

A gold spiral binding is visible along the left edge of the notebook cover.

CARNET DES PETITES VICTOIRES

CHANGE TON ÉNERGIE EN MOINS DE 10 MINUTES PAR JOUR

Célébre chaque pas vers ta meilleure version



CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

Bienvenue dans ton Carnet des Petites Victoires !

**CE CARNET EST TON ALLIÉ POUR TRANSFORMER TON ÉNERGIE, RENFORCER TON
ESTIME ET RESTER CONNECTÉE À TES PROGRÈS, MÊME DANS LES PÉRIODES OÙ
TOUT SEMBLE FLOU OU COMPLIQUÉ.**

**L'IDÉE EST SIMPLE : TU Y REVIENDRAS CHAQUE JOUR, POUR Y DÉPOSER TES PETITES
VICTOIRES ET TES INTENTIONS, AFIN DE TE RECONNECTER À TON POTENTIEL ET À
L'UNIVERS ✨.**

**PARCE QUE CHAQUE VICTOIRE COMPTE, ET CHAQUE PAS EN AVANT TE RAPPROCHE
DE TA VISION.**

CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

Ton quotidien est souvent chargé, et les doutes peuvent facilement éclipser tes avancées.

Ce carnet va t'aider à changer ton focus : **ici, tu ne te focalises plus sur ce qui manque, mais sur chaque petite victoire qui pave la route de tes plus grands rêves.**

Il t'offre une routine douce et rapide pour maintenir ton énergie dans le positif et te reconnecter à ta force intérieure.

En moins de 10 minutes par jour, ce carnet va :

- ✓ Célébrer tes victoires, grandes ou petites.
- ✓ Ancrer la gratitude dans ton quotidien.
- ✓ Libérer tes doutes et t'aligner avec tes intentions.
- ✓ Transformer ton mindset pour manifester plus facilement

MODE D'EMPLOI :

Utilise ce carnet chaque jour, de préférence le matin ou le soir, quand tu es au calme. Prends un stylo, respire un grand coup, et laisse l'énergie de ce carnet guider ton écriture.



HELLO, JE SUIS EMILIE

Je suis coach manifestation et mindset, ça veut dire que je te propose du contenu pour t'aider à te **créer TA version d'une vie de rêve beaucoup plus facilement et rapidement** grâce à des exercices simples et pratiques pour influencer ton subconscient et commencer LE changement qui t'emmène vers ton rêve.

Il est temps de te créer la vie que tu mérites et de ne pas faire qu'y penser et je suis là pour t'y aider !

Emilie

MATIN

CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

Mon intention du jour:

Quelle qualité, énergie, ou intention choisis-tu pour aujourd'hui ?

Choisis un mot ou une phrase qui guidera ton état d'esprit. Cela t'aide à canaliser ton énergie et à rester alignée avec ce que tu souhaites manifester.

Exemple :

"Aujourd'hui, je choisis la patience avec moi-même."

"Mon intention est de rester connectée à mon intuition."

Libérer mes doutes:

Ce que je choisis de lâcher aujourd'hui

C'est ici que tu libères un doute ou une peur qui te freine. Écris ce que tu es prête à laisser aller pour avancer. Relâcher une pensée limitante te permet de créer de l'espace pour les nouvelles énergies.

Exemple :

"Aujourd'hui, je choisis de lâcher la peur de ne pas être assez compétente."

"Je laisse aller le besoin de tout contrôler et j'ai confiance dans le processus."

Mon affirmation du jour:

Changer mon énergie

Choisis une affirmation positive pour te rappeler ton pouvoir et renforcer ta confiance.

Cette affirmation est un petit rappel que tu es en chemin, que chaque étape compte.

Exemple :

"Je suis capable de créer la vie que je désire, un pas à la fois."

"Chaque jour, je me rapproche de ma vision avec confiance et calme."

Ma Petite Victoire du Jour (section encadrée avec espace pour écrire).

Gratitude du Jour (deux lignes encadrées).

Message de l'Univers (petit encadré ouvert).

Mon Intention pour Aujourd'hui (espace pour une courte phrase).

Affirmation du Jour (un encadré inspirant).

Libérer mes Doutes (un espace pour écrire et lâcher les peurs).

Bilan Hebdomadaire : Une page pour chaque semaine, avec un tableau pour résumer les petites victoires et notes d'introspection.

PAGE D'EXEMPLES POUR REMPLIR TON CARNET EFFICACEMENT

Ma Petite Victoire du Jour :

Quelle est la chose dont tu es fière aujourd'hui?

Cela peut être aussi simple qu'un sourire échangé, ou aussi significatif qu'une décision prise pour toi. Le but est de mettre en lumière chaque moment où tu as choisi de t'écouter, de te faire confiance, ou de simplement avancer.

Exemple :

"Aujourd'hui, j'ai pris 5 minutes de silence pour respirer et me recentrer malgré une journée chargée."

"J'ai dit non à une demande qui m'aurait mise sous pression. Je me sens alignée avec mes besoins."

Gratitude du jour :

Ce que j'apprécie aujourd'hui

Prends un instant pour noter deux choses pour lesquelles tu es reconnaissante aujourd'hui. Ce peut être des éléments simples, comme un moment partagé, la douceur du soleil ou un compliment reçu. La gratitude est une des fréquences les plus puissantes pour élever ton énergie.

"Je suis reconnaissante pour ce moment de rire avec ma collègue, qui a allégé ma journée."

"Merci pour l'énergie que j'ai sentie après ma séance de méditation."

PAGE D'EXEMPLES POUR REMPLIR TON CARNET EFFICACEMENT

Message pour l'Univers:

Ce que je suis prête à recevoir

Ici, tu exprimes ton ouverture. Que veux-tu recevoir aujourd'hui ? Il peut s'agir d'une énergie particulière, d'une inspiration, d'un soutien. C'est un message d'ouverture, un signal que tu envoies à l'univers pour montrer que tu es prête pour ce qui arrive.

Exemple :

"Je suis prête à recevoir la clarté dont j'ai besoin pour prendre une décision."

"Je me rends disponible pour un moment d'inspiration pour avancer dans mon projet."

Introspection du Soir : Retour sur mes Petites Victoires

Le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour revenir sur ta journée et célébrer ce que tu as accompli. Même si ce n'est pas "parfait", l'important est de reconnaître que tu avances, à ton rythme.

Exemple :

"Aujourd'hui, j'ai pris soin de moi malgré les imprévus, et je suis fière de l'avoir fait."

"J'ai réussi à être présente pour mes enfants et mes tâches sans trop m'en demander. C'est une victoire !"

CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

Bilan hebdomadaire :

À la fin de chaque semaine, consacre une page pour noter tes petites victoires accumulées. Ce bilan t'aide à voir que, même si les progrès peuvent sembler minimes au jour le jour, ils s'additionnent pour te rapprocher de ta vision.

MES WINS:

"Cette semaine, j'ai réussi à me lever plus tôt deux fois pour méditer."

"J'ai posé mes limites au travail et je sens déjà que mon énergie est plus protégée."

CE QUE JE PEUX AMÉLIORER :

"Je peux mieux gérer mon temps et moins raler"

"Je peux plus prendre soin de moi dans la semaine"

Ce carnet est ton espace, ton guide pour transformer ton énergie et rester connectée à ta vision. Prends le temps, chaque jour, de célébrer ces petites victoires, car elles sont les bases solides de tes rêves les plus grands. Chaque petite étape est une réussite, un moment où tu choisis de t'aligner et de manifester la vie que tu désires.

MATIN

CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

Mon intention du jour:

Libérer mes doutes d'aujourd'hui:

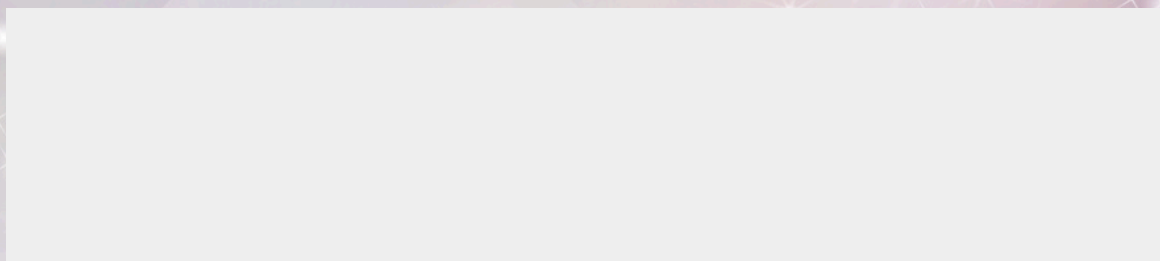
Mon affirmation du jour:

SOIR

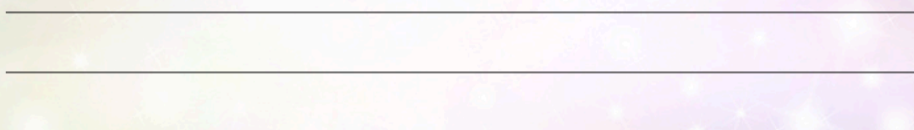
CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

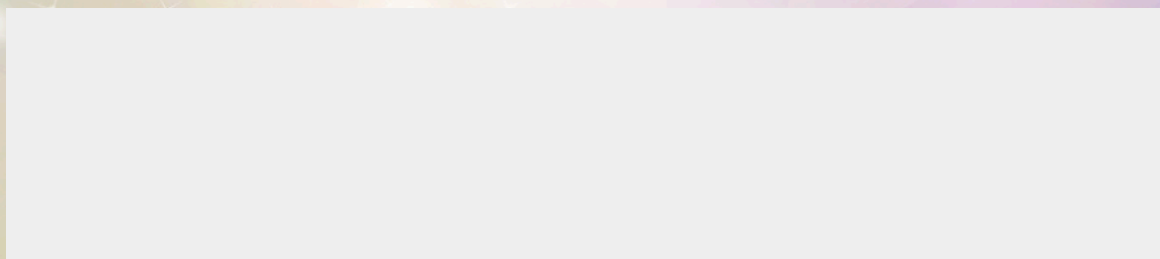
Ma Petite Victoire du Jour :



Gratitude du jour:



Message pour l'Univers:



MATIN

CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

Mon intention du jour:

Libérer mes doutes d'aujourd'hui:

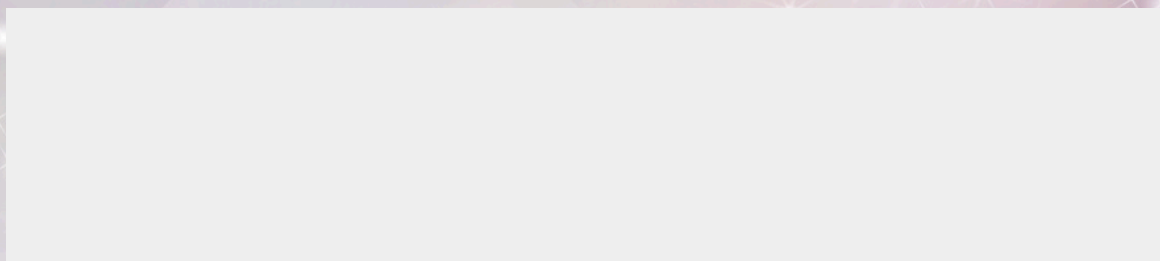
Mon affirmation du jour:

SOIR

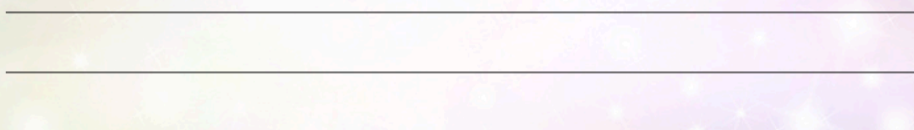
CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

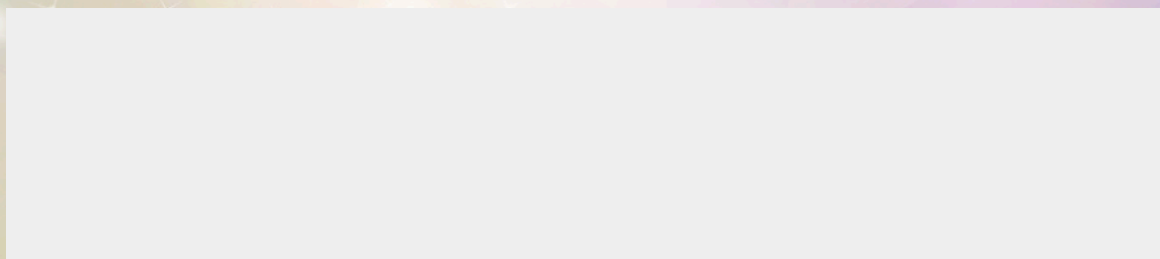
Ma Petite Victoire du Jour :



Gratitude du jour:



Message pour l'Univers:



MATIN

CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

Mon intention du jour:

Libérer mes doutes d'aujourd'hui:

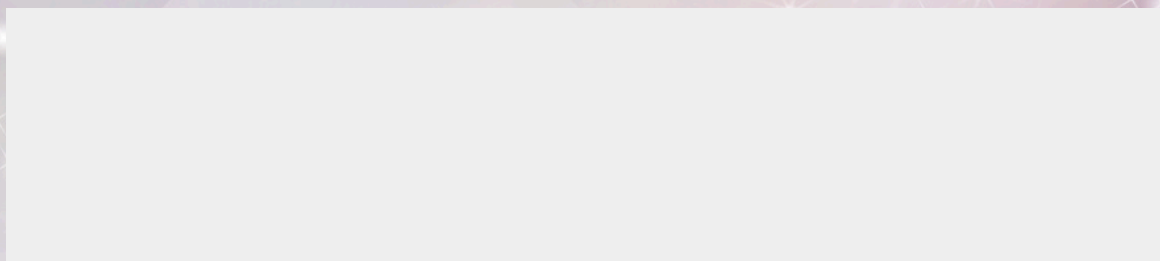
Mon affirmation du jour:

SOIR

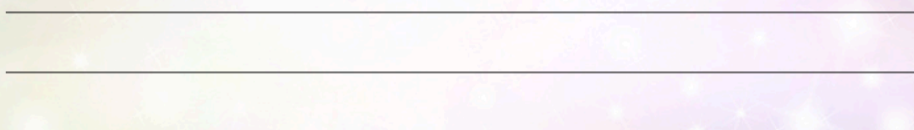
CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

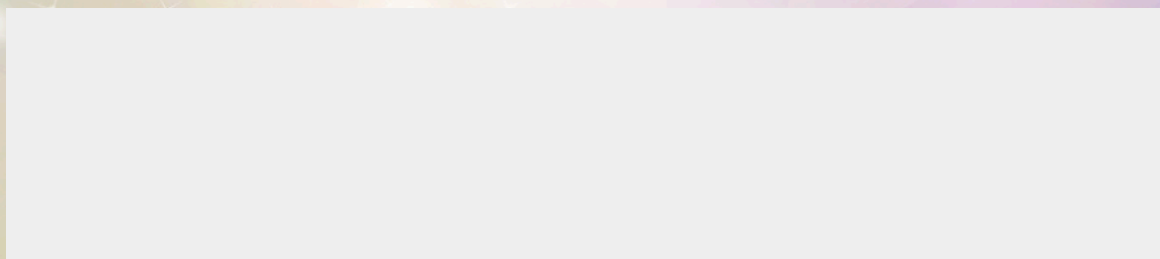
Ma Petite Victoire du Jour :



Gratitude du jour:



Message pour l'Univers:



MATIN

CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

Mon intention du jour:

Libérer mes doutes d'aujourd'hui:

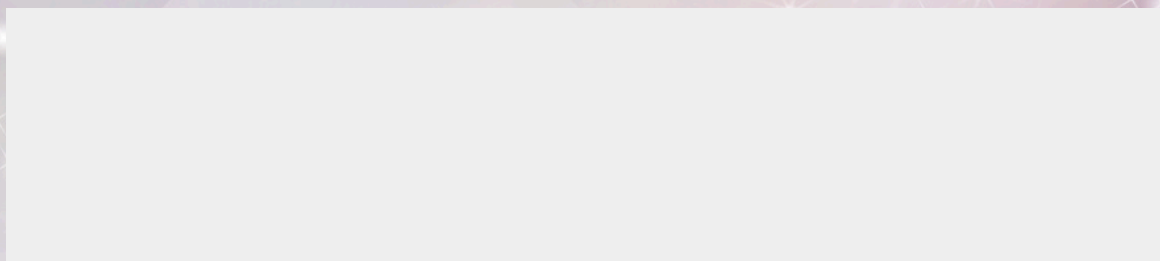
Mon affirmation du jour:

SOIR

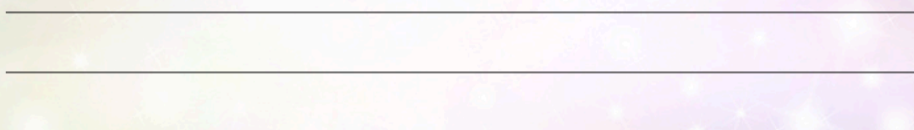
CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

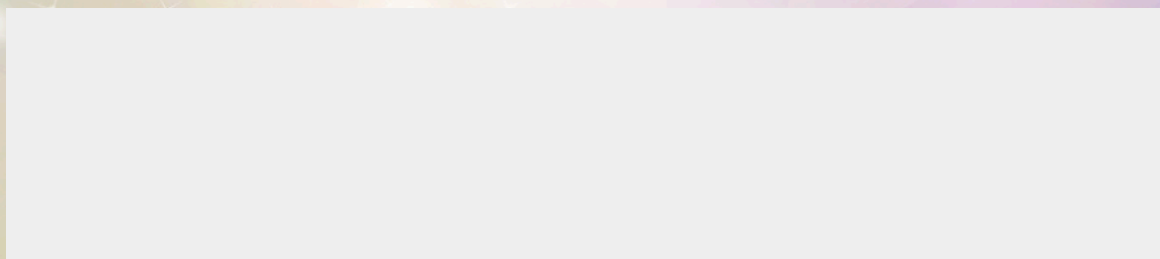
Ma Petite Victoire du Jour :



Gratitude du jour:



Message pour l'Univers:



MATIN

CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

Mon intention du jour:

Libérer mes doutes d'aujourd'hui:

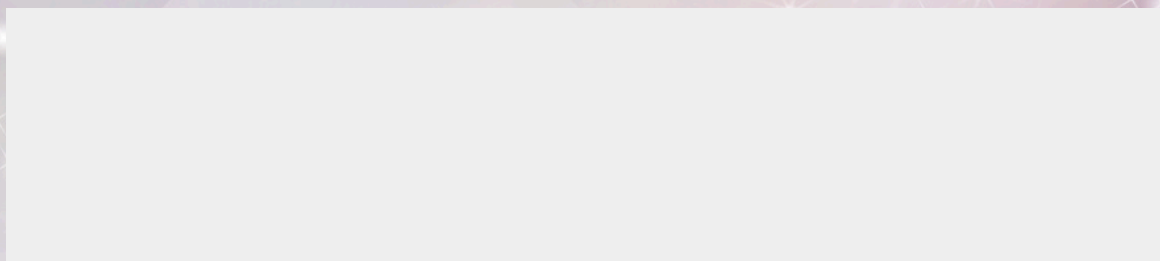
Mon affirmation du jour:

SOIR

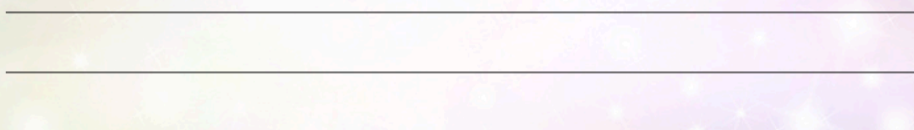
CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

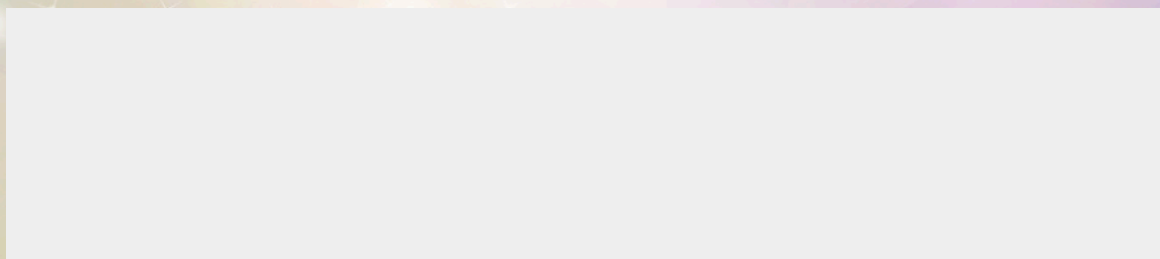
Ma Petite Victoire du Jour :



Gratitude du jour:



Message pour l'Univers:

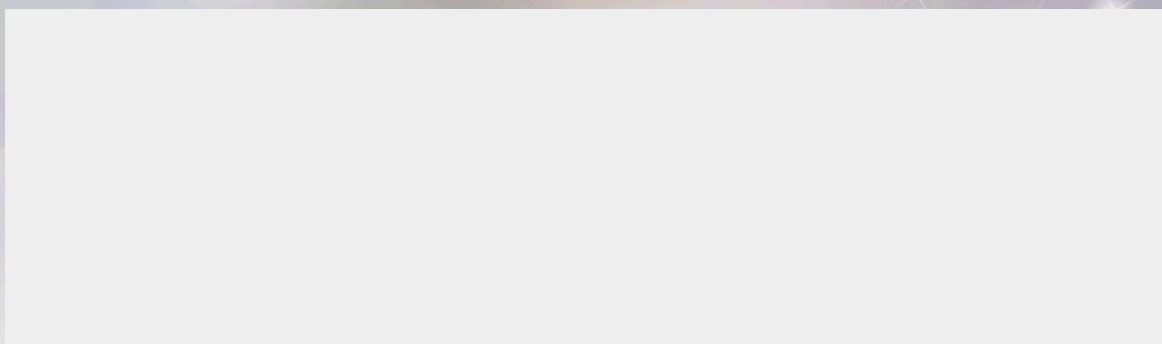


MATIN

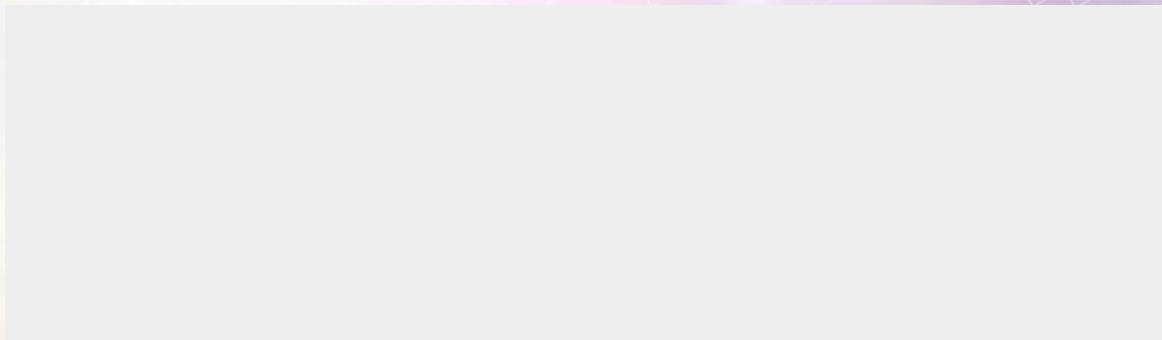
CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

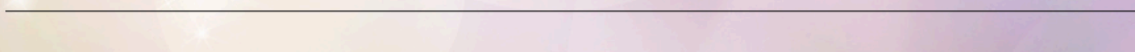
Mon intention du jour:



Libérer mes doutes d'aujourd'hui:



Mon affirmation du jour:

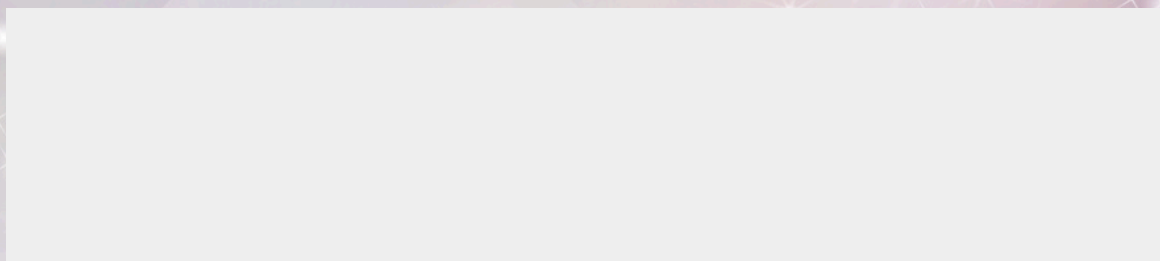


SOIR

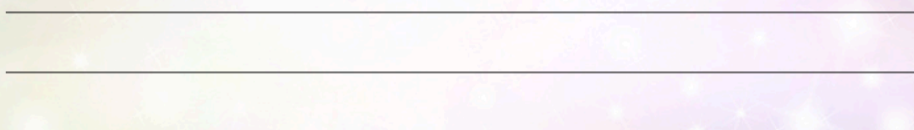
CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

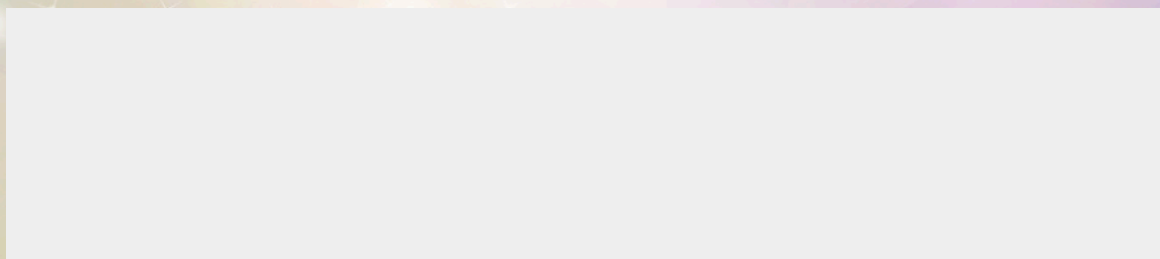
Ma Petite Victoire du Jour :



Gratitude du jour:



Message pour l'Univers:



MATIN

CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

Mon intention du jour:

Libérer mes doutes d'aujourd'hui:

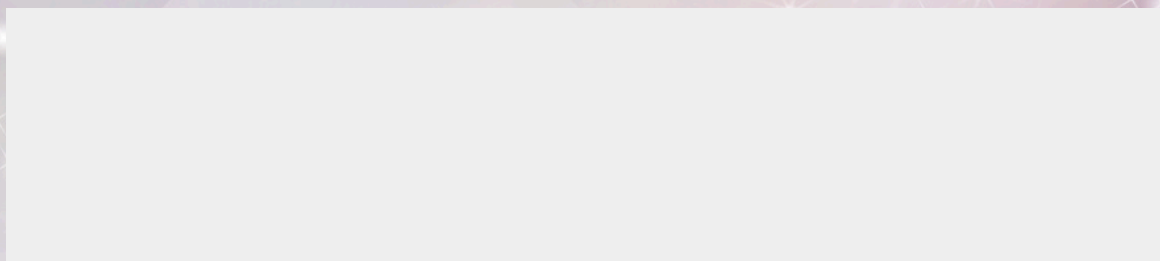
Mon affirmation du jour:

SOIR

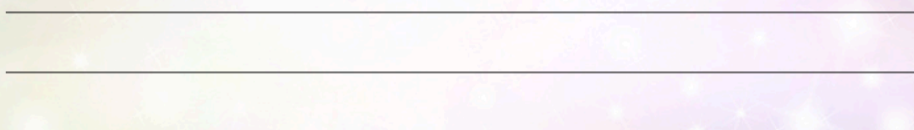
CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

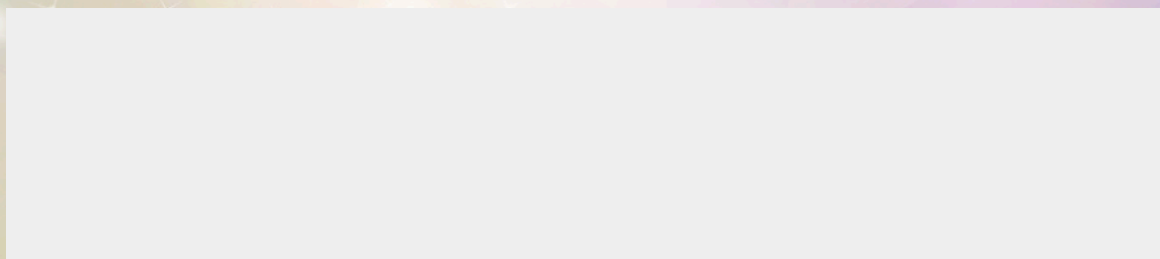
Ma Petite Victoire du Jour :



Gratitude du jour:



Message pour l'Univers:



CARNET DES PETITES VICTOIRES

Change ton énergie en moins de 10 minutes par jour

Bilan hebdomadaire :

MES WINS:

CE QUE JE PEUX AMÉLIORER :

NOTES:



En utilisant ce carnet, tu fais bien plus que noter des mots : tu donnes vie à tes intentions, tu renforces ton mindset, et tu t'alignes avec l'univers pour manifester. Que chaque page te rappelle que tu es sur le bon chemin.

ET ENSUITE ?

Si tu veux aller plus loin et continuer à nourrir cette énergie de transformation, n'oublie pas que tu n'es pas seule dans cette aventure.

Pour t'aider à garder le cap, je t'invite à découvrir d'autres ressources qui peuvent t'accompagner dans ton quotidien :



- **Le Carnet des Petites Victoires** : Pour ancrer chaque jour des moments de gratitude et te reconnecter à ton pouvoir. Parfait pour prendre quelques minutes et élever ton énergie au quotidien.
- **Le Guide du Manifesteur Débordé** : Un guide conçu pour t'aider à trouver du temps même dans tes journées les plus chargées, afin de manifester sans te sentir dépassée.
- **Les 7 Emails pour Manifester Même Quand tu te Sens Débordée** : Un programme sur une semaine pour te recentrer, te donner un boost de motivation et reprendre les rênes, même quand tout semble trop lourd.
- **Le Guide Ultime Anti Procrastination pour rêveuses déterminées** : Stop aux excuses, passe à l'action avec des stratégies pratiques pour enfin arrêter de remettre à plus tard ce qui compte vraiment pour manifester ton rêve. Passe à l'action, *maintenant*.

Mon univers:

www.lesempathessontmagiques.com

[@manifestetesreves](https://www.instagram.com/manifestetesreves)



ET ENCORE ENSUITE ?

Et si tu veux une transformation encore plus profonde, mon programme **VIS TES RÊVES** est là pour t'accompagner dans un processus puissant et soutenu.

Tu y retrouveras toutes les clés pour libérer ton potentiel et te sentir pleinement alignée avec tes actions et tes désirs.

Et si tu ressens le besoin d'un accompagnement encore plus personnel et dédié, mon coaching privé te permettra de travailler main dans la main avec moi, avec ***des sessions individuelles pour des avancées sur-mesure.***

Alors, n'hésite plus.

Fais le choix de te donner toutes les chances et de vivre cette vie que tu désires tant. L'univers est prêt à te soutenir — et moi aussi ! ✨

JE SUIS PRÊTE

Mon univers:

www.lesempathessontmagiques.com

[@manifestetesreves](https://www.instagram.com/manifestetesreves)



A large white rectangular area containing horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.