

Workbook

Mon Espace de Reconstruction

Accompagne ton guide 10 jours

ALUMAVIE

Comment utiliser ce workbook

**Ce workbook est ton compagnon pour
les 10 jours à venir.**

Chaque jour, tu trouveras :

- Une page pour noter ton intention**
- Un espace pour l'exercice du jour**
 - Un rituel d'ancrage à cocher**
 - Un bilan rapide**

Conseils :

- **Prends 10-20 minutes par jour**
- **Écris à la main (pas à l'ordinateur)**
 - **Sois honnête avec toi-même**
 - **Il n'y a pas de bonne réponse**

**Ton parcours commence
quand TU es prête.**

JOUR 1-Accueillir

Date : _____

Intention :

Exercice :

Rituel :

Bilan :

Signature : _____

JOUR 2-Nommer

Date : _____

Intention :

Exercice :

Rituel :

Bilan :

Signature : _____

JOUR 3-Observer

Date : _____

Intention :

Exercice :

Rituel :

Bilan :

Signature : _____

JOUR 4-

Reprendre ton pouvoir

Date : _____

Intention :

Exercice :

Rituel :

Bilan :

Signature : _____

JOUR 5-Me retrouver

Date : _____

Intention :

Exercice :

Rituel :

Bilan :

Signature : _____

JOUR 6-

Reprendre le contrôle

Date : _____

Intention :

Exercice :

Rituel :

Bilan :

Signature : _____

JOUR 7-Changer de posture

Date : _____

Intention :

Exercice :

Rituel :

Bilan :

Signature : _____

JOUR 8-Détachement actif

Date : _____

Intention :

Exercice :

Rituel :

Bilan :

Signature : _____

JOUR 9-

Clarification profonde

Date : _____

Intention :

Exercice :

Rituel :

Bilan :

Signature : _____

JOUR 10-Bilan final

Date : _____

Intention :

Exercice :

Rituel :

Bilan :

Signature : _____
