7 JOURS POUR REVENIR À SOI

Un mini-journal guidé pour ralentir, s’écouter et renouer doucement avec soi-même



Une parenthèse de douceur, un jour après l’autre.

LE CHEMIN INTÉRIEUR

Bienvenue dans cette parenthèse

Et si, pendant quelques minutes chaque jour, tu mettais le monde sur pause pour revenir vers la personne la plus importante de ta vie : **toi** ?

Au fil des jours, nous pouvons parfois nous oublier. Nous répondons aux attentes des autres, nous assumons nos responsabilités, nous essayons de tout faire correctement… jusqu'à ne plus vraiment entendre notre propre voix.

Peut-être t'arrive-t-il de douter de toi, de te juger trop sévèrement ou de culpabiliser pour des choses que tu aurais aimé faire autrement. Peut-être ressens-tu simplement le besoin de retrouver un peu de calme, de légèreté et de confiance.

Si tu te reconnais dans ces mots, ce petit carnet est là pour t'accompagner.

Pendant sept jours, je t'invite à faire une pause, à écouter ce qui se passe en toi et à te regarder avec davantage de bienveillance. Chaque jour, tu trouveras une pensée positive, une question pour réfléchir et un petit exercice à réaliser à ton rythme.

Tu n'as pas besoin de tout changer. Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses. Tu peux simplement commencer là où tu en es, avec ce que tu ressens aujourd'hui.

Ce chemin n'est pas une course. C'est une rencontre avec toi-même.

Installe-toi confortablement, prends un stylo et offre-toi ce moment qui t'appartient.

Avec douceur,

Le Chemin Intérieur

Rappelle-toi : tu peux avancer à ton rythme.
Même un tout petit pas compte.

Un mot de la créatrice

J’ai imaginé ce carnet avec l’envie de partager des petits pas qui aident à se reconnecter à soi. Dans le rythme de la vie, nous pouvons parfois oublier nos besoins, nos envies et notre propre voix. J’aimerais que ces pages t’offrent une pause douce, sans jugement, pour retrouver peu à peu ton chemin intérieur.

Avec douceur,
Le Chemin Intérieur

Comment utiliser ce mini-journal

Chaque jour, essaie de **t'offrir entre 5 et 10minutes.** Installe-toi dans un endroit calme, prends quelques respirations et **laisse les mots venir** comme ils viennent.

TON PETIT RITUEL

1. Lis la phrase positive du jour lentement.
2. Prends un instant pour remarquer ce que tu ressens, sans te critiquer.
3. Réponds à la question dans les lignes prévues. Quelques mots suffisent.
4. Choisis une petite action réaliste pour prendre soin de toi aujourd'hui.

Tu n'as pas besoin de te forcer à être positive. Certaines journées seront légères, d'autres plus sensibles. Accueille ce qui est là.
Si une question **remue quelque chose de trop difficile**, tu peux la laisser de côté et y r**evenir plus tard.**

Mon intention pour ces 7 jours

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Je m'autorise à avancer avec bienveillance, sans chercher à tout changer d'un seul coup.

Jour 1 — M’accueillir telle que je suis

Aujourd’hui, je laisse tomber l’obligation d’être parfaite.

« Je n’ai pas besoin d’être parfaite pour mériter mon amour. »

Nous sommes souvent plus exigeantes avec nous-mêmes qu’avec les personnes que nous aimons. Pour commencer ce chemin, essaie de te regarder avec un peu plus de tendresse.

Ma question du jour

Qu’est-ce que j’ai du mal à accepter chez moi, et que pourrais-je regarder avec davantage de douceur ?

Mon petit pas d’aujourd’hui

Aujourd’hui, parle-toi comme tu parlerais à une amie qui compte pour toi.

Jour 2 — Apprendre à m’écouter

Aujourd’hui, je fais une place à ma voix intérieure.

« Ma voix intérieure mérite d’être entendue. »

Entre les obligations, les attentes et les habitudes, nos besoins peuvent devenir silencieux. Prendre le temps de les écouter ne signifie pas tout changer : c’est déjà reconnaître qu’ils existent.

Ma question du jour

De quoi ai-je vraiment besoin en ce moment : de repos, de soutien, de mouvement, de calme, de joie ou d’autre chose ?

Mon petit pas d’aujourd’hui

Accorde-toi un petit moment qui répond à l’un de tes besoins.

Jour 3 — Déposer la culpabilité

Aujourd’hui, je regarde mon passé avec plus de compassion.

« Je peux apprendre de mon passé sans me condamner. »

Avec le recul, nous imaginons parfois ce que **nous aurions dû faire**. Pourtant, à chaque **époque de notre vie**, nous avons agis avec les ressources, les peurs et les connaissances dont nous disposions alors.

Ma question du jour

Quelle situation est-ce que je continue à me reprocher ? Que dirais-je à une personne que j’aime si elle avait vécu la même chose ?

Mon petit pas d’aujourd’hui

Écris une phrase de pardon ou de compréhension envers la personne que tu étais.

Jour 4 — Retrouver confiance en moi

Aujourd’hui, je reconnais les pas que j’ai déjà faits.

« J’ai le droit d’avancer à mon rythme. »

La confiance ne signifie pas ne jamais **douter.** Elle peut commencer par le fait de reconnaître les moments où **tu as essayé**, **appris**, **tenu bon ou recommencé**.

Ma question du jour

Quelles sont trois choses, même petites, que j’ai déjà traversées, apprises ou accomplies ?

Mon petit pas d’aujourd’hui

Choisis une petite chose que tu remets à plus tard et fais-en seulement la première étape.

Jour 5 — M’autoriser à ralentir

Aujourd’hui, je n’ai pas à tout porter en même temps.

« Je n’ai pas besoin de tout accomplir aujourd’hui. »

Se reposer n’est pas une récompense **réservée aux jours où tout est terminé**.
C’est aussi une façon **de respecter ses limites** et de retrouver de l’espace en soi.

Ma question du jour

Qu’est-ce que je pourrais alléger aujourd’hui ? Qu’est-ce qui peut attendre, être simplifié ou être partagé ?

Mon petit pas d’aujourd’hui

Prends cinq minutes sans écran ni obligation.
Respire, regarde par la fenêtre ou marche tranquillement.

Jour 6 — Reconnaître ma valeur

Aujourd’hui, je me rappelle que je suis plus que ce que je fais pour les autres.

« Ma valeur ne dépend pas du regard des autres. »

T**u as de la valeur** même lorsque tu ne rends pas service à personne, même lorsque tu n’es pas productive et même lorsque tu ne réponds pas à toutes les attentes.

Ma question du jour

Quelles qualités ou attentions en moi méritent d’être reconnues, indépendamment de ce que je fais pour les autres ?

Mon petit pas d’aujourd’hui

Note **une qualité** que tu apprécies chez toi et laisse-la exister sans la minimiser.

Jour 7 — Faire un pas vers moi

Aujourd’hui, je choisis un petit geste qui me ressemble.

« Chaque petit pas vers moi compte. »

Revenir à soi n’est pas une destination à atteindre en sept jours.
C’est une relation qui se cultive, dans les petits choix et les instants où l’on décide de s’écouter un peu plus.

Ma question du jour

Qu’aimerais-je continuer à nourrir dans ma vie pour me sentir davantage en accord avec moi-même ?

Mon petit pas d’aujourd’hui

Choisis un petit rendez-vous avec toi-même à répéter cette semaine.

Mon bilan des 7 jours

Prends un instant pour regarder le chemin parcouru, **sans te noter ni te comparer.**

Il n’est pas nécessaire **d’avoir tout compris** pour que ces quelques jours aient compté.

Ce que j’ai découvert sur moi…

Le moment où je me suis sentie le plus proche de moi-même…

Ce que j’aimerais laisser un peu plus derrière moi…

Ce que je souhaite accueillir davantage dans ma vie…

“Tu n’as pas besoin d’effacer tes cicatrices, elles te dessinent.”

Une lettre à moi-même

Écris-toi quelques lignes comme tu le ferais pour une personne chère. Tu peux commencer par « **Chère moi…** » et laisser venir les mots, même s'ils sont simples ou hésitants.

Je veux que tu te rappelles que…

_____

_____

_____

Je suis fière de toi pour…

_____

_____

_____

À partir d'aujourd'hui, je souhaite m'autoriser à…

_____

_____

_____

"Chaque larme arrose la graine de ton renouveau."

Les jours où c’est plus difficile

Il y aura peut-être **des jours** où tu **oublieras** ton rituel, où tu **douteras** ou où tu auras l’impression de **ne pas avancer**.
Cela ne signifie pas que tu as échoué. Tu peux **reprendre à n’importe quelle page,** à n’importe quel moment.

Quand j’ai besoin de revenir à moi, je peux…

- Poser les pieds au sol et prendre trois respirations tranquilles.
- Nommer ce que je ressens, sans essayer de le corriger tout de suite.
- Me demander : « De quoi ai-je besoin dans les dix prochaines minutes ? »
- Contacter une personne de confiance si je me sens seule avec ce que je traverse.

Ma phrase-refuge

Choisis ou invente **une phrase** qui **t’aide** à te traiter avec **douceur.**.

_____

_____

_____

Je n’ai pas besoin de tout résoudre maintenant.
Je peux simplement faire le prochain petit pas.

Et maintenant, continue à marcher vers toi.

Merci d’avoir pris ce temps pour toi. **En sept jours**, tu n’as pas besoin d’avoir **transformé** toute ta vie.
Peut-être as-tu **simplement remarqué un besoin**, posé des mots sur une émotion ou découvert une façon plus douce de te parler. **C’est déjà précieux.**

Tu peux garder ce carnet près de toi et refaire les exercices lorsque tu en ressens le besoin.

Revenir à soi est un chemin fait de recommencements, de découvertes et de petits gestes.

Pour poursuivre cette exploration

Si ces pages **t’ont fait du bien** et que tu **souhaites aller plus loin**,
Le Chemin Intérieur prépare un journal guidé de 30 jours pour approfondir l’amour de soi, la confiance et la reconnexion à tes besoins, avec des exercices et des invitations à écrire.

Découvre les prochaines ressources sur mon site, tu y trouveras des exercices, des histoires et des articles : **www.lechemininterieur.fr**

Tu as le droit de prendre ta place dans ta propre vie.

Mes notes et mes petits déclics

Garde cette page pour les pensées, les idées, les envies ou les mots que tu souhaites retenir de cette semaine.

Un dernier rappel : avance à ton rythme.
Tu n'as rien à prouver.



QUELQUES MOTS SUR MOI

Bienvenue dans mon univers, Le Chemin Intérieur.

J'ai créé cet espace avec l'envie de partager ce qui nous aide à mieux nous connaître, à apprendre à nous aimer et à retrouver une relation plus douce avec nous-mêmes.

Je crois que nous pouvons parfois nous perdre en chemin, pris dans les responsabilités, les attentes et les difficultés de la vie.
Nous finissons alors par oublier nos besoins, nos envies et cette petite voix intérieure qui cherche simplement à se faire entendre.

C'est aussi pour cela que j'ai eu envie de créer des carnets, des exercices et des ressources qui invitent à ralentir, à réfléchir et à avancer un pas après l'autre.
Mon souhait est que Le Chemin Intérieur devienne pour toi un petit espace de respiration, de découverte et de douceur.

Merci d'avoir accueilli ce carnet dans ta vie.
Prends soin de toi. Tu le mérites aussi.

Je vous souhaite tout le meilleur
Lydie de LM L'Essentielle.

lechemininterieur.fr

"La paix ne se cherche pas,
elle s'apprend à l'intérieur."

"Les bouts de toi que tu croyais brisés
sont les reflets de ta lumière."

Commence ton voyage



@Lydie Maronne -de LMLessentielle ©Tout droit réserver