

MON CAHIER D'INTROSPECTION DE BASE



CRÉE PAR JULIE MICHAUX

Julie Michaux



JULIE MICHAUX

Je suis **coach et thérapeute, passionnée par la compréhension de l'humain.**

Je t'accompagne dans ton Eveil, pour te permettre de **devenir autonome dans ton introspection.**

Tu vas découvrir **comment vivre avec plus de Conscience et de Confiance, et te libérer** de tout ce qui t'empêche de **te réaliser, dans ton individualité.**

POUR ALLER PLUS LOIN, RETROUVE MOI :

- contactjuliemichaux@gmail.com
- www.juliemichaux.com
- [@chroniquesdeleveil](https://www.instagram.com/chroniquesdeleveil)
- [Podcast](#) : Les chroniques de l'Eveil

En complément de ce cahier, rejoins le groupe facebook "Etre autonome dans son Introspection" (conseils, partage, astuces, questions-réponses)

Julie Michaux

BIENVENUE



A PROPOS DE MOI

Adoptée à l'âge de 4ans, j'ai appris à m'adapter à ce que l'on attendait de moi, tout en étant dans une quête d'identité.

Jusqu'à ce que je m'autorise enfin à être celle que je suis. Authentique dans ma vulnérabilité et ma sensibilité, mais aussi plus consciente de mes potentiels, et de mes besoins ou envies.

Aujourd'hui, à presque 40ans, je suis maman, belle maman, je vis en Provence et j'ai à cœur de vous accompagner, pour que vous puissiez enfin être simplement vous même.

Je me forme au quotidien depuis des années (psychogénéalogie, neurosciences, neurobiologie, connaissance de soi, massages, ayurvéda...) pour vous aider de façon holistique (Corps, Esprit, Coeur) à ne plus subir votre Vie.

Je transmets mes connaissances, et mon cheminement personnel, dans mes Chroniques écrites, ou via mes épisodes de Podcast.

Et je vous propose des séances ou de thérapie coaching, et des massages.

Julie Michaux



POURQUOI CE CAHIER ?

Mon expérience m'a permise de me rendre compte à quel point l'introspection est une hygiène de vie, un jeu, une nouvelle habitude à intégrer dans son quotidien.

J'ai donc décidé de créer les outils que j'aurais aimés avoir comme support, en complément d'un accompagnement (si nécessaire).

Pour vous permettre de vous poser les questions, qui vont vous permettre d'éclairer vos blocages et insécurités.

Julie Michaux

NOTICE

Ce cahier est personnel, intime.

Tu peux l'utiliser à ton rythme, et autant de fois que tu veux !

Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Justement, pour une fois, réponds à ce tête à tête avec toi-même sans jugement. Personne ne va lire les réponses.

Il te permettra de faire un point sur toi, ta vie, tes blocages et ce que tu veux expérimenter à partir de maintenant.

Je t'invite à avoir aussi un carnet de ressentis, pour écrire tout ce que tu aurais besoin de développer, ou pour faire du journaling... en parallèle. Ou si tu ne souhaites pas imprimer ce cahier, et le consulter comme base uniquement.

Pour plus de convivialité, je me permets de te tutoyer pendant l'exercice.

QUELLE EST TON INTENTION AVANT DE VIVRE CETTE EXPERIENCE ?

Julie Michaux

COMPRENDRE CE QUI SE JOUE

STEP

1

1ER PAS

Observe simplement de façon neutre où tu en es, ce que tu veux vivre, et ce qui t'en empêche.

STEP

2

Connecte toi à tes ressentis physiques et tes émotions. Et observe tes pensées générées par tout ça.

2ÈME PAS

STEP

3

3ÈME PAS

Pose toi les bonnes questions, pour comprendre de quoi ton subconscient essaie de te protéger. Sans jugement.

Julie Michaux

TETE A TETE AVEC TOI MEME

Prends le temps de lire les questions, puis d'écrire sans jugement, tout ce qui te vient, dans ton cahier de ressentis.



QUI SUIS JE ?

Décris comment tu te vois, dans tous les domaines de ta vie.



COMMENT JE ME SENS DANS CE QUE JE FAIS

Quels sont tes ressentis dans ta vie amoureuse, sociale, familiale, professionnelle ?



QUE PENSENT LES AUTRES DE TOI (D'APRÈS TOI) ?

Raconte ce que tu penses de leur perception, mais aussi peut être des attentes qu'ils pourraient avoir sur toi...



QU'AIMERAIS TU VIVRE / ETRE DANS TA VIE ?

Ressentis, quotidien, style, personnalité, physique, état d'esprit, revenus...

Ecris le plus en détails possible ta vie rêvée si tout était possible.

LES BLOCAGES

LE FACE A FACE

D'après toi, qu'est ce qui t'empêche de réaliser la version de ta vie et de toi, décrite juste avant ?

**EST À CAUSE DE
QUELQU'UN ?**

Explique qui,
et pourquoi ?

**DANS TON CAHIER
DE RESSENTIS**



**QUELS SONT TES
RESSENTIS ET
ÉMOTIONS ?**

Observe ce que
ton corps te dit
quand tu penses
à ce blocage.

**DEPUIS QUAND RESSENS
TU CE BLOCAGE ?**

Y a-t-il eu un
évènement
déclencheur ?

**QU'EST-CE QUE ÇA
DIT DE TOI ?**

Jugement vis à vis
de toi même.

Observe ton ou tes blocages.

Mais surtout ce que cette situation génère comme ressentis ou émotions.

Puis, note les pensées, croyances que ton mental te raconte à propos de toi.



LES QUESTIONS ESSENTIELLES QUI DEVEROUILLEN

1.

.....

.....

BILAN

DE CETTE INTROSPECTION

- Qu'est ce qui est ressorti de cette enquête d'observation ?
Prises de conscience, liens, révélations, inconforts, insécurités dévoilées ?...
- Difficultés à se connecter à soi ?

Nous prenons rarement le temps de ce tête à tête. De **se concentrer que sur soi, et sur ce que l'on projette de soi, de sa vie.**

C'est pour cela, qu'il est important de faire le point sur ce que l'on est, ce que l'on a déjà, ce que l'on aimerait vivre ou ressentir, pour ne pas passer à côté de sa vie.

Cet exercice est essentiel pour pouvoir **mieux se connaître, mais aussi se comprendre.**

Cela permet de constater, si nos fonctionnements sont liés à un mode de survie : c'est le mental et le système nerveux qui mettent en place des réactions physiologiques pour se protéger.

*Cela permet aussi d'envisager les évènements, et les autres personnes avec un autre point de vue, une autre perspective.
Pour ne pas tout envisager par le prisme de ses propres interprétations (ses filtres créés par les expériences ou émotions).*

Julie Michaux

QUELLE ACTION NECESSAIRE ET ADAPTEE PUIS JE FAIRE POUR ME RAPPROCHER DE MON REVE ?

Un pas à la fois. Pose-toi cette question chaque jour, et note la plus petite action qui te permet de devenir celle que tu veux être.

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

NOTES ET IDEES :

Julie Michaux

TES PENSEES

JOURNAL QUOTIDIEN

Note si possible chaque soir les évènements importants de la journée tels que tu les as ressentis : physiquement, émotionnellement, que ce soit inconfortables ou agréables. Cela te permettra de montrer à ton subconscient, que chaque jour tu vis des insécurités, mais aussi des réussites, des instants de bonheur...

DATES :

HUMEUR :

INTENTIONS :

ACTIONS :

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-

Julie Michaux

BONUS

LES ACTIONS POUR VOTRE INTROSPECTION

RESSOURCES QUI PEUVENT VOUS AIDER EN COMPLEMENT

QUAND VOUS VOULEZ UN ECLAIRAGE

- OBSERVATION DES RESENTIS
- TIRAGE DE CARTE
- EXERCICE DE RESPIRATION
- MEDITATION/VISUALISATION

AVANT DE PRENDRE UNE DECISION

- FAIRE LE PENDULE HUMAIN
- ECOUTER VOTRE INTUITION
- ECRIRE
- LISTER

POUR REGULER VOTRE SYSTEME NERVEUX

- COHERENCE CARDIAQUE
- YOGA/PILATES
- STIMULATION PAR LE FROID
- CHANTER
- LA GRATITUDE
- MEDITATIONS
- VISUALISATION
- MESSAGES
- JOURNALING
- THERAPIE
- NATURE
- CHANGER DE PERCEPTION

JE RESTE A VOTRE ECOUTE

E-MAIL, WHAT'S APP, INSTAGRAM

Si vous voulez aller plus loin avec un accompagnement personnalisé (séances ponctuelles ou accompagnement plus long), me poser vos questions, ou me faire un retour, n'hésitez pas à m'envoyer un message ou un mail :

- contactjuliemichaux@gmail.com
- 06.01.26.25.12
- www.juliemichaux.com

PLUS DE RESSOURCES

Abonnez-vous à mon compte @chroniquesdeleveil et à mon podcast ou ma chaine youtube pour accéder à plus de contenus à très haute valeur gratuitement.

Julie Michaux

- **Je vous rappelle que ce cahier d'introspection est une base**, pour vous aider à prendre l'habitude de vous poser les bonnes questions.
- **IL NE REMPLACE NI UNE THÉRAPIE, NI UN COACHING, NI UN TRAITEMENT MÉDICAL.**
- C'est un support que j'ai créé, pour vous aider à ne pas vous sentir perdus, face à vos insécurités, vos émotions, vos réactions au quotidien.

Si vous voulez soutenir mon travail: merci de partager le lien d'inscription, pour que les personnes puissent télécharger à partir de mon site internet le cahier d'introspection.

Et de ne pas le copier, ou le transférer directement.

En complément de ce cahier, rejoins le groupe facebook "Etre autonome dans son Introspection" (conseils, partage, astuces, questions-réponses)



**BESOIN DE CONNAISSANCES
SUPPLEMENTAIRES POUR MIEUX VOUS
CONNAITRE OU VOUS COMPRENDRE ?**

**INSCRIVEZ-VOUS SUR LA LISTE D'ATTENTE POUR RECEVOIR LES
INFORMATIONS POUR LES PROCHAINS CAHIERS
D'INTROSPECTION**



En m'envoyant un mail à
contactjuliemichaux@gmail.com

Julie Michaux