée

Objectif : laisser tout le chemin parcouru se déposer en soi.

### *Étape 1 : Pose une main sur ton cœur et l'autre sur ton ventre*

Comme au tout début du tome.

Un geste de retour.

Un geste d'unité.

Respire normalement 3 secondes.

### *Étape 2 : Inspire en disant intérieurement :*

✨ « Je reçois. »

Laisse l'air entrer doucement.

# 🌙 ✨ RITUEL – SEMAINE 6 (JOUR 36 → JOUR 42)

## *Le souffle d'intégration*



### *Étape 3 : Expire en disant intérieurement :*

✨ « Je laisse se déposer. »

Laisse ton corps relâcher sans effort.

### *Étape 4 : Observe une sensation simple*

Pendant 5 secondes, sens juste ce qui vit en toi :  
un apaisement, une chaleur, une émotion, un calme, un silence, une  
vibration.

Tu n'analyses pas.  
Tu accueilles.

### *Étape 5 : Note la sensation dominante*

Elle devient ton **énergie du jour**.

J - 36

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour : .....



Les faits marquants de ma journée : .....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) : .....



Ce que j'honore ou remercie : .....



Mon soin du jour : .....



Mon intention pour demain : .....



Couleur / humeur du jour : .....

J - 37

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Les faits marquants de ma journée :

.....

.....  
.....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :

.....

.....  
.....



Ce que j'honore ou remercie :

.....

.....  
.....



Mon soin du jour :

.....



Mon intention pour demain :

.....



Couleur / humeur du jour :

.....

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour : .....



Les faits marquants de ma journée : .....



Ce que j'accueille (ombre & lumière) : .....



Ce que j'honore ou remercie : .....



Mon soin du jour : .....



Mon intention pour demain : .....



Couleur / humeur du jour : .....

J - 4 0

## Mantra :



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

J - 41

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

J - 4 2

*Mantra :* .....



Rituel du jour



Énergie du jour :



Les faits marquants de ma journée :



Ce que j'accueille (ombre & lumière) :



Ce que j'honore ou remercie :



Mon soin du jour :



Mon intention pour demain :



Couleur / humeur du jour :

# BILAN SEMAINE 6



## *Accueillir l'intégration*

1. Qu'est-ce qui s'est naturellement déposé en moi cette semaine ?(une émotion, une compréhension, un apaisement...)
2. Qu'ai-je senti plus stable, plus clair ou plus doux en moi ?
3. Quelle évolution ou transformation ai-je remarqué dans ma manière de ressentir, de penser ou d'être présente à moi-même ?
4. Qu'est-ce que je choisis consciemment de garder de ces 6 semaines ?
5. Qu'est-ce que je sens prêt à continuer à s'apaiser, même après le tome ?
6. Quelle intention douce m'accompagnera vers la suite de mon chemin ? (une qualité, une posture intérieure, un mot...)

## *Intégration — Une phrase pour honorer ma progression*

Écris une phrase :

ex : « Tout ce que j'ai traversé s'ancre en moi, un souffle à la fois. »

# BILAN FINAL

## *Les 42 jours*



1. Qu'est-ce qui a le plus changé en moi durant ces 42 jours ? (dans ma manière de penser, ressentir, écouter, accueillir...)
2. Quelle partie de moi s'est ouverte, révélée ou adoucie ?
3. Quelles émotions ai-je appris à reconnaître ou à accueillir avec plus de douceur ?
4. Quelle vérité intérieure ai-je découvert ou confirmé ? (même subtile, même fragile.)
5. Qu'est-ce que mon corps m'a appris sur mes limites, mes besoins ou mon rythme ?
6. Quelle lumière a commencé à se lever en moi au fil de ce chemin ?
7. Qu'est-ce que je choisis de poursuivre après ces 42 jours ? (une attitude, une habitude, un soin, une intention...)
8. Qu'est-ce que je remercie en moi pour ce chemin parcouru ? (mon courage, ma présence, ma persévérance, mon écoute...)

## *Ce que je retiens de ces 42 jours*

Écris une phrase qui te ressemble, comme :

« Je marche vers moi avec plus de douceur et de vérité. »

ou

« Ma lumière intérieure a trouvé son chemin. »

# PAGE DE CLÔTURE

## *Fin du Tome 1*

Durant 42 jours, tu t'es ouverte à toi-même.  
Tu as accueilli ce qui vibrait, ce qui résistait, ce qui murmurait.  
Tu as respiré avec ton cœur, écouté tes émotions, reconnu ta vérité,  
habité ton corps,  
et laissé la lumière s'approcher.

Ce chemin n'a pas créé une nouvelle version de toi.  
Il a révélé celle qui était déjà là.  
Plus douce.  
Plus consciente.  
Plus ancrée.  
Plus vraie.

Tu n'as pas fini :  
tu as commencé.

Garde en toi ce souffle, cette clarté, cette présence.  
Laisse-les vivre, évoluer, t'accompagner.  
Tu portes désormais une lumière qui ne s'éteint plus.

Le chemin continue,  
un pas, un souffle, une lumière à la fois.

À très bientôt pour la suite.  
**Ton expansion t'attend.**

*La lumière avance avec moi.*

