

LIVRET 2 • JOURS 8 À 14

Dépasser mes freins

Apaiser mon stress, faire évoluer
mes croyances et avancer.



Osez
DEVENEZ

SUR LE CHEMIN DE LA SÉRÉNITÉ • BY CHRISTELLE SERENNA

Dépasser mes freins

Apaiser mon stress, faire évoluer mes croyances et avancer.

3	Ouverture	Sept jours pour te transformer
4	Jour 8	Objectifs SMART
7	Jour 9	Gratitude
10	Jour 10	Identification des croyances limitantes
13	Jour 11	Amélioration des relations et de la communication
16	Intermède	Réflexion et travail avec les cycles lunaires
18	Jour 12	Gestion du stress
22	Jour 13	Mise en place de rituels matin et soir
26	Jour 14	Renforcement de la résilience
29	Bilan des sept jours	Zone d'écriture
30	Et maintenant	Vers le livret 3

LES REPÈRES DU LIVRET

Cinq pictogrammes reviennent dans les quatre livrets du parcours. Ils t'indiquent, d'un coup d'œil, ce que la page attend de toi.



Comprendre

pourquoi ce thème, comment ça fonctionne



À toi

l'exercice du jour



Écrire

une zone pour ta plume



Scanner

la méditation guidée en vidéo



Retenir

le rituel du soir



OUVERTURE

Sept jours pour te transformer

Tu connais maintenant tes valeurs, tes talents et ton « pourquoi ». Cette deuxième étape t'apprend comment avancer : fixer des objectifs clairs, cultiver la gratitude, transformer les croyances qui te freinent, mieux communiquer, apaiser ton stress, installer des rituels et renforcer ta résilience. À mi-parcours, un intermède t'invite à faire une pause et à travailler avec les cycles lunaires.

Chaque jour suit le même déroulé : pourquoi ce thème, comment ça fonctionne, un exercice, une méditation guidée en vidéo et un rituel du soir. Compte 30 minutes à 1 heure par jour. Garde ton cahier de notes à portée de main.

Dans ce livret, je te tutoie : nous faisons le chemin ensemble.

Le programme des sept jours

JOUR 8	Objectifs SMART	p. 4
JOUR 9	Gratitude	p. 7
JOUR 10	Identification des croyances limitantes	p. 10
JOUR 11	Amélioration des relations et de la communication	p. 13
INTERMÈDE	Réflexion et travail avec les cycles lunaires	p. 16
JOUR 12	Gestion du stress	p. 18
JOUR 13	Mise en place de rituels matin et soir	p. 22
JOUR 14	Renforcement de la résilience	p. 26

 Coche chaque jour terminé sur le programme ci-dessus : c'est ta progression.

JOUR 8

Objectifs SMART

AU PROGRAMME

- ② Exercice : fixe trois objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels).
- 🧩 Méditation : détermination des objectifs.
- 📅 Rituel du soir : réflexion sur les étapes nécessaires pour atteindre ces objectifs.

📖 COMPRENDRE

Pourquoi les objectifs SMART sont-ils importants ?

Les objectifs SMART sont une méthode efficace pour définir des objectifs clairs et réalisables. Ils aident à structurer les ambitions en étapes concrètes et mesurables, ce qui facilite leur réalisation. En définissant des objectifs SMART, on augmente ses chances de succès en se concentrant sur des résultats spécifiques et atteignables.

Comment ça fonctionne ?

Un objectif SMART doit répondre à 5 critères :

- S** **Spécifique** : l'objectif doit être clair et précis.
- M** **Mesurable** : il doit être possible de mesurer les progrès et le succès.
- A** **Atteignable** : l'objectif doit être réaliste et réalisable.
- R** **Réaliste** : il doit être pertinent par rapport à tes capacités et ressources.
- T** **Temporel** : l'objectif doit avoir une échéance ou un délai.
- +P** **Présent** : il doit être rédigé au temps présent, sans négation et de manière positive.



EXERCICE

Fixe 3 objectifs SMART

But : définir des objectifs clairs et réalisables.

Instructions : utilise le modèle SMART pour fixer 3 objectifs personnels ou professionnels. Pour chaque objectif, assure-toi qu'il est spécifique (qu'est-ce que tu veux accomplir exactement ?), mesurable (comment sauras-tu que tu l'as atteint ?), atteignable (est-il réalisable avec tes ressources ?), réaliste (est-il pertinent pour toi en ce moment ?), temporel (quel est le délai ?) et rédigé au temps présent avec un verbe d'action.

Exemples :

« J'élimine 5 kg en 3 mois en suivant un régime alimentaire équilibré et en faisant de l'exercice trois fois par semaine. »

« Je lis un livre de développement personnel par mois pendant les six prochains mois. »

« Je réalise un chiffre d'affaires de 150 000 € avec "ma société" avant le 30 novembre. »

Temps nécessaire : 30 minutes.



ÉCRIRE

1 Objectif 1

ÉCHÉANCE : ____ / ____ / ____

2 Objectif 2

ÉCHÉANCE : ____ / ____ / ____

3 Objectif 3

ÉCHÉANCE : ____ / ____ / ____



MÉDITATION

Méditation : détermination des objectifs

Description : méditation guidée de 10 minutes pour se concentrer sur la définition et la visualisation de tes objectifs.

Instructions : assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Imagine-toi en train d'atteindre tes objectifs SMART. Visualise les étapes nécessaires et ressens la satisfaction d'avoir accompli ces objectifs.

Support : utilise la vidéo ci-dessous.



SCANNER

Méditation « Détermination des objectifs »

10 minutes pour voir tes objectifs atteints.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Réflexion sur les étapes nécessaires

But : décomposer tes objectifs en étapes réalisables.

Instructions : le soir, prends quelques minutes pour réfléchir aux étapes nécessaires pour atteindre chaque objectif SMART. Note-les dans ton journal. Pose-toi des questions comme :

Quelles actions spécifiques dois-je entreprendre pour atteindre cet objectif ?

Quels sont les obstacles potentiels et comment puis-je les surmonter ?

Quels sont les ressources et le soutien dont j'ai besoin ?

En définissant des objectifs S.M.A.R.T.P., tu crées un plan clair et réalisable pour atteindre tes aspirations. Cette méthode te permet de rester concentré et motivé, augmentant ainsi tes chances de succès. Demain, nous explorerons le pouvoir de la gratitude et comment elle peut transformer ta perspective et ton bien-être.

JOUR 9

Gratitude

AU PROGRAMME

- ② Exercice : note 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant chaque matin.
- ☐ Méditation : gratitude.
- 📖 Rituel du soir : évaluation de la gratitude quotidienne.



COMPRENDRE

Pourquoi la gratitude est-elle nécessaire ?

La gratitude est une pratique puissante qui améliore le bien-être général, renforce les relations et augmente la résilience face aux défis de la vie. En cultivant la gratitude, on apprend à se concentrer sur les aspects positifs de notre vie, ce qui peut entraîner une plus grande satisfaction et un sentiment de bonheur accru. Des études ont montré que la gratitude peut également réduire le stress et améliorer la santé mentale.

Comment ça fonctionne ?

La gratitude implique plusieurs étapes :

- 1 **Reconnaissance** : identifier les choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants.
- 2 **Expression** : exprimer cette reconnaissance de manière régulière.
- 3 **Réflexion** : prendre le temps de réfléchir aux bienfaits de cette pratique sur notre vie.



EXERCICE

Note 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant chaque matin

But : commencer la journée avec une attitude positive en se concentrant sur les aspects positifs de la vie.

Instructions : chaque matin, note 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant. Elles peuvent être grandes ou petites, allant de moments passés avec des êtres chers à une bonne nuit de sommeil. Par exemple :

« Je suis reconnaissant pour le soutien de ma famille. »
« Je suis reconnaissant pour avoir un travail que j'aime. »
« Je suis reconnaissant pour le beau temps aujourd'hui. »

Temps nécessaire : 10 minutes.



ÉCRIRE

Mes trois gratitudes du matin

Commence ici, puis continue chaque matin dans ton cahier.

Ce matin	1 _____ 2 _____ 3 _____
Demain matin	1 _____ 2 _____ 3 _____
Le matin suivant	1 _____ 2 _____ 3 _____



ÉCRIRE · LE SOIR

Les moments de la journée où j'ai ressenti de la gratitude

Par exemple : «Aujourd'hui, j'ai ressenti de la gratitude quand un collègue m'a aidé avec un projet difficile.»



MÉDITATION

Méditation : gratitude

Description : méditation guidée pour renforcer le sentiment de gratitude.

Instructions : trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Pense à trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant et ressens profondément cette gratitude. Laisse ce sentiment de gratitude remplir ton cœur et ton esprit.



 SCANNER

Méditation « Gratitude »

Laisse la gratitude remplir ton cœur et ton esprit.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Évaluation de la gratitude quotidienne

But : clôturer la journée en reconnaissant les moments de gratitude vécus.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir aux moments de la journée où tu as ressenti de la gratitude. Note-les dans un journal (la page de gauche t'attend). Par exemple :

« Aujourd'hui, j'ai ressenti de la gratitude quand un collègue m'a aidé avec un projet difficile. »

« J'ai ressenti de la gratitude en partageant un dîner avec ma famille. »

« J'ai ressenti de la gratitude pour avoir pris un moment de calme pour moi-même. »

En pratiquant la gratitude quotidiennement, tu transformes ta perspective et améliores ton bien-être général. Cette pratique simple mais puissante peut avoir un impact profond sur ta vie. Demain, nous identifierons les croyances qui te freinent et nous apprendrons à les transformer.

JOUR 10

Identification des croyances limitantes

AU PROGRAMME

- ② Exercice : écris tes croyances limitantes et transforme-les en croyances positives.
- ☐ Méditation : transformation des croyances limitantes.
- 📅 Rituel du soir : évaluation des changements.

☐ COMPRENDRE

Pourquoi identifier et transformer les croyances limitantes ?

Les croyances limitantes sont des pensées négatives ou des convictions qui nous empêchent de réaliser notre plein potentiel. Elles peuvent provenir de notre éducation, de notre environnement ou de nos expériences passées. Identifier et transformer ces croyances est essentiel pour se libérer des contraintes auto-imposées et pour avancer vers nos objectifs avec confiance et clarté.

Nous avons déjà commencé ce travail au jour 1 et au jour 4. Nous allons le renforcer maintenant.

Comment ça fonctionne ?

Le processus d'identification et de transformation des croyances limitantes comprend plusieurs étapes :

- 1 **Reconnaissance** : prendre conscience des pensées et des croyances qui nous freinent.
- 2 **Analyse** : comprendre l'origine de ces croyances et leur impact sur notre vie.
- 3 **Transformation** : remplacer les croyances limitantes par des croyances positives et habilitantes.

ASTUCE

Lorsque tu te surprends avec une idée ou une pensée négative, répète-toi : « **J'annule et j'efface** ».



EXERCICE

Écris tes croyances limitantes et transforme-les en croyances positives

But : se libérer des pensées négatives et adopter des croyances qui soutiennent la croissance personnelle.

Instructions : 1. Identifie tes croyances limitantes : note toutes les croyances qui te viennent à l'esprit et qui te freinent. 2. Transforme-les en croyances positives : reformule chaque croyance limitante en une croyance positive et habilitante.

« Je ne suis pas assez compétent pour obtenir cette promotion. »
« Je ne mérite pas d'être heureux. »
« Je n'ai pas assez de temps pour prendre soin de moi. »

« Je suis compétent et je mérite cette promotion. »
« Je mérite d'être heureux et épanoui. »
« Je peux trouver le temps pour prendre soin de moi. »

Temps nécessaire : 30 minutes.



ÉCRIRE

Croyance limitante	Croyance positive



MÉDITATION

Méditation : transformation des croyances limitantes

Description : méditation guidée de 10 minutes pour renforcer la transformation des croyances limitantes en croyances positives.

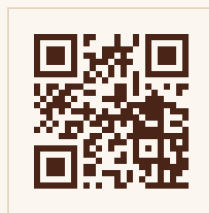
Instructions : trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Visualise chaque croyance limitante et imagine-la se dissoudre. Ensuite, visualise la croyance positive qui la remplace et ressens profondément son impact positif sur ta vie.



SCANNER

**Protocole
« Croyances
limitantes »**

SCANNE POUR
VISIONNER LE
PROTOCOLE



SCANNER

**Méditation
« Transformation
des croyances »**

SCANNE POUR
VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Évaluation des changements

But : observer et noter les effets de la transformation des croyances sur ta journée.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir aux changements observés après avoir modifié tes croyances limitantes. Note-les en répondant aux questions suivantes :

Quelles croyances limitantes ai-je transformées aujourd'hui ?

Comment les croyances positives ont-elles influencé mes actions et mes pensées ?

Quels résultats ou changements ai-je observés grâce à cette transformation ?

En identifiant et en transformant tes croyances limitantes, tu ouvres la voie à de nouvelles possibilités et à une croissance personnelle significative. Demain, nous explorerons comment les relations et la communication peuvent être améliorées pour enrichir ta vie et tes interactions avec les autres.

JOUR 11

Amélioration des relations et de la communication

AU PROGRAMME

- ② Exercice : écoute active et expression claire.
- ☐ Méditation : l'empathie et la connexion.
- ☐ Rituel du soir : réflexion sur les interactions.



COMPRENDRE

Pourquoi améliorer ses relations et sa communication ?

Les relations et la communication sont au cœur de notre vie sociale et émotionnelle. Une communication efficace permet de renforcer les liens, de résoudre les conflits et de créer des relations harmonieuses. Améliorer ces compétences permet de construire un réseau de soutien fort, de se sentir plus connecté aux autres et de mieux comprendre et être compris.

La connaissance de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) permet d'améliorer considérablement sa communication. La PNL permet de mieux se connaître pour mieux communiquer avec les autres. Elle offre des outils pour se programmer ou reprogrammer en utilisant le langage VAKOG (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif).

Nous avons tous des filtres différents, une intelligence émotionnelle différente et donc une communication différente. En PNL, on utilise la modélisation des stratégies à succès pour améliorer nos interactions. Cette approche nous permet de comprendre les schémas de pensée et de comportement qui mènent au succès, et de les reproduire dans notre propre communication.

En intégrant les principes de la PNL dans tes interactions quotidiennes, tu peux non seulement améliorer la qualité de tes relations, mais aussi développer une meilleure compréhension de toi-même et des autres, ce qui est essentiel pour une communication efficace et harmonieuse.



COMPRENDRE

Comment ça fonctionne ?

Améliorer ses relations et sa communication implique plusieurs étapes :

- 1 **Écoute active** : prêter une attention totale à l'interlocuteur sans interruptions.
- 2 **Expression claire** : communiquer ses pensées et sentiments de manière honnête et respectueuse.
- 3 **Empathie** : comprendre et partager les sentiments de l'autre.
- 4 **Feedback constructif** : donner et recevoir des retours de manière positive.



EXERCICE

Écoute active et expression claire

But : améliorer la qualité de tes interactions et renforcer tes relations.

Instructions : 1. **Choisis une conversation** : pendant la journée, engage-toi dans une conversation où tu pratiques l'écoute active. Concentre-toi sur ce que dit l'autre personne sans penser à ta réponse immédiate. 2. **Exprime-toi clairement** : quand c'est ton tour de parler, exprime-toi de manière claire et directe. Utilise des phrases comme « Je ressens... », « Je pense que... », pour clarifier tes sentiments et pensées.

EXEMPLE D'ÉCOUTE ACTIVE

Répéter ou reformuler ce que l'autre personne a dit pour montrer que tu as bien compris : « Si je comprends bien, tu dis que... »

EXEMPLE D'EXPRESSION CLAIRE

« Je ressens de la frustration quand les délais ne sont pas respectés parce que cela affecte tout le projet. »

Temps nécessaire : 30 minutes.

« Nous avons 3 oreilles : 2 pour écouter et 1 dans le cœur pour aimer. »



MÉDITATION

Méditation : l'empathie et la connexion

Description : méditation guidée pour renforcer l'empathie et la connexion avec les autres.

Instructions : trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Imagine une personne avec qui tu veux améliorer ta relation. Ressens de la gratitude pour cette personne et envoie-lui des pensées positives et bienveillantes.

 SCANNER

Méditation « Empathie et connexion »

Envoie des pensées bienveillantes à la personne que tu choisis.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Réflexion sur les interactions

But : évaluer l'impact des nouvelles techniques de communication sur tes interactions.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir aux conversations de la journée. Note :

Quels aspects de la communication as-tu améliorés aujourd'hui ?

Comment les autres ont-ils réagi à ton écoute active et à ton expression claire ?

Quels changements as-tu observés dans tes relations grâce à ces pratiques ?

En améliorant ta communication et tes relations, tu renforces ton réseau de soutien et crées des interactions plus harmonieuses et satisfaisantes. Tu es à mi-parcours : avant de poursuivre, un intermède t'invite à faire une pause et à apprécier le chemin déjà parcouru.

INTERMÈDE

Réflexion et travail avec les cycles lunaires

Bravo pour le chemin parcouru jusqu'ici ! Le travail que tu fais sur toi-même est incroyable. Prends un moment pour apprécier tes progrès et note tout ce qui te passe par la tête. C'est un excellent moment pour réfléchir à ce que tu as appris et à comment tu te sens.

Ce que j'ai appris depuis le jour 1, et comment je me sens aujourd'hui



COMPRENDRE

Utilisation des cycles lunaires

Si tu es sensible aux cycles lunaires, sache que les énergies sont particulièrement puissantes pendant la pleine lune et la nouvelle lune. Utiliser ces moments pour des pratiques spécifiques peut renforcer ton travail de développement personnel.



NOUVELLE
LUNE



PREMIER
CROISSANT



PREMIER
QUARTIER



PLEINE
LUNE



DERNIER
QUARTIER



DERNIER
CROISSANT

Pleine Lune

C'est un moment idéal pour se libérer des choses qui ne te servent plus. Fais des méditations axées sur la libération et l'introspection profonde.

Activité suggérée : note les choses, les comportements ou les croyances dont tu veux te débarrasser. Fais une méditation de libération pour t'en détacher.

Nouvelle Lune

C'est le moment de planter de nouvelles intentions et de manifester ce que tu souhaites attirer dans ta vie.

Activité suggérée : écris tes intentions et tes souhaits pour le mois à venir. Fais une méditation de manifestation pour visualiser ces intentions devenant réalité.

Tu peux mettre de l'encens, allumer une bougie blanche également.



MÉDITATIONS

Pleine Lune, Nouvelle Lune

Pleine Lune : cette méditation te permettra de te libérer des énergies négatives et des choses qui te retiennent. Assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Imagine une lumière blanche qui nettoie et purifie ton esprit et ton corps, te débarrassant de toute énergie négative.

Nouvelle Lune : cette méditation te permettra de planter des intentions claires et positives pour le futur. Assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Visualise tes intentions comme des graines plantées dans un sol fertile, grandissant et se réalisant.

SCANNER



Méditation « Pleine Lune »

Libération et
introspection.

SCANNE POUR
VISIONNER LA VIDÉO

SCANNER



Méditation « Nouvelle Lune »

Intentions et
manifestation.

SCANNE POUR
VISIONNER LA VIDÉO



JOURNAL DE RÉFLEXION

But : documenter tes pensées et ressentis pendant ces moments puissants pour suivre ton évolution. **Instructions :** chaque soir, prends quelques minutes pour noter :

Pleine Lune

Ce que j'ai choisi de laisser aller et comment je me sens après la méditation de libération.

Nouvelle Lune

Mes intentions pour le futur et les émotions positives associées à ces nouvelles intentions.

En intégrant les énergies des cycles lunaires et en continuant tes rituels quotidiens, tu renforces ton chemin de développement personnel. Prépare-toi à poursuivre avec le jour 12, où nous travaillerons sur la gestion du stress.

JOUR 12

Gestion du stress

AU PROGRAMME

- ② Exercice : techniques de respiration pour la gestion du stress.
- 🧘 Méditation : gestion du stress.
- 📖 Rituel du soir : évaluation de la gestion du stress.

📖 COMPRENDRE

Pourquoi la gestion du stress est-elle importante ?

La gestion du stress est essentielle pour maintenir une bonne santé mentale et physique. Le stress, s'il n'est pas géré correctement, peut mener à des problèmes de santé, affecter les relations, et diminuer la qualité de vie. Apprendre à gérer le stress permet de mieux faire face aux défis quotidiens, d'améliorer la concentration et de maintenir un état de bien-être général.

Comment est généré le stress ?

Le stress est une réponse naturelle de notre corps à une situation perçue comme menaçante ou exigeante. Il est généré lorsque notre cerveau perçoit une menace. Cela déclenche une série de réactions physiologiques :

- 1 **Perception de la menace** : le cerveau détecte un danger.
- 2 **Activation de l'amygdale** : l'amygdale envoie un signal d'alarme.
- 3 **Réponse hormonale** : les glandes surrénales libèrent de l'adrénaline et du cortisol.
- 4 **Réactions physiques** : accélération du rythme cardiaque, respiration rapide, tension musculaire.
- 5 **Retour au calme** : une fois le danger passé, le corps retourne à un état de repos.

Le stress chronique peut entraîner des problèmes de santé graves.



COMPRENDRE

Quoi faire ?

La gestion du stress implique plusieurs techniques et approches :

- **Techniques de relaxation** : méditation, yoga.
- **Activités physiques** : exercice régulier pour libérer les tensions.
- **Pratiques de pleine conscience** : rester présent et conscient dans l'instant.
- **Respiration** : inspirer par le nez et expirer par la bouche.
- **Gestion du temps** : planification et organisation pour éviter les situations stressantes.



ÉCRIRE

Quelles sont les principales sources de stress dans ma vie actuelle, et quelles stratégies puis-je mettre en place pour les gérer de manière plus efficace ?

1. Mes sources de stress, classées par impact sur mon bien-être

Situations, personnes ou obligations qui me causent du stress.

2. Réduction : les actions pour réduire ou éliminer ces sources

3. Relaxation : les méthodes pour me détendre (méditation, respiration profonde, sport...)

4. Support social : comment renforcer mon réseau de soutien (amis, famille, professionnels)

5. Mon plan d'action pour intégrer ces stratégies au quotidien, et quand je le réévalue



EXERCICE

Techniques de respiration pour la gestion du stress

But : réduire immédiatement le niveau de stress et induire un état de calme.

Instructions : 1. **Trouve un endroit calme :** assieds-toi confortablement et ferme les yeux. 2.

Respiration profonde : inspire lentement par le nez en comptant jusqu'à quatre, retiens ta respiration pendant quatre secondes, puis expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à six. 3. **Répète :** répète ce cycle de respiration pendant 5 à 10 minutes.

4

Inspire

par le nez

4

Retiens

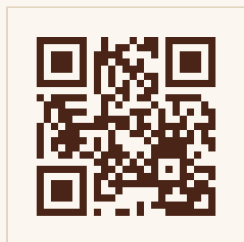
en douceur

6

Expire

par la bouche

Temps nécessaire : 10 minutes.

 SCANNER

Exercice « Respiration »

Le cycle 4-4-6, guidé en vidéo.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



MÉDITATION

Méditation : gestion du stress

Description : méditation guidée de 10 minutes pour induire un état de calme et de relaxation.

Instructions : trouve un endroit tranquille, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et suis une méditation guidée axée sur la relaxation et la libération du stress.

 SCANNER

Méditation « Gestion du stress »

10 minutes de calme et de relaxation.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO

En répondant à cette question, tu pourras mieux comprendre les causes de ton stress et développer des méthodes pour le gérer plus efficacement, améliorant ainsi ton bien-être général.



RITUEL DU SOIR

Évaluation de la gestion du stress

But : réfléchir sur les techniques de gestion du stress utilisées et leur efficacité.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour évaluer comment tu as géré le stress aujourd'hui. Note :

Quelles techniques de gestion du stress as-tu utilisées aujourd'hui ?

En quoi te sont-elles apparues efficaces ?

Quels résultats ou changements as-tu observés grâce à ces techniques ?

En intégrant ces techniques de gestion du stress dans ta routine quotidienne, tu peux améliorer ta capacité à faire face aux défis et à maintenir un état de calme et de bien-être. Demain, nous mettrons en place tes rituels du matin et du soir.

JOUR 13

Mise en place de rituels matin et soir

AU PROGRAMME

- ② Exercice : mise en place des rituels.
- ☐ Méditations : rituel du matin et rituel du soir.

☐ COMPRENDRE

Pourquoi les rituels sont-ils importants ?

Les rituels quotidiens jouent un rôle crucial dans le maintien de la santé physique et mentale. Ils apportent une structure à la journée, réduisent le stress et améliorent la concentration. Un rituel bien établi peut aider à démarrer la journée avec énergie et à se détendre le soir pour un meilleur sommeil.

Comment commencer ?

Si tu n'es pas habitué à avoir des rituels, commence progressivement. Ajoute un rituel à la fois, puis augmente à 2, puis 3. Voici quelques suggestions pour des rituels matinaux et nocturnes.

Rituels du matin

- **Éviter le téléphone au réveil** : éloigne ton téléphone du lit pour éviter la tentation de vérifier les notifications dès le réveil.
- **Exercice de respiration** : pratique des exercices de respiration profonde pour oxygéner ton corps et clarifier ton esprit.
- **Étirement** : fais quelques étirements pour réveiller ton corps en douceur.
- **Douche froide** : prends une douche froide pour stimuler la circulation sanguine et renforcer ton système immunitaire.
- **Hygiène buccale avant de manger** : brosse-toi les dents avant d'ingérer quoi que ce soit pour éliminer les bactéries accumulées pendant la nuit.
- **Boire de l'eau tiède** : bois un verre d'eau tiède pour réhydrater ton corps. Tu peux ajouter du curcuma et du sel (sauf contre-indication médicale) pour ses bienfaits détoxifiants et anti-inflammatoires.
- **Méditation mantra** : affirmation positive.



COMPRENDRE

Rituels du soir

- **Déconnexion des écrans** : éteins les appareils électroniques au moins une heure avant de te coucher pour favoriser un sommeil de qualité.
- **Lecture ou écriture** : consacre du temps à la lecture d'un livre inspirant ou à l'écriture de tes pensées dans un journal. Minimum 10 minutes par jour.
- **Méditation ou relaxation** : pratique une méditation guidée ou des exercices de relaxation pour apaiser ton esprit.
- **Préparation du lendemain** : prépare tes affaires la veille pour réduire le stress.
- **Douche du soir** : prends une douche avant de te coucher pour libérer les énergies négatives. Prends soin de rincer le vertex, le sommet du crâne, car c'est par là que se posent les mauvaises énergies.



EXERCICE

Mise en place des rituels

But : établir des rituels matinaux et nocturnes pour améliorer la santé physique et mentale.

Instructions : **1. Choisis un rituel pour commencer** : sélectionne un rituel parmi les suggestions et intègre-le dans ta routine. **2. Ajoute progressivement** : une fois que tu es à l'aise avec un rituel, ajoute un deuxième, puis un troisième. **3. Note tes observations** : tiens un journal pour noter les effets positifs que ces rituels apportent à ta vie quotidienne.

Temps nécessaire : variable selon le rituel choisi.

La page suivante t'attend pour composer tes propres rituels.



ÉCRIRE

Mes rituels

Un rituel à la fois. Coche-le quand il fait partie de ta routine, puis ajoute le suivant.

Mes rituels du matin

Énergie et motivation

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

MES OBSERVATIONS

Mes rituels du soir

Relaxation et gratitude

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

MES OBSERVATIONS



MÉDITATIONS

Rituel du matin, rituel du soir

Le matin : méditation guidée pour bien commencer la journée. Trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et suis la méditation. Le matin, concentre-toi sur l'énergie et la motivation.

 SCANNER

Méditation « Rituel du matin »

Énergie et motivation pour la journée.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO

Le soir : méditation guidée pour bien terminer la journée. Trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et suis la méditation. Le soir, concentre-toi sur la relaxation et la gratitude.

 SCANNER

Méditation « Rituel du soir »

Relaxation et gratitude avant de dormir.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO

En mettant en place ces rituels, tu crées une routine qui soutient ta santé physique et mentale, te préparant ainsi à affronter chaque jour avec plus de clarté et de sérénité. Demain, nous continuerons avec un exercice pour renforcer ta résilience face aux défis de la vie.

JOUR 14

Renforcement de la résilience

AU PROGRAMME

- ② Exercice : identifier et renforcer ses sources de résilience.
- 🧘 Méditation : renforcer la résilience.
- 📖 Rituel du soir : réflexion sur la résilience quotidienne.

📖 COMPRENDRE

Pourquoi renforcer sa résilience ?

La résilience est la capacité à surmonter les défis et les adversités de la vie. Elle permet de rebondir face aux difficultés, de s'adapter aux changements et de maintenir un équilibre émotionnel. Renforcer sa résilience aide à gérer le stress, à améliorer la santé mentale et à maintenir une attitude positive même dans les situations difficiles.

Comment ça fonctionne ?

Renforcer sa résilience implique plusieurs stratégies :

- 1 **Développement de l'optimisme** : voir le côté positif des situations et croire en la capacité de surmonter les obstacles.
 - 2 **Renforcement des relations** : s'appuyer sur un réseau de soutien composé de famille et d'amis.
 - 3 **Pratique de l'auto-compassion** : être bienveillant envers soi-même en cas d'échec ou de difficulté.
 - 4 **Maintien de la perspective** : garder une vision d'ensemble et ne pas se laisser submerger par les problèmes immédiats.
 - 5 **Fixation d'objectifs réalistes** : se donner des objectifs atteignables pour avancer pas à pas.
- 📖 *Souviens-toi de l'oiseau bleu du Livret 0 : ta réponse d'alors parlait déjà de ta résilience.*



EXERCICE

Identifier et renforcer ses sources de résilience

But : développer une conscience de ses forces et des ressources disponibles pour surmonter les défis.

Instructions : réponds dans les quatre cadres ci-dessous.

Temps nécessaire : 30 minutes.

1. Mes forces personnelles

Les qualités et compétences qui m'aident à faire face aux difficultés (ex. : détermination, patience).

2. Mon réseau de soutien

Les personnes sur lesquelles je peux compter en cas de besoin (amis, famille, collègues).

3. Mes stratégies de gestion du stress

Les techniques que j'utilise pour gérer le stress (ex. : exercice physique, méditation).

4. Mon objectif résilient

Un défi actuel et un objectif réaliste pour le surmonter. Ex. : face au stress au travail, pratiquer la respiration profonde chaque jour pour réduire l'anxiété.



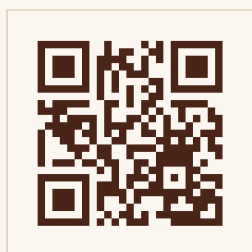
MÉDITATION

Méditation : renforcer la résilience

Description : méditation guidée pour renforcer ta capacité à surmonter les défis.

Instructions : trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Visualise les moments où tu as surmonté des difficultés et ressens la force et la détermination que tu as en toi. Répète des affirmations positives pour renforcer ta résilience.

Pour augmenter ta résilience, connecte-toi à la nature et prends conscience de tes ressentis. Forêt, lac, mer, choisis un endroit calme et apaisant. Vide-toi la tête et arrête le hamster qui parle tout le temps en pratiquant une activité comme la poterie ou la cuisine, où tu peux focaliser ton attention.



SCANNER

Méditation « Renforcer la résilience »

Ressens la force et la détermination que tu as en toi.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Réflexion sur la résilience quotidienne

But : évaluer les situations où tu as fait preuve de résilience et les leçons apprises.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir aux défis que tu as surmontés aujourd'hui. Note :

Quels défis ai-je surmontés aujourd'hui ?

Quelles stratégies de résilience ai-je utilisées ?

Quels enseignements puis-je tirer de ces expériences pour renforcer ma résilience à l'avenir ?

En renforçant ta résilience, tu te prépares à mieux affronter les défis futurs et à maintenir un état de bien-être même dans les situations difficiles.



ÉCRIRE

Bilan des sept jours

Avant de tourner la page vers le livret 3, garde ici l'essentiel de cette deuxième étape.

Ce que j'ai mis en place et que je garde

La croyance que j'ai transformée

Mon rituel préféré

Ce que je veux approfondir dans le livret 3



RETENIR

Et maintenant

Tu as tes objectifs, tes ressources et tes rituels. Le chemin continue avec le livret 3, *Me choisir et agir*, sept jours pour choisir, agir et garder l'élan : auto-compassion, valeurs et objectifs, prise de décision, créativité, activité physique et bilan final.

TERMINÉ

1 · Me retrouver

TERMINÉ

2 · Dépasser mes freins

PROCHAIN LIVRET

3 · Me choisir et agir

Osez
DEVENEZ

Osez Devenez by Christelle Serenna

© Christelle Serenna — Osez Devenez. Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou tout autre moyen électronique ou mécanique, sans autorisation préalable de l'auteure, sauf dans le cas de brèves citations dans des articles critiques ou des revues.