

MA MINI RÉALISATION - REVENIR À MOI, ICI ET MAINTENANT

AIDE :

1. JE ME POSE. JE RESPIRE.

Je me répète : *Je suis ici. Je suis là. Rien à prouver, rien à forcer.*

2. JE ME DEMANDE...

◆ Qu'est-ce que je veux aujourd'hui, juste pour moi ?

◆ Qu'est-ce que mon corps ou mon cœur me disent maintenant ?
(Tu peux entourer ou noter une réponse spontanée)

3. JE CHOISIS UN PETIT PAS :

(à entourer ou cocher)

- ☐ Je prends 10 minutes sans écran
- ☐ J'écris une seule phrase dans mon carnet
- ☐ Je sors marcher 5 minutes
- ☐ Je dis "je suis là" à voix haute
- ☐ Autre : _____

💬 MANTRA DU JOUR :

Je ne suis pas perdue. Je suis en train de revenir à moi.



🌱 ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

J'ai créé RESET – une expérience en 3 étapes pour sortir du flou et revenir à ton énergie claire et puissante.

◆ Clique ici pour y accéder → [\[Je prends mes infos\]](#)

Emilie