

CARNET INTROSPECTIF

# 7 JOURS

pour retrouver clarté, sens et direction



EXPLAURE

# Là où tout commence

**Avant d'entrer dans cette exploration,  
je voulais te partager ces quelques mots.**

Si tu te sens perdue aujourd'hui, ce n'est pas parce qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez toi. C'est simplement que tu es arrivée à un point où tu ne peux plus continuer à t'ignorer. Parce que la situation dans laquelle tu vis ne te convient plus sur un ou plusieurs aspects. Et si tu ressens ce flou, ce décalage, parfois même cette saturation, ce n'est pas un hasard.

**C'est souvent un signe d'évolution qui est profondément sain et normal.**

Nous sommes des êtres en transformation constante. Rester figé dans une seule version de soi toute une vie, c'est s'éloigner de sa propre vérité.

Si tu es ici, c'est probablement parce qu'une partie de toi a déjà compris que ça ne pouvait plus continuer ainsi. Cette sensation de passer à côté de ta vie, de devenir spectatrice ou spectateur au lieu d'être actrice ou acteur.

**Aujourd'hui, tu te trouves à un nouveau point de départ.**

Une exploration de ton monde intérieur s'ouvre à toi. Ici tu n'as rien à prouver ni à réussir parfaitement. Tu n'as pas besoin d'aller vite, ni de tout comprendre maintenant. Tu as simplement besoin de t'autoriser une pause, de te reconnecter à toi-même, et de te laisser guider. L'important n'est pas la performance, mais la présence.



**Parce que la vérité, c'est que...**

**Tu n'as jamais été perdue.  
Tu as simplement oublié de revenir  
à l'essentiel : TOI.**

# Gardes ça en tête :

**Tu es capable d'y voir plus clair,  
même si aujourd'hui tu en doutes encore.**

**Je le sais, parce que je suis aussi passée par là.**

Et pendant longtemps, j'ai cru que je n'y arriverais jamais, que j'étais condamnée au flou, à la perte de sens, à ce décalage permanent... Je pensais que le problème venait de moi, que j'étais incapable de trouver ma place. Alors j'ai continué à avancer, à contre-cœur, dans une vie qui ne me ressemblait pas vraiment.

Et puis un jour, j'ai compris quelque chose de simple : ce n'était pas moi le problème, mais la manière dont je percevais ma vie. À partir de là, quelque chose a commencé à changer, pas immédiatement... mais profondément.

Ce parcours, c'est exactement ce que j'aurais eu besoin de vivre à ce moment-là. Pas des solutions toutes faites, mais un espace pour ralentir, me retrouver, et recommencer à avancer avec plus de clarté et de confiance.

Saches que le changement que tu vas observer en toi, petit ou grand, sera déjà suffisant. Avance sans comparaison, sans auto-sabotage, avec toi, pas contre toi.



## Autorise-toi à être

**honnête avec toi-même,  
à ressentir, et à t'écouter pleinement,  
même quand c'est inconfortable.  
Un jour après l'autre.**

**Rappel - accès communauté :  
<https://discord.gg/Kq4yj3wnsB>**

# Étapes du parcours



## **JOUR 1 - DÉPART**

**5-8**

Prendre conscience de ton état intérieur et du brouillard mental.



## **JOUR 2 - OBSERVATION**

**9-11**

Sortir du mental et commencer à observer tes pensées, tes émotions et tes schémas.



## **JOUR 3 - RÉORIENTATION**

**12-15**

Comprendre ce qui te désoriente et commencer à ressentir ce qui t'oriente vraiment en toi.



## **JOUR 4 - VISION**

**16-20**

Retrouver ton guide intérieur et commencer à voir ta vie différemment.



## **JOUR 5 - KIT DE VIE**

**21-23**

Remplacer ce qui te pèse par des ressources qui t'aident à revenir à toi.



## **JOUR 6 - CHEMINS**

**24-26**

Comprendre que ton identité crée ta direction.



## **JOUR 7 - ACTIONS ET RÉCAP**

**27-36**

Passer de la compréhension à l'action et avancer vers ta nouvelle direction.

# IMPORTANT

## POUR PROFITER PLEINEMENT DE CE PARCOURS

⚠ Prends le temps de suivre l'ordre du parcours :

**vidéos → pratique → exercices → défi**

Les exercices viennent après les vidéos, pour laisser le temps à ce que tu ressens d'émerger.

Chaque étape a son rôle.

Aller trop vite, c'est passer à côté de l'essentiel.



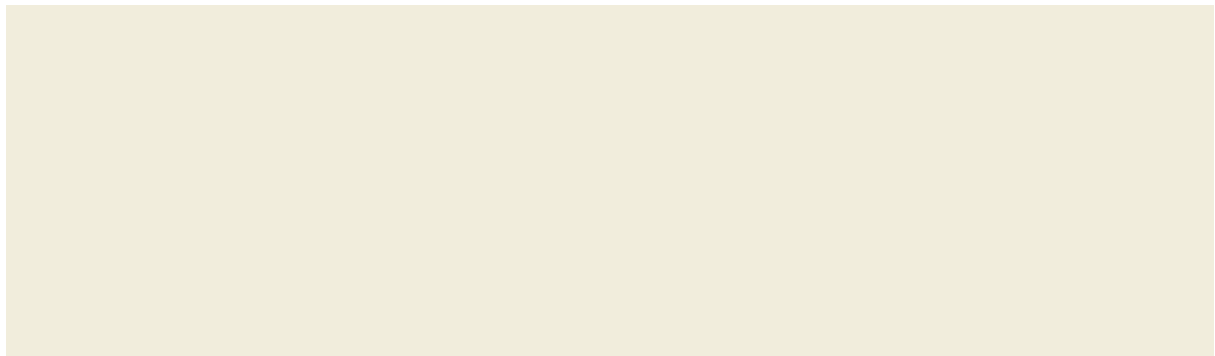
# Jour 1

**Tout commence quand tu acceptes de voir  
où tu en es, sans te juger.**

## **I. FAIRE LE POINT SUR TA SITUATION ACTUELLE.**

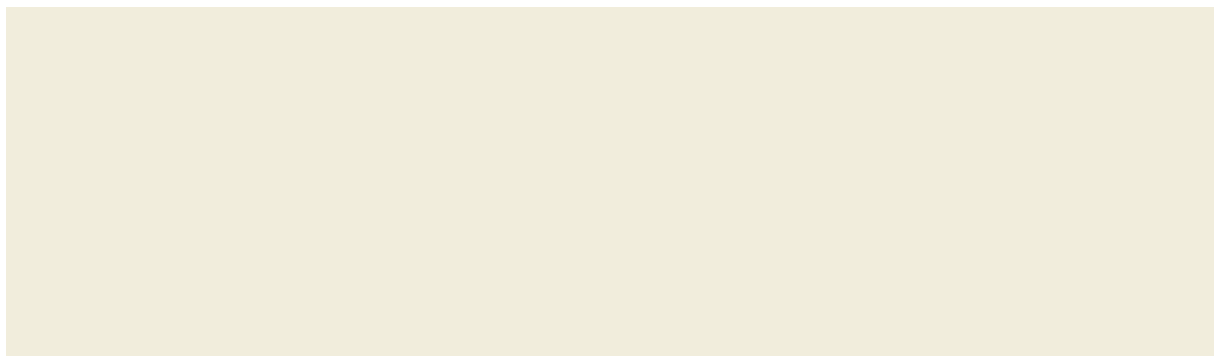
Prends un moment pour te poser, vraiment. Et réponds à ces questions sans chercher à analyser ou à “bien répondre”. Laisse venir ce qui est là, même si c’est flou. Ce que tu écris ici n’a pas besoin d’être parfait, juste vrai. Tu peux écrire des phrases, des mots, ou même dessiner. Fais-toi confiance.

**Ressenti :** Aujourd’hui, je me sens...



(ex : fatigué(e), perdu(e), tendu(e), vide, apaisé(e), confus(e)... ou autre)

**Flou/Poids :** Ce qui me pèse le plus en ce moment...



(ex : mon travail, mes relations, mes pensées, une sensation de flou, une décision...)

## **Besoins : Ce qui me manque aujourd'hui...**

(ex : de la clarté, du calme, du sens, de l'énergie, de la confiance...)

## **Vérité : Ce que j'évite de regarder en face...**

(ex : mon travail, mes relations, mes pensées, une sensation de flou, une décision...)

## **II. DÉFINIR TES INTENTIONS.**

**Pour tout changement, il est important de savoir vers quoi tu veux aller.**

Une vision floue peut souvent mener à un chemin flou. Alors, on va commencer par éclaircir ta direction. L'objectif est simplement de commencer à identifier ce que tu aimerais ressentir et voir évoluer en toi pendant ce parcours.

Imagine que tu es face à plusieurs panneaux en bois sur un chemin.

Chaque panneau représente une intention pour ton parcours.

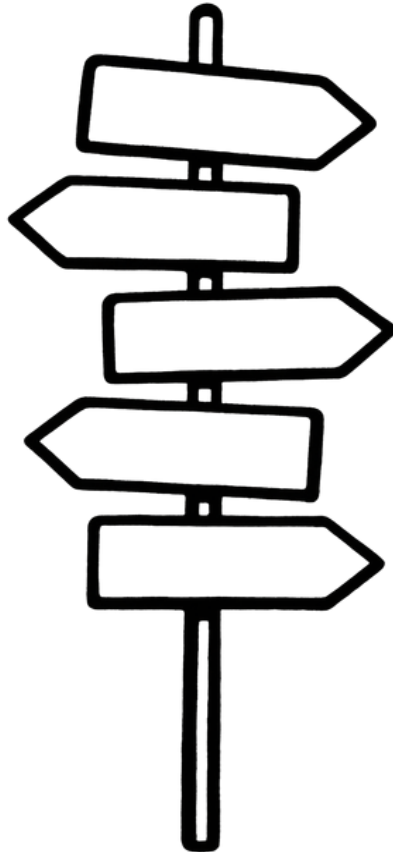
Prends un moment pour y inscrire ce que tu aimerais ressentir, vivre ou changer pendant ces 7 jours, et même après ce parcours. Laisse venir ce qui te semble juste aujourd'hui, sans trop réfléchir.

## 1 panneau = 1 mot

Un mot simple qui représente **une intention pour toi**.

Tu peux piocher dans cette liste si tu en ressens le besoin :

amour, confiance, clarté, apaisement, joie, liberté, épanouissement, énergie, équilibre, sérénité, courage, motivation, lâcher-prise, stabilité, changement, renouveau, décision, relation, rencontre, réussite, abondance, créativité, motivation, guérison.



### III. CHOISIR TON MANTRA.

Pour terminer ce premier jour, je t'invite à choisir une phrase qui pourra t'accompagner tout au long de ce parcours. Un repère à garder près de toi, et à relire chaque jour, pour t'apporter confiance et apaisement.

**Découpe ou recopie le mantra que tu choisis.**

Place-le là où tu pourras le voir pendant ces 7 jours : miroir, téléphone, carnet, mur...

Tu peux aussi le personnaliser : couleurs, symboles, dessins... pour qu'il te ressemble vraiment. Et si tu en as envie, tu peux le partager en story ou dans la communauté en identifiant @laureensoi pour inspirer d'autres personnes en chemin.

## MANTRAS AU CHOIX :

Le flou n'est pas un blocage,  
c'est un passage.

Même dans le flou, je suis  
déjà en train de me retrouver.

Je n'ai plus besoin d'être  
validée pour m'écouter.

Je me fais confiance,  
même petit à petit.

## DÉFI DU JOUR : 5 MIN SANS DISTRACTION.

Relis tes réponses, puis reste quelques instants avec ce que tu ressens.

**Prends 5 minutes seule minimum**, (ça peut être plus mais l'idée est de commencer par quelques minutes, alors on ne se défile pas).

Sans distraction, sans téléphone, sans musique. Juste avec toi, chez toi ou en pleine nature, comme tu préfères. Et laisse les émotions, les pensées et les sensations être là, sans les fuir.



**Bravo, tu peux être fier(e) de toi**, tu viens de poser les premières bases de ton exploration vers ta transformation. Pas en cherchant à tout comprendre, mais en commençant à te regarder avec un peu plus de vérité. Et demain on continue, **un jour après l'autre.**

# Jour 2

**Voir le flou non comme un défaut,  
mais comme quelque chose qui s'est construit.**

## **I. IDENTIFIER CE QUI ENCOMBRE TON ESPRIT.**

Dans l'espace ci-dessous, imagine que ce brouillard représente ton esprit aujourd'hui. À l'intérieur, **viens écrire tout ce qui parasite** ton esprit : pensées, peurs, phrases que tu te répètes, doutes, "je dois", "je ne suis pas assez", "et si...". Ne cherche pas à organiser, écris simplement tout ce qui te vient. Ça peut être des mots ou des phrases.

Si besoin : Tu peux t'aider avec ces débuts de phrases :

Je pense souvent que, j'ai peur de, je me dis que je devrais, j'hésite à, je doute de...

## II. TRANSFORMER CE QUI TE BLOQUE.

À partir de ce que tu viens d'écrire, **prends un moment pour observer.**

Identifie tes pensées récurrentes et note-les dans la partie "croyances limitantes".

Choisis celles qui reviennent le plus souvent (10 maximum).

L'objectif n'est pas de surcharger ton esprit, mais de repérer ce qui te bloque le plus dans ton quotidien. Une fois identifiées, transforme-les en croyances aidantes, au présent, pour ouvrir une nouvelle manière de voir les choses. Puis, pour chaque croyance, coche :

- Moi → si elle vient vraiment de toi, de ton vécu ou de ton ressenti
- Extérieur → si on te l'a répétée, apprise ou imposée

### Aide possible :

Si tu bloques, tu peux t'aider d'une intelligence artificielle (comme ChatGPT).

Prompt à copier : "Transforme ces croyances limitantes en croyances aidantes, plus justes et encourageantes, sans être irréalistes : [insère ici tes phrases]"

Exemple

- "Je suis perdue" → "Je suis en train de me repositionner"
- "Les relations finissent toujours mal" → "J'attire des relations saines et respectueuses"
- "Je doute trop de moi" → "J'apprends à me faire davantage confiance"

Croyances limitantes	Croyances aidantes	Source
		<input type="checkbox"/> Moi / <input type="checkbox"/> Extérieur
		<input type="checkbox"/> Moi / <input type="checkbox"/> Extérieur
		<input type="checkbox"/> Moi / <input type="checkbox"/> Extérieur
		<input type="checkbox"/> Moi / <input type="checkbox"/> Extérieur
		<input type="checkbox"/> Moi / <input type="checkbox"/> Extérieur

Croyances limitantes	Croyances aidantes	Source
		<input type="checkbox"/> Moi / <input type="checkbox"/> Extérieur
		<input type="checkbox"/> Moi / <input type="checkbox"/> Extérieur
		<input type="checkbox"/> Moi / <input type="checkbox"/> Extérieur
		<input type="checkbox"/> Moi / <input type="checkbox"/> Extérieur
		<input type="checkbox"/> Moi / <input type="checkbox"/> Extérieur

## DÉFI DU JOUR : OBSERVE ET TRANSFORME TES PENSÉES.

Entraîne-toi à **observer tes pensées** au fil de la journée.

Dès que tu remarques une croyance limitante ou une pensée qui te bloque, essaie de la “switcher” doucement vers une version plus juste et plus aidante. Pas besoin que ce soit parfait. Juste commencer à t’en rendre compte et à réajuster, petit à petit. Tu peux faire ce défi sans modération, la régularité et constance sont la clé.



**Bravo à toi** pour ce travail qui n’est pas évident. Tu peux être fier(e) de ce que tu viens de poser ici. C’est un premier pas important dans ton exploration.

**On se retrouve demain** pour la suite.

# Jour 3

**Il est temps de réorienter ta boussole intérieure pour retrouver une direction plus juste pour toi.**

## **I. SE RECONNECTER À ELLE.**

Depuis quelques jours, tu observes ton fonctionnement intérieur, tes pensées et ce qui te traverse. Maintenant, on va venir donner une direction plus juste à ce que tu veux réellement vivre à partir de maintenant.

Imagine ta boussole intérieure, située dans ta poitrine. Elle possède 4 axes.

Prends un moment pour remplir chacun d'eux (page suivante), avec des mots simples, des ressentis, ou même des idées spontanées.

Tu peux la personnaliser sans limites, ne te bride pas :

**c'est TA boussole, redonne-lui vie.**



## DIFFÉRENTS AXES À REMPLIR :

**Nord** : Ce que je ne veux plus

Ce que tu refuses de continuer à nourrir dans ta vie (se négliger, s'oublier pour les autres, se suradapter...)

**Est** : Ce que je veux

Ce qui t'appelle, ce que tu veux découvrir, accomplir, avoir, ressentir...

**Sud** : Ce qui m'épuise

Ce qui te vide, te surcharge ou t'alourdit (insécurité financière, environnements toxiques, surcharge mentale...)

**Ouest** : Ce qui m'apaise

Ce qui régule et calme ton système intérieur (animaux, silence, balade, dessiner, lire, cuisiner...)

## II. LA RÉORIENTER.

Maintenant que tu as identifié tes 4 axes, ta boussole peut de nouveau fonctionner. Mais il y a un point important à comprendre : elle ne “pense” pas, elle réagit à ton état intérieur. Au centre de cette boussole se trouve une aiguille qui représente ton équilibre intérieur. Elle bouge selon ce que tu vis, ce que tu ressens, et là où tu portes ton attention. Elle ne cherche pas la perfection, mais un équilibre, un alignement.

**Ajoute maintenant une aiguille** au centre de ta boussole (page 12) représentant ton état intérieur actuel, sans jugement.

Aide-toi de ces questions :

- Est-elle plutôt verticale Nord-Sud (épuisement) ?
- Est-elle plutôt horizontale Ouest-Est (apaisement) ?
- Est-elle entre les deux, en mouvement ?

Ne cherche pas à la corriger. Observe simplement.

### Réorientation :

Quand tu es alignée → elle se stabilise naturellement à l'horizontal (Ouest-Est).

Quand tu es désalignée → elle part en vertical (Nord-Sud).

Ce n'est pas un problème mais un signal que quelque chose en toi demande de l'attention. Rappel toi, tu es un être humain, pas un système parfait et c'est normal que ton énergie fluctue, que tes émotions bougent et que ton état change.

Tu n'as pas à supprimer le Nord, ni à forcer l'Est, mais plutôt à retrouver un équilibre intérieur : une sensation d'horizontalité.



## DÉFI DU JOUR : RÉÉQUILIBRER TA BOUSSOLE.

Entraîne-toi à ressentir ton aiguille bouger à l'intérieur de ta boussole.

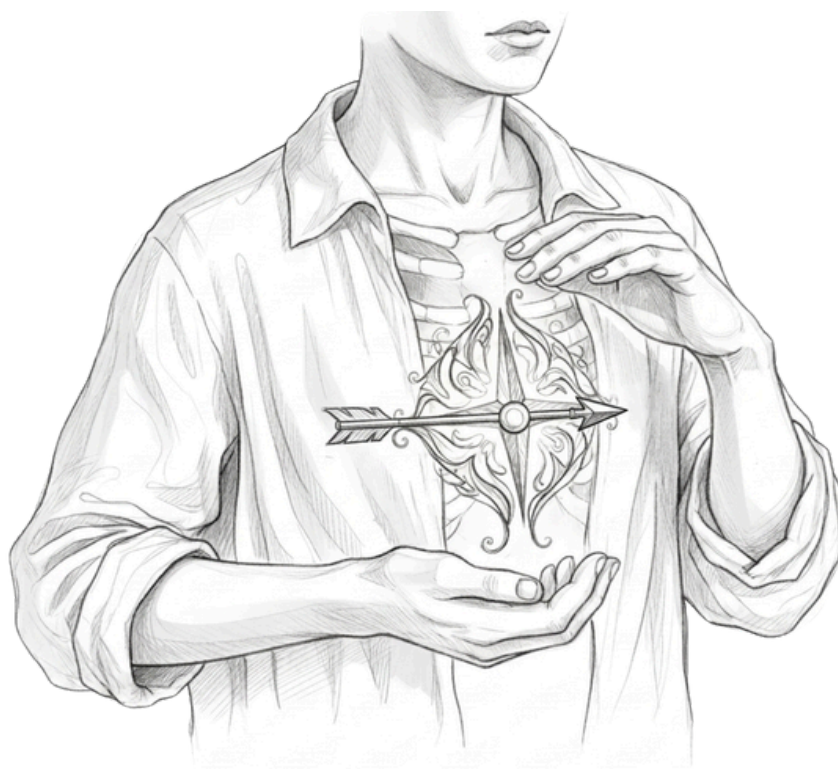
**Pour aujourd'hui, choisis** : un élément du Sud (épuiement) que tu peux alléger ou réduire et un élément de l'Ouest (apaisement) que tu peux activer.

Exemples :

- Ouest : marcher 10 minutes seule sans téléphone, t'isoler dans le silence quelques instants, te préparer un bon petit plat...
- Sud : dire oui alors que tu veux dire non, continuer une activité qui te vide, t'imposer une pression inutile, te forcer ton corps alors qu'il à besoin de repos

**Petit rappel** : quand tu sens que ton aiguille s'oriente vers :

- le Nord (épuiement) → ralentis, observe, réduis ce qui te surcharge
- le Sud (apaisement) → amplifie, reste, respire dans cet espace



**Bravo à toi d'avoir pris ce temps précieux** pour remettre en marche et réorienter ta boussole. Elle va maintenant t'aider à avancer vers une direction plus juste pour toi. Ce que tu as posé ici est un premier point d'ancrage, pas une fin.

**On se retrouve demain** pour la suite.

# Jour 4

**Sans repère intérieur clair, tu avances dans le flou  
sans réelle destination...**

## I. REDESSINER TA CARTE INTÉRIEURE.

Ici, tu vas redonner vie à ton guide intérieur en faisant apparaître les différents domaines de ta vie. **À la page 17**, crée ta nouvelle carte intérieure.

Visualise-la comme une carte de tous tes possibles.

Une carte vivante, sans limites, avec :

- des lieux (tes domaines de vie)
- des couleurs, symboles, dessins...
- des noms qui donnent envie d'explorer, de découvrir, de construire

1. Identifie les domaines que tu souhaites nourrir dans ta vie. Tu peux t'aider de la liste ci-dessous et donne-leur un nom qui correspond à ce que tu veux ressentir (pas un nom "classique"). Espace-les sur toute ta carte, comme de vrais territoires.
2. Ajoute pour chaque domaine un symbole, un dessin ou une couleur (ex : cœur, soleil, vague, montagne, globe...)
3. Écris ce que tu veux y vivre, sous forme de ressentis et d'expériences

### LES DOMAINES (BASE)

Tu peux les adapter librement :

- Relation à soi
- Corps / santé
- Travail / création
- Relations (amoureuses, amicales, familiales)
- Vie quotidienne
- Lieu de vie
- Expériences / découvertes

### EXEMPLES :

Relations → "Relations sincères"

Symbole : cœur / fil relié

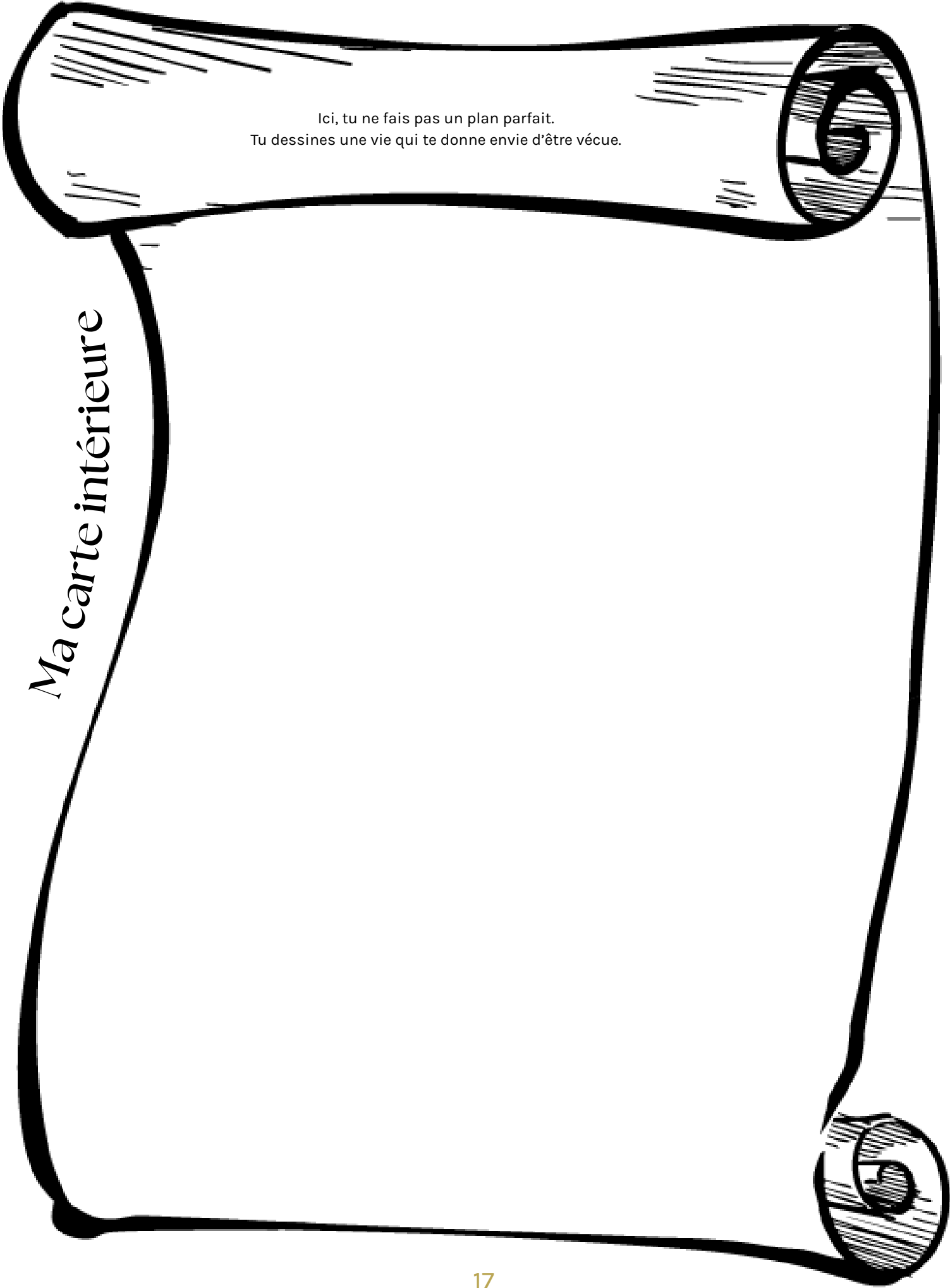
- me sentir en sécurité émotionnelle
- vivre des relations sincères et profondes
- pouvoir être moi sans me suradapter
- partager, rire, créer des souvenirs

Lieu de vie → "Refuge apaisant"

Symbole : maison / lumière / plante

- me sentir bien et en sécurité chez moi
- vivre dans un espace calme, apaisant et ressourçant
- avoir un environnement qui m'inspire
- créer un lieu qui me ressemble





Ici, tu ne fais pas un plan parfait.  
Tu dessines une vie qui te donne envie d'être vécue.

*Ma carte intérieure*

## II. CRÉER TA NOTICE DE RÉALISATION.

Maintenant que tu as une vision plus claire de la carte que tu veux explorer, tu vas commencer à la vivre de l'intérieur. L'idée est **d'écrire une "notice" de ta vie**, comme si tout était déjà là. Tu ne racontes pas ce que tu veux, tu décris ce qui est déjà devenu ta réalité. Ne cherche pas à être raisonnable, laisse ton cœur, ton corps parler. Mets-toi dans la peau de la personne qui a déjà construit et exploré cette carte. Observe sa manière de penser, de vivre, de ressentir.

Tu peux t'aider de tes domaines pour structurer, quelques exemples :

### **RELATION À SOI :**

Comment je me vois, me parle et me traite aujourd'hui ?

### **TRAVAIL / CRÉATION**

Comment je crée, travaille ma vie maintenant que tout est aligné ?

Combien je gagne par mois ?

### **RELATIONS**

Comment je vis mes relations dans cette version de moi ?

Quelles relations j'attire ?

Comme je me sens en couple ? ou seule si c'est ton souhait.

### **LIEU DE VIE**

Comment je me sens dans mon environnement ?

Qu'est-ce que mon lieu de vie m'apporte au quotidien ?

Où est-ce que j'habite ?

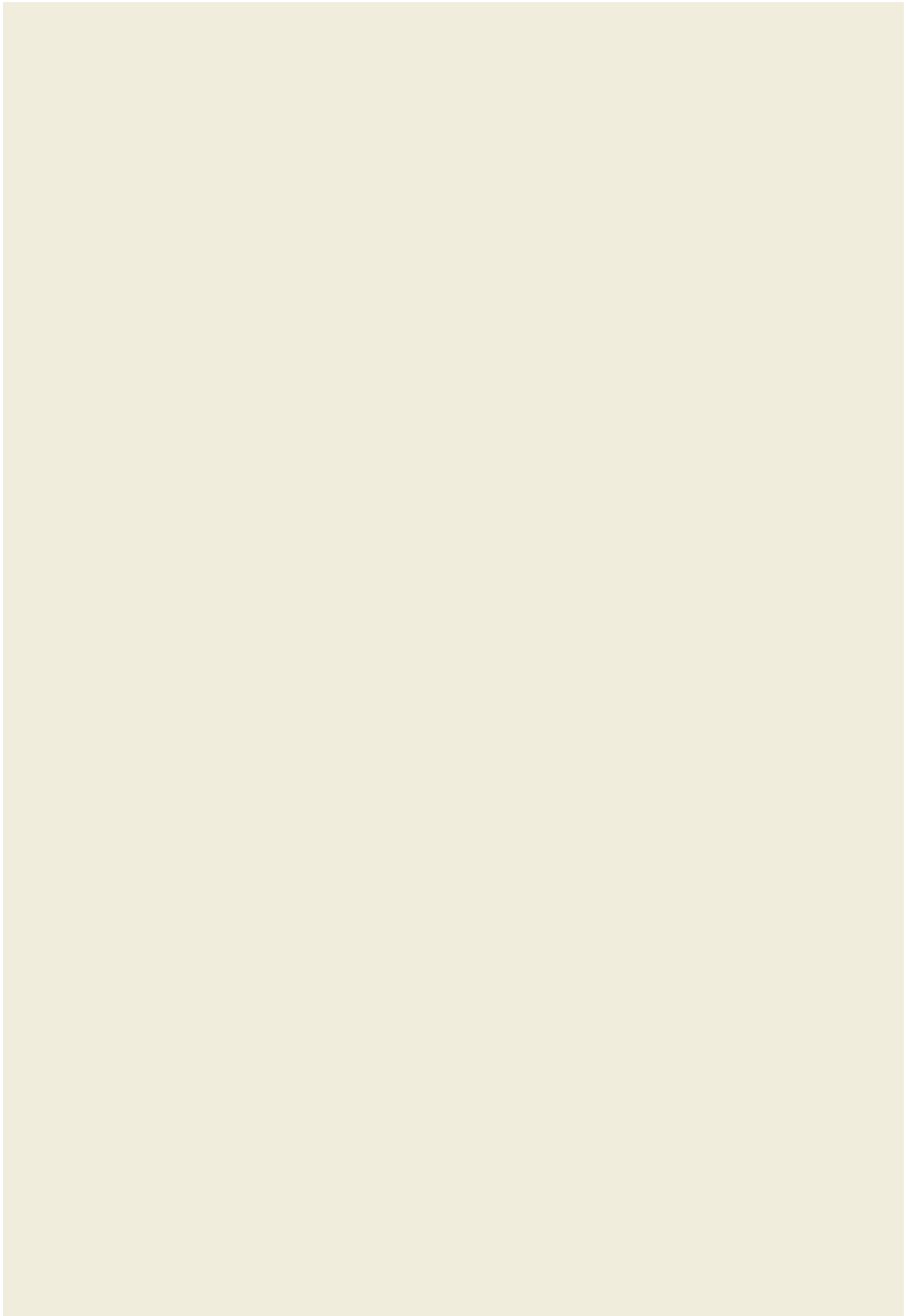
**Laisse venir naturellement** ce qui devient évident, ce qui est fluide et ce que tu n'as plus besoin de forcer. Même ce qui te paraît fou ou inaccessible, tu es capable de bien plus que tu ne le penses.

Il est important que cette notice te fasse ressentir des émotions positives, agréables, dans tout ton corps. Ce que tu vis à l'extérieur commence toujours à l'intérieur. Plus tu te connectes à des états de calme, de confiance, d'amour, plus tu avances depuis un espace juste pour toi, et non depuis le manque.

Cette notice est à remplir sur la page suivante et garde-la précieusement.  
Tu comprendras pourquoi dans le défi du jour.

**On voit ce qu'on croit.**

# Ma notice de réalisation



## DÉFI DU JOUR : INCARNER TA VISION.

À partir d'aujourd'hui, lis ta notice de réalisation chaque jour, jusqu'à la fin du parcours, et même au-delà si tu en ressens le besoin. Pendant la lecture, puis après, connecte-toi à ton corps. Ressens cette ouverture, cette légèreté, cette joie, cette élan, cette paix et sécurité intérieure.

**Ce n'est pas un défi banal, c'est un état intérieur à incarner.**

Pourquoi c'est important ?

tu installes une nouvelle identité, tu habitues ton esprit à une nouvelle réalité, tu laisses ton corps la reconnaître, tu crées un nouveau "normal" intérieur.

Tu ne lis pas pour imaginer.

Tu lis pour te reconnaître.

Plus tu lis, plus tu deviens quelqu'un qui n'a plus besoin de se convaincre.



**Bravo à toi d'avoir pris ce temps** pour incarner la vie que tu choisis de vivre à partir de maintenant. Tu ne la visualises plus seulement, tu la ressens.

Ne te mets pas de pression, tout n'a pas besoin d'arriver vite. Ne cherche pas le "comment", concentre-toi sur qui tu es, ta toi du futur qui est déjà là. Plus tu t'y reconnectes, plus ça devient naturel.

**On se retrouve demain.**

# Jour 5

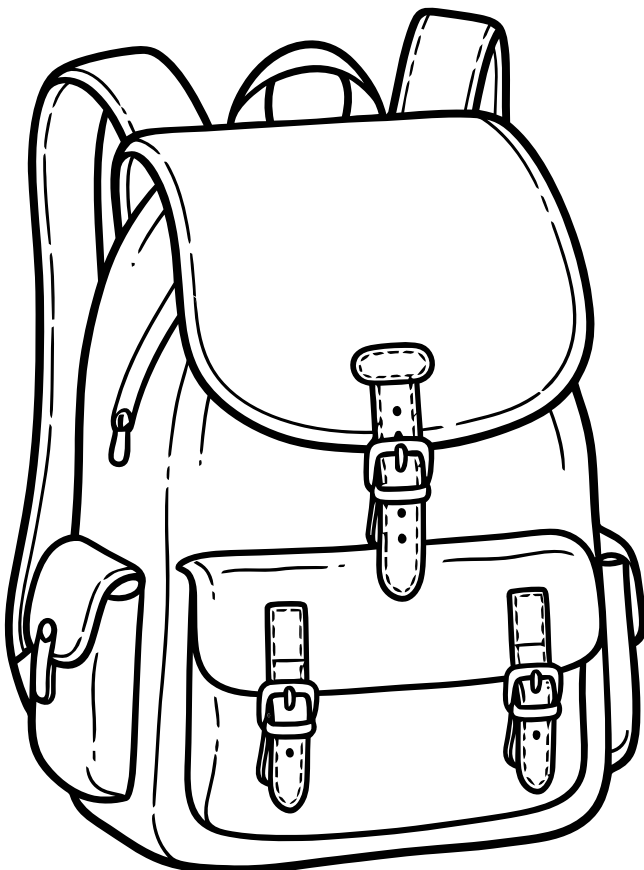
**Avancer avec un sac à dos rempli de pierres te ralentit.  
Avancer avec un sac rempli de ressources  
te soutient et t'élève.**

## **I. ALLÉGER TON SAC À DOS.**

Face à toi, ce trouve ce sac à dos que tu portes depuis longtemps.

Il est lourd, parfois même trop lourd pour avancer librement. Et aujourd'hui, ton corps te dit stop. Alors tu fais un choix : commencer à l'alléger, et le remplir autrement, avec ce qui te fait du bien, ce qui te soutient, et t'aide à avancer avec plus de légèreté, de confiance et de paix.

Dans un premier temps, **dessine à côté du sac à dos les pierres que tu portes encore** et qui te pèsent, puis donne-leur un nom (libre à toi pour la forme et les couleurs). Ça peut être : pensées lourdes, doutes, peurs, confusion, fatigue mentale ou émotionnelle, croyances qui te bloquent..

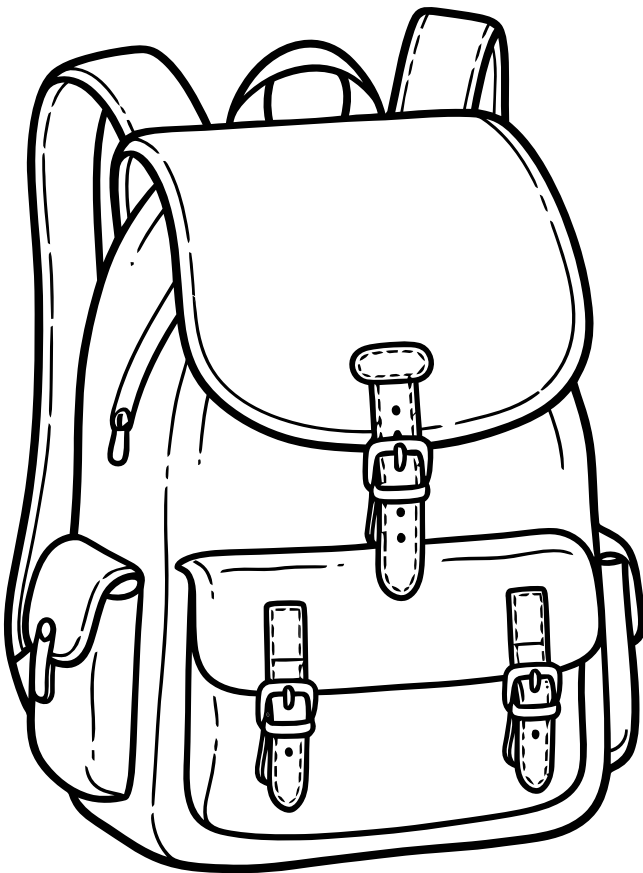


Maintenant, observe à nouveau ton sac, allégé de toutes ces pierres.

Tu vas le remplir de nouveau, mais cette fois avec des ressources apaisantes et légères. **Dessine à côté du sac à dos des étoiles**, qui représentent ce qui peut t'aider à avancer autrement. Pour chaque étoile, écris ou dessine une ressource réelle que tu peux activer dans ta vie. Quelque chose qui te soutient, t'apaise ou te redonne de l'élan. Plus tu ajoutes d'étoiles, plus ton sac devient léger... et soutenant.

Ça peut être par exemple :

- marcher quelques minutes pour te recentrer
- respirer profondément et revenir dans ton corps
- écouter une musique qui t'apaise
- écrire ce que tu ressens
- revenir au silence quelques instants
- faire quelque chose juste pour toi
- te préparer un bon repas
- boire une infusion
- lire un livre



## II. TON KIT DE VIE.

Maintenant, tu as un sac à dos différent. Un sac plus léger, plus apaisant que tu as commencé à remplir de ressources, de soutien et de points de retour à toi.

C'est ton kit de vie intérieur. **Tu le portes avec toi au quotidien.**

Chaque fois que tu ressens du flou, du trop-plein, de la fatigue ou de la confusion, rappelle-toi : tu as déjà en toi ce qu'il faut pour retrouver confiance et apaisement.

Alors autorise-toi à utiliser une ou plusieurs étoiles.

### DÉFI DU JOUR : CHOISI UNE ÉTOILE.

Aujourd'hui, **choisis UNE étoile** pour t'apaiser dans cette journée. Même si le flou n'est pas intense, même si c'est juste pour t'entraîner à revenir à toi

Exemples :

- respirer lentement 1 minute
- marcher sans téléphone 10 minutes
- écouter une musique qui t'apaise
- te préparer un bon plat
- observer ce qui t'entoure (nature, ciel...)



**Bravo à toi** d'avoir créé ton kit de vie intérieur. Tu avances désormais avec plus de légèreté et de confiance.

N'attends pas d'aller bien pour revenir à toi. Tu peux déjà revenir à toi pour aller mieux. Une étoile suffit pour changer ton état.

**On se retrouve demain** pour la suite du chemin.

# Jour 6

**Tu n'as pas à chercher les chemins... ils apparaissent quand tu te reconnectes à celle qui les a déjà vécus.**

## **I. TE LAISSER GUIDER PAR TES RESSENTIS.**

Maintenant que tu as apporté plus de clarté, et que tu vois ta vision plus nettement qu'au début du parcours, tu vas commencer à percevoir les chemins qui se dessinent. Il est important de te rappeler que tout commence par l'identité. C'est qui tu es qui crée ensuite le comment, et aujourd'hui, tu vas l'expérimenter. **Prends ta carte du Jour 4 (Page 17).**

Dessine un personnage ou un symbole qui te représente, puis commence à le relier à tes différents domaines de vie en traçant des chemins. Connecte-toi à ta version future, celle qui est déjà en train de vivre ces domaines. Laisse ta main dessiner depuis cet espace, sans réfléchir, juste en ressentant.

Laisse venir naturellement des chemins de différentes formes, épaisseurs, couleurs. Ne te bride pas, laisse libre court à ton imagination.

**Tu ne construis pas les chemins, tu les révèles.**



## II. POSER DE LA CONSCIENCE.

Regarde ta carte et les chemins que tu viens de tracer, ne cherche pas à les analyser. **Prends simplement un moment** pour poser de la conscience sur ce que tu as créé.

Observe et ressens :

- ce que ces chemins te font vivre intérieurement
- les émotions qui apparaissent
- les sensations dans ton corps
- ce qui semble fluide... ou encore inconfortable
- ce qui t'attire naturellement sur ta carte

### QUESTIONS GUIDES :

- Comment je me sens en regardant ces chemins ?
- Est-ce que certaines directions me semblent plus évidentes ?
- Qu'est-ce qui me paraît vivant, naturel, aligné ?

Autour de toi, apparaissent des bulles de conscience.

Dans chacune, écris ce que tu ressens en regardant tes chemins.

Cela peut être : une émotion (calme, doute, excitation...), une sensation dans le corps, une pensée spontanée, une impression intuitive, un mot qui te vient.

Laisse venir sans filtrer, ce n'est pas à comprendre, c'est à accueillir.



## DÉFI DU JOUR : SWITCHER D'IDENTITÉ.

Aujourd'hui, tu t'entraînes à revenir consciemment dans la version de toi que tu as dessinée sur ta carte. **Plusieurs fois dans la journée, fais une pause.** Et pose-toi cette question : Est-ce que ce que je pense, ressens ou fais est en lien avec mes chemins... ou avec mon ancienne façon d'avancer ?

Quand tu sens un décalage, fais un micro-switch intérieur :

- reviens à ton corps
- reconnecte-toi à ta carte
- visualise un de tes chemins
- ressens la version de toi qui marche dessus
- ajuste ton état intérieur vers elle

Tu t'entraînes à habiter de plus en plus souvent la version de toi qui est déjà là, même si dans le plan matériel tu ne le vois pas encore.

Fais-toi confiance, et n'oublie pas : **tout changement commence d'abord par l'intérieur.**



**Bravo à toi** pour ce travail de recentrage. Tu as commencé à sortir du flou, non pas en cherchant toutes les réponses, mais en te reconnectant à toi, à ton ressenti et à ta manière d'avancer. Petit à petit, les choses deviennent plus lisibles à l'intérieur. **On se retrouve demain** pour la dernière étape du parcours.

# Jour 7

**Du chaos intérieur à une direction  
qui se dessine de l'intérieur**

## **I. ANCRER TA NOUVELLE IDENTITÉ.**

Félicitations, tu es arrivé(e) au bout de ces 7 jours !

Une transformation s'opère déjà en toi, peut-être subtile, peut-être plus profonde.

Ne te juge pas, et tu peux être fier(e) de toi pour tout ce chemin parcouru.

Tu n'as pas besoin de tout comprendre, ni d'avoir une vision parfaite. Cherche plutôt à t'offrir de la bienveillance, et à reconnaître le chemin que tu viens de traverser, ainsi que celui qui s'ouvre devant toi.

**Pour ce dernier jour, tu vas incarner** cette nouvelle identité, ainsi que la clarté que tu as retrouvée. Réponds aux questions suivantes en te connectant à cette version de toi. Sois honnête avec toi-même, et autorise-toi à envisager autre chose que ta réalité actuelle.

**Dès aujourd'hui,**

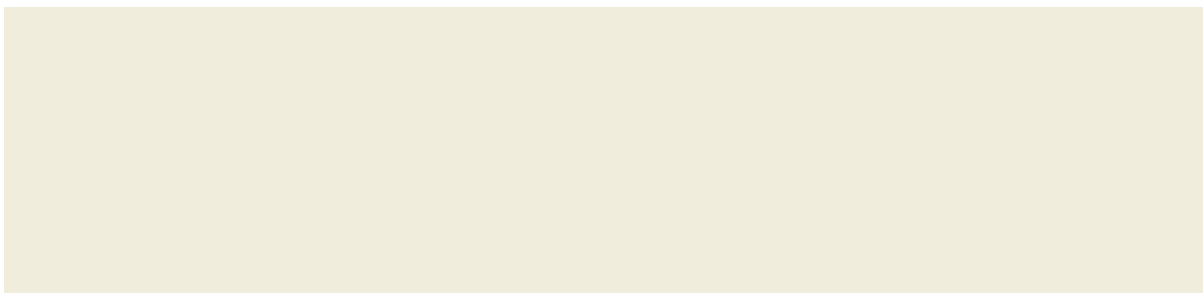
**Je me sens :**

(ex : plus calme / plus aligné(e) / plus confiant(e))

**Je n'ai plus besoin de :**

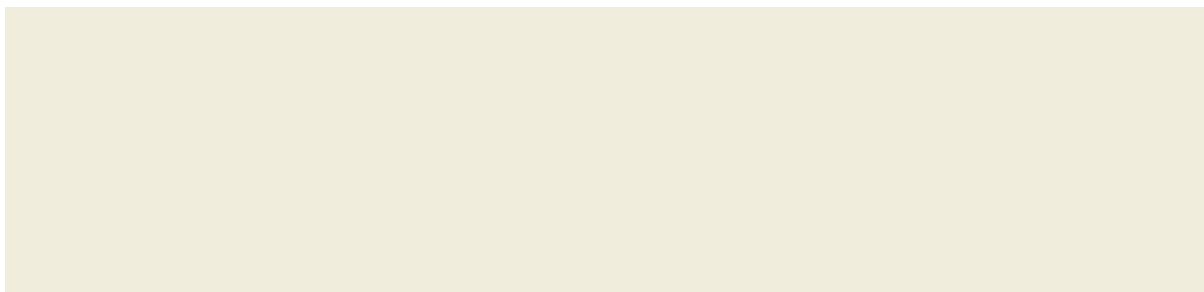
(ex : tout contrôler / me comparer / tout comprendre)

## **Je m'autorise à :**



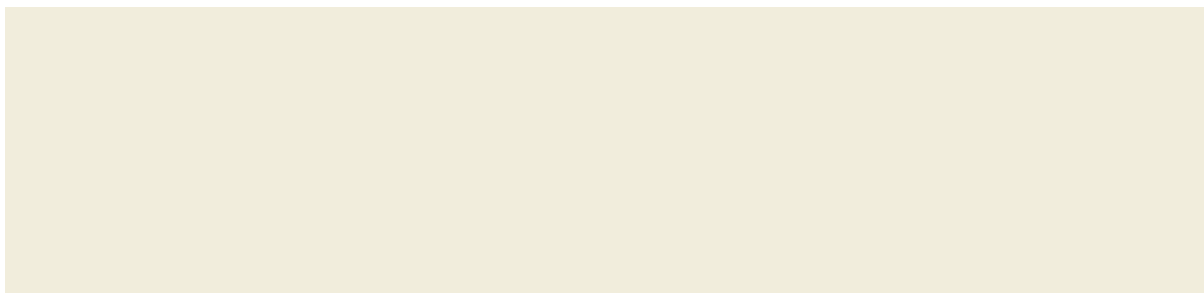
(ex : ralentir / essayer / me tromper / avancer même imparfait(e))

## **Je commence à :**



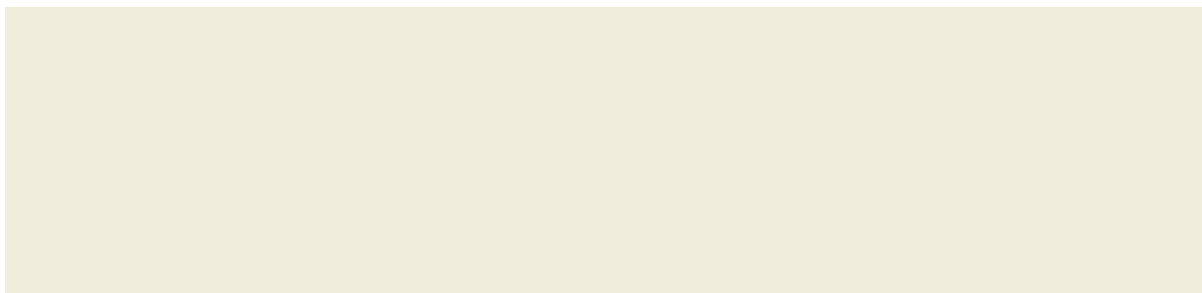
(ex : écouter mes besoins / passer à l'action / me choisir)

## **Dans ma relation à moi-même, je choisis de :**



(ex : m'écouter / me respecter / me parler avec douceur)

## **Dans ma vie professionnelle / création, je choisis de :**



(ex : faire un travail qui me plaît / tester / avancer petit à petit / oser changer, partager)

## Dans mes relations, je choisis de :

(ex : poser mes limites / dire NON / être plus vrai(e) / me préserver)

## Dans mon quotidien, je choisis de :

(ex : ralentir / simplifier / me créer du temps pour moi)

### Petit bonus important :

Garde les exemples comme guides, pas comme modèles à suivre, ça évite la comparaison et ça laisse de la place à l'intuition.

## DÉFI DU JOUR : PASSER À L'ACTION.

Pour ce dernier jour, il est temps de passer de la prise de conscience à l'intégration dans la vraie vie. Alors, pendant les 7 prochains jours, **choisis 1 micro-action** par jour, une seule. Mais pas n'importe laquelle. Choisis des actions nouvelles, alignées avec la personne que tu es en train de devenir, et non celles guidées par ton ancienne manière de fonctionner, celle du flou.

**Comme le disait Albert Einstein :** "La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent."

### EXEMPLES :

- envoyer un message que tu repousses
- prendre 10 min pour t'écouter sans distraction
- faire un premier petit pas vers un projet
- ranger / organiser un espace pour te sentir plus aligné(e)
- écrire une idée que tu gardes en toi
- dire non à quelque chose qui ne te correspond plus

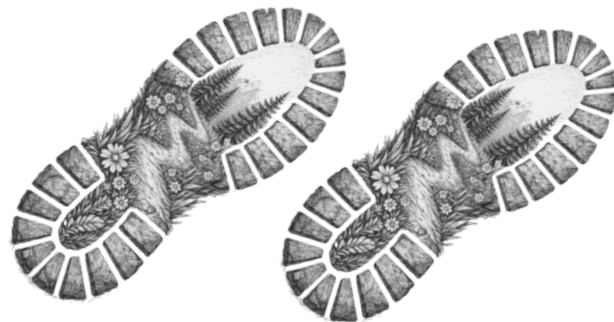


**Bravo à toi**, pour ce passage à l'action et ce début d'incarnation de cette nouvelle identité. Pour finaliser ce parcours de 7 jours, prends le temps de reconnaître tout le chemin que tu viens de parcourir grâce aux pages suivantes.

## Récap parcours

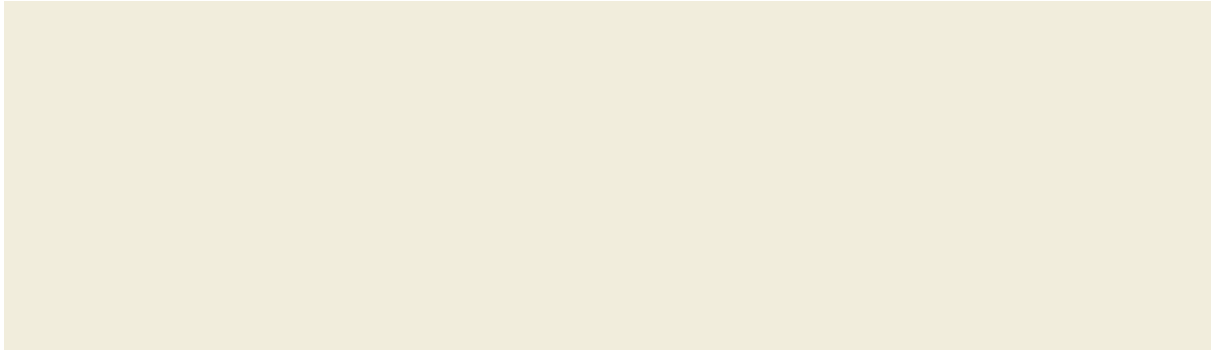
### I. RECONNAÎTRE LE CHEMIN DÉJÀ PARCOURU.

Maintenant, **prends un moment pour revenir sur les 7 jours** que tu viens de traverser. Sans te juger, sans chercher à bien répondre, juste en observant ton évolution. Et réponds aux points suivants (page suivante).



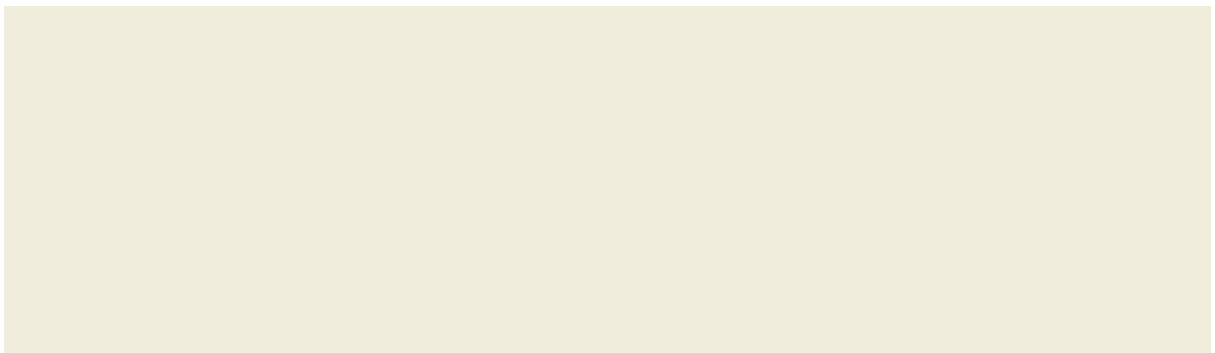
## 1. CE QUI A CHANGÉ EN TOI.

**Dans ta manière de penser :**



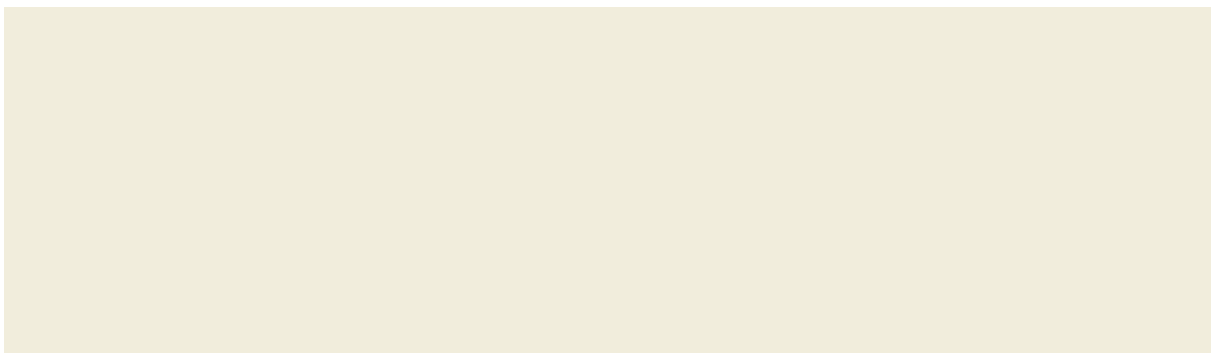
(ex : plus de clarté / moins de mental / plus de recul)

**Dans ta manière de ressentir :**



(ex : plus de calme / plus de sensibilité à toi / moins de confusion)

**Dans ta manière de te percevoir :**



(ex : plus confiant(e) / plus conscient(e) de toi / moins perdu(e))

## **2. TA TRANSFORMATION VÉCUE.**

**Qu'est-ce qui a bougé concrètement en toi ?**

(ex : j'arrive à m'écouter davantage / je prends plus de recul / je ressens moins de chaos intérieur)

**Qu'est-ce qui te semble plus clair aujourd'hui qu'au début ?**

(ex : mes envies / mes ressentis / ma direction / moi-même...)

**Qu'est-ce qui a changé dans ta manière de réagir face à ce flou ?**

(ex : je panique moins / je prends plus de recul / je reviens à moi plus vite...)

### 3. TON RESENTI GLOBAL.

**Quelle différence vois-tu entre le jour 1 et le jour 7 ?**

(ex : plus de clarté / moins de flou / plus de présence à moi / une direction qui émerge... ou même aucune différence pour l'instant, et c'est ok)

**Est-ce que ce parcours correspond à ce que tu attendais ?**

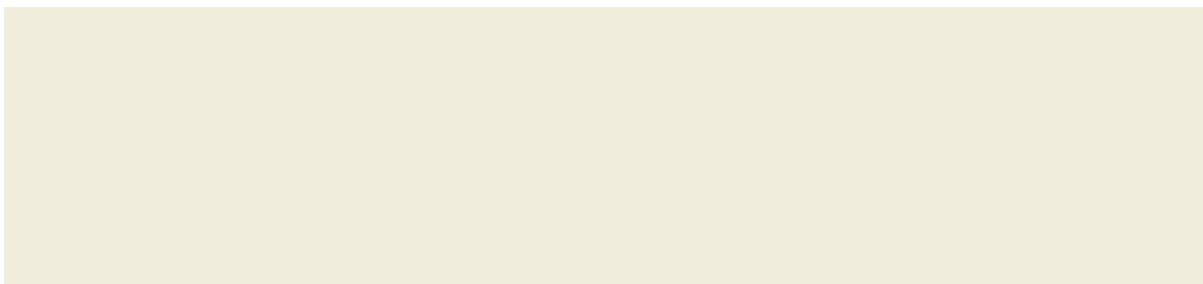
(ex : oui, totalement / pas vraiment mais agréablement surpris(e) / non, c'est différent mais plus profond / partiellement, j'ai découvert autre chose)

**Pourquoi ?**

(ex : j'ai ressenti plus que prévu / je me suis rendu(e) compte que je fonctionnais autrement que je pensais / j'ai pris conscience de choses sur moi que je ne voyais pas / ça m'a fait vivre des sensations plutôt que juste réfléchir / ça m'a permis de ralentir et de me recentrer)

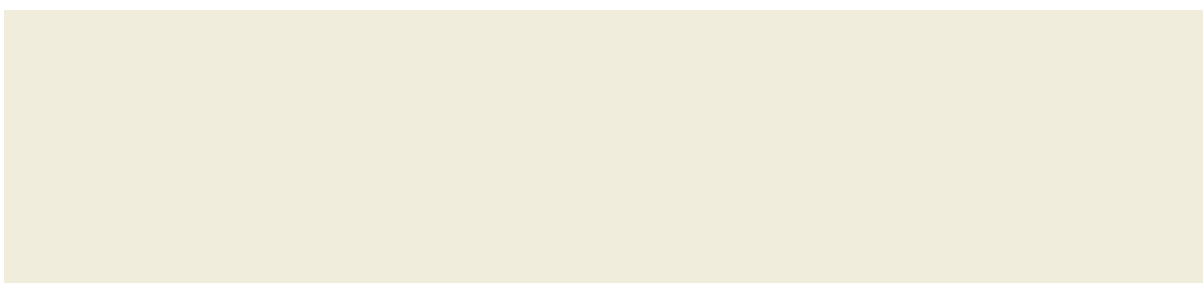
## 4. CE QUE TU RETIENS LE PLUS.

**Une phrase :**



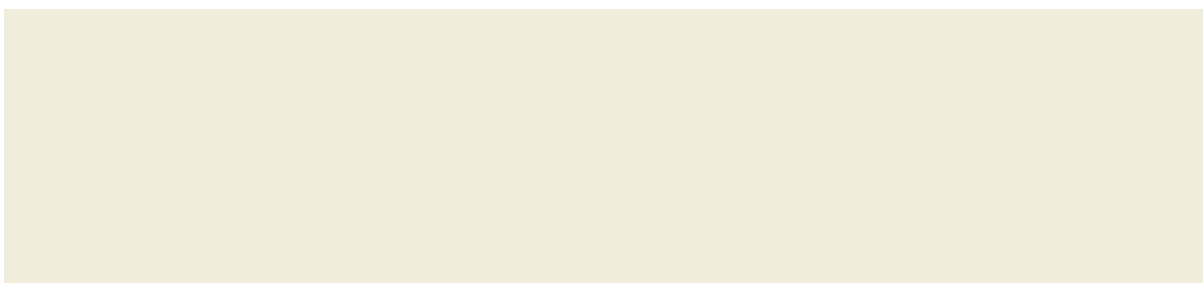
(ex : “le flou est un indicateur que j’évolue et que quelque chose en moi est en train de bouger” / “je n’ai pas besoin de tout comprendre pour avancer” / “ma clarté vient de mon intérieur, pas de l’extérieur”)

**Sensations :**



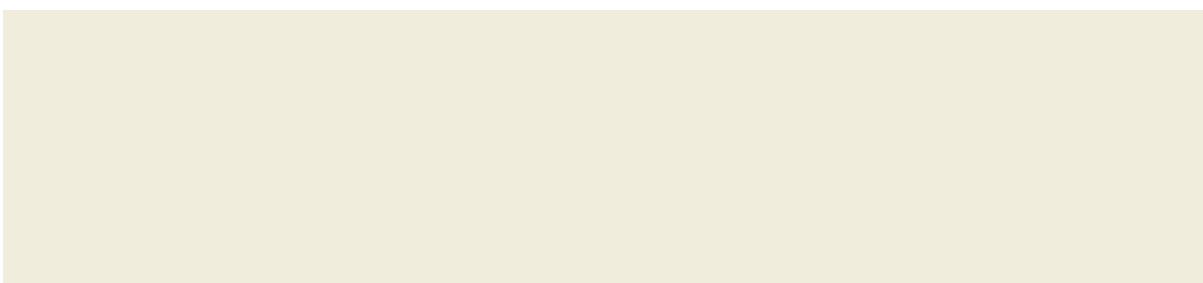
ex : légèreté / apaisement / recentrage / confiance...)

**Un moment clé :**



(ex : le moment où j’ai créé ma carte / visualisation / créer son kit de vie...)

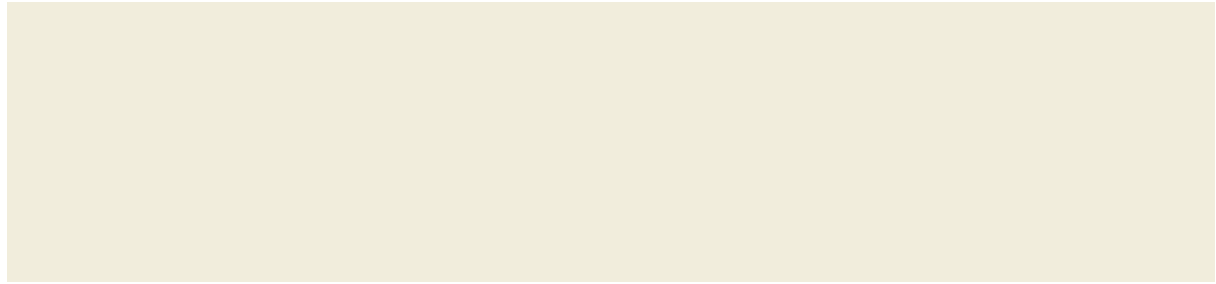
**Prise de consciences :**



(ex : tout commence par mon état intérieur / je peux me guider autrement que par la tête / je suis déjà en train de changer)

## 5. TON ÉTAT ACTUEL.

Comment tu te sens maintenant en regardant ton chemin ?



(ex : fier(e) / apaisé(e) / surpris(e) / plus clair(e) / encore en construction mais aligné(e))

# Remerciements

**Tu peux être fier(e) de toi.**

**Je tenais à te remercier** pour ta confiance et ton implication tout au long de ce parcours. Prends vraiment un moment pour te remercier toi-même d'avoir traversé ce chemin. Pour ta présence, même dans les moments de flou, pour ta persévérance. et pour ta confiance dans ce processus.

Tu ne repars pas comme tu es arrivé(e), quelque chose a bougé. Même si c'est subtil. **Tu n'as pas juste fait un "programme"**, tu es allé(e) en profondeur, tu t'es rencontré(e) pour de vrai. Et ça, c'est une énorme preuve d'amour envers toi-même.

**Rappelle-toi** : ce que tu vis à l'extérieur commence toujours par ce qui se passe à l'intérieur de toi.

## ET MAINTENANT :

**Ce n'est pas une fin, c'est une continuité.** Ce que tu as ouvert ici ne dépend plus du programme. Ça commence à vivre dans ta vraie vie, dans tes choix, dans tes micro-actions, dans ta manière de te percevoir.

**Ton retour est précieux.**

Tu peux partager dans l'onglet : "Retours/transformation" :

- ton expérience (ce que tu as traversé pendant ces 7 jours)
- ton ressenti (ce que ça a réveillé en toi, ce que tu as compris)
- ton avant / après (comment tu te sentais au début vs aujourd'hui, ce que tu as réaliser etc..)
- tes prises de conscience, tes défis ou moments clés

# Pour la suite

**Tu n'as pas besoin de tout réussir.  
Tu n'as pas besoin de tout comprendre.  
Tu as juste besoin de continuer à te rencontrer.**

**Pour la suite, tu peux :**

- continuer le défi des 7 jours d'incarnation
- revenir sur tes exercices quand tu en ressens le besoin
- observer comment ta réalité évolue à partir de tes actions
- ou simplement laisser intégrer sans pression
- refaire le parcours quand tu le souhaites

**ET AUSSI ALLER PLUS LOIN...**



**Une surprise** t'attend dans ton espace.  
Quelque chose pour prolonger, approfondir et intégrer encore plus  
ce que tu viens de commencer à transformer.

A woman with long dark hair, wearing a white dress, stands in a desert landscape at sunset. She is holding a glowing orb in her right hand. The background shows rolling sand dunes under a warm, golden sky.

**EXPLAURE**

À très vite...