

Mini guide :

illumine ton chemin



15 astuces

**pour attirer du
positif dans ta vie**

Classées par sphères de vie



Très chère Ttite Lumière,

*Ce mini-guide est le compagnon pratique de l'article
« Illumine ton chemin ».*

Ici, pas de blabla.

*Juste des gestes simples, puissants, vibrants pour remettre de la lumière
dans ton quotidien.*

*Chaque astuce est classée selon un domaine de vie, pour que tu puisses
aller directement là où tu as besoin de soutien, de clarté ou de renouveau.*





MENTAL - MINDSET



1. La question miroir

Chaque matin, demande-toi :

« Qu'est-ce qui me ferait du bien aujourd'hui ? »

→ Pour débiter ta journée en conscience, et non en pilotage automatique.

2. Trois vérités pour t'alléger

Liste 3 croyances limitantes que tu portes.

Réécris-les en affirmations de puissance.

→ Tu reprogrammes ton mental et élèves ta fréquence.



3. Le pas imparfait

Chaque jour, fais un mini-pas même imparfait vers ce qui compte pour toi.

→ Tu avances sans t'auto-saboter.





ÉMOTIONS - ÉNERGIE

4. Scan émotionnel



3 fois par jour, pose-toi :

Qu'est-ce que je ressens ?

Qu'est-ce que ça me dit ?

→ Tu accueilles et libères l'émotion au lieu de la bloquer.

5. L'éloge de la joie gratuite

Fais chaque jour un truc inutile mais qui t'allume
(danser, chanter, rigoler seule).

→ Tu réactives ton feu intérieur.

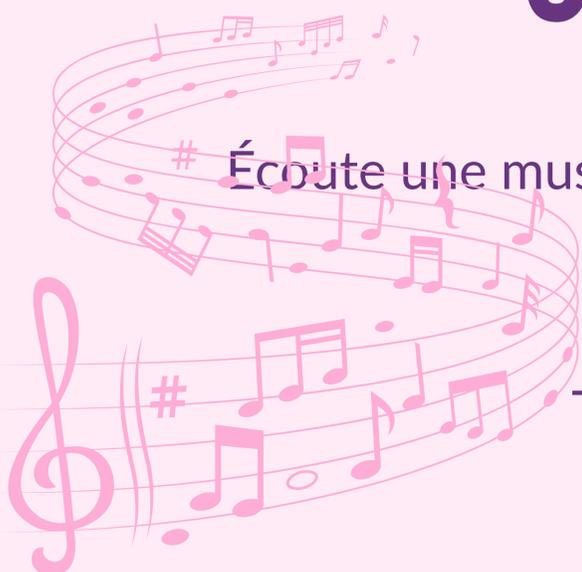


6. Le bain sonore

Écoute une musique, un mantra ou une fréquence haute (528hz)

5 minutes par jour.

→ Tu purifies ton champ vibratoire.





7. Trois minutes rien que pour toi



Sans téléphone, sans rien. Juste respirer.

→ Tu crées de l'espace mental.

8. Crée ton coin lumière

Une bougie, une pierre, un mot doux.
Un endroit où tu reviens te reconnecter.

→ Ancre sécurisant dans ton quotidien.



9. Le carnet des petits miracles

Chaque soir : un truc qui t'a ému, surpris, rendu heureuse.

→ Tu réentraînes ton cerveau à voir le beau.





RELATIONS

10. Le message lumière



Envoie un message doux à quelqu'un
(merci, souvenir, simple présence).

→ Tu crées de l'amour en circulation.

11. La bulle dorée

Visualise toi entourée d'une bulle dorée protectrice
avant un échange délicat.

→ Tu gardes ton centrage.



12. Pause jugement

Pendant 1h : aucun jugement sur toi ni sur les autres.
Observe.



→ Tu allèges ton énergie relationnelle.





13. L'intention du jour

« Aujourd'hui, je choisis de... »

→ Tu deviens créatrice de ton expérience.



14. Prière silencieuse

Les mains sur le cœur :
« Je suis en vie. Je suis ici. Merci. »

→ Ancrage et gratitude instantanée.



15. Écriture intuitive

Pose une question à ton âme.

Laisse la plume répondre.

→ Messages profonds sans bruit.





*Tu n'as pas à tout faire.
Commence par ce qui t'appelle. Ce qui résonne. Ce qui t'allège.*

Et si tu veux aller plus loin...

 *Rejoins l'atelier :*

Et si tu te choisissais...

 *Enfin !*

Un accompagnement pour te remettre au centre, retrouver tes élans de vie, et créer un vrai changement

 *Besoin d'un élan quotidien ?*



Découvre les épisodes du podcast Boost ton mental

 *Envie de ressources concrètes pour chaque domaine de ta vie ?*

→ Accède à toutes les fiches et outils ici :



*Prends soin de toi
Big hug*

Sandrine