

DEFI 7 JOURS

Libère Tes Émotions

Mon cahier d'exercices personnel

7 JOURS POUR SE RECONNECTER A SOI

PRENOM

DATE DE DEBUT

AVANT DE COMMENCER

Ce cahier est ton espace **sacré**.

Pendant 7 jours, ce cahier t'accompagne dans un voyage intérieur unique. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse ici — seulement ta vérité, telle qu'elle se présente à toi jour après jour.

Prends le temps de t'installer confortablement avant chaque session. Respire. Laisse les mots venir sans les juger.

COMMENT UTILISER CE CAHIER

Matin — Remplis l'état du matin et pose ton intention du jour.

Après la méditation — Note ce qui s'est passé pendant la méditation guidée, à chaud, sans filtrer.

Questions du jour — Réponds honnêtement aux questions de réflexion profonde.

Durant la journée — Observe-toi en action. Note ce que tu remarques sur toi.

Après le live — Complète les exercices proposés. Laisse la matière s'intégrer par l'écriture.

Le soir — Clôture ta journée avec gratitude. Reconnais ce que tu as accompli.

MON ENGAGEMENT ENVERS MOI

« Pendant 7 jours, je choisis de me donner la priorité. Je m'engage à être honnête, ouverte et bienveillante envers ce que je découvre sur moi, même si je doute ».

Ma signature :

JOUR 1

Le pouvoir de l'intention

ÉTAT DU MATIN

Mon émotion au réveil

Ma météo intérieure

INTENTION DU JOUR

Mon intention émotionnelle du jour

Mon mantra du jour

APRES LA MEDITATION

🌀 Méditation guidée — Jour 1 : Le pouvoir de l'intention

› Qu'est-ce que j'ai ressenti pendant la méditation ?

› Qu'est-ce que j'ai observé sans essayer de le changer ?

› Quelle est l'intention qui est venue ?

› Qu'est-ce que j'ai découvert en revenant dans mon corps ?

› Où ça se manifeste dans mon corps ?

QUESTIONS DU JOUR

› Pourquoi je suis réellement là dans ce défi ?

› Qu'est-ce que je ne veux plus continuer à vivre comme avant ?

› Qu'est-ce que je suis prête à regarder en face, même si c'est inconfortable ?

DURANT LA JOURNEE

› À quels moments aujourd'hui j'ai fonctionné en pilote automatique en lâchant mon intention du jour ?

› Qu'est-ce que je fais sans même m'en rendre compte ?

› À quels moments j'ai suivi mon intention ?

› Qu'est-ce que ça a changé dans ma journée, mon énergie, mon ressenti ?

APRES LE LIVE

› Ce qui m'a marqué dans le live

› Ce que je comprends différemment maintenant

EXERCICE — L'ENCRE INVISIBLE

› Quelle intention ai-je posée ? Je suis ici pour :

› Est-ce qu'elle est vraiment honnête ou encore filtrée ?

› Quelle première action concrète ai-je choisie ?

CLOTURE DE JOURNEE

Mon émotion du soir

› Qu'est-ce que j'ai appris sur moi aujourd'hui ?

› Qu'est-ce que j'ai vu que je ne voyais pas avant ?

Mes gratitudes du jour

Aujourd'hui je me félicite d'avoir...

ENGAGEMENT

› Quelle micro-action ai-je réellement posée aujourd'hui ?

INTEGRATION

› Ce que ce jour a ouvert en moi

› Quel petit pas je m'engage à faire demain

JOUR 2

Besoin profond ou impulsion émotionnelle : je distingue ce qui me guide

ÉTAT DU MATIN

Mon émotion au réveil

Ma météo intérieure

INTENTION DU JOUR

Mon intention émotionnelle du jour

Mon mantra du jour

APRES LA MEDITATION

🌀 Méditation guidée — Jour 2 : Besoin profond ou impulsion émotionnelle : je distingue ce qui me guide

› Qu'est-ce que j'ai ressenti pendant la méditation ?

› Qu'est-ce que j'ai observé sans essayer de le corriger ?

› Qu'est-ce que j'ai découvert sur ce qui guide vraiment mes choix ?

› Où cela se manifeste-t-il dans mon corps ?

QUESTIONS DU JOUR

› Qu'est-ce qui me met en mouvement aujourd'hui : un besoin profond ou une réaction émotionnelle ?

› Dans mes choix récents, qu'est-ce qui était juste pour moi... et qu'est-ce qui relevait du soulagement immédiat ?

› Qu'est-ce que j'essaie d'éviter, de combler ou d'anesthésier ?

DURANT LA JOURNEE

› À quel moment ai-je senti une impulsion émotionnelle aujourd'hui ?

› À quel moment ai-je senti quelque chose de plus stable, plus juste, plus profond ?

› Est-ce que j'ai bloqué, analysé ou évité ?

› Ce que je commence à voir chez moi aujourd'hui

APRES LE LIVE

› Ce qui m'a marqué dans le live

› Ce que je comprends différemment maintenant

EXERCICE — LE FACE-A-FACE

› Une part de moi veut...

› Une autre part de moi sait que...

› Qu'est-ce que la part qui évite essaie de protéger ?

› Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ?

CLOTURE DE JOURNEE

Mon émotion du soir

› Qu'est-ce que j'ai appris sur mes choix aujourd'hui ?

› Qu'est-ce que j'ai vu que je confondais encore ?

Mes gratitudes du jour

Aujourd'hui je me félicite d'avoir...

ENGAGEMENT

› **Quelle micro-action ai-je posée aujourd'hui pour honorer ce qui est juste pour moi ?**

INTEGRATION

› **Ce jour m'a permis de distinguer...**

› **Mon prochain pas**

JOUR 3

Explorer ce qui m'habite : je laisse parler mes émotions

ÉTAT DU MATIN

Mon émotion au réveil

Ma météo intérieure

INTENTION DU JOUR

Mon intention émotionnelle du jour

Mon mantra du jour

APRES LA MEDITATION

🌀 Méditation guidée — Jour 3 : Explorer ce qui m'habite

› Qu'est-ce que j'ai ressenti pendant la méditation ?

› Qu'est-ce que j'ai observé sans essayer de le changer ?

› Quelle émotion s'est présentée à moi aujourd'hui ?

› Où cette émotion résonne-t-elle dans mon corps ?

QUESTIONS DU JOUR

› Qu'est-ce qui m'habite aujourd'hui, même si je n'arrive pas encore à le nommer ?

› Quelle émotion revient souvent, mais que je laisse rarement parler ?

› Qu'est-ce que je fais d'habitude pour ne pas trop ressentir ?

DURANT LA JOURNEE

› Quelle émotion a pris le plus de place aujourd'hui ?

› À quel moment ai-je eu envie de la fuir, de l'expliquer ou de la faire taire ?

› Qu'est-ce qui a changé quand je lui ai laissé un peu de place ?

› Ce que je commence à comprendre sur mon fonctionnement

APRES LE LIVE

› Ce qui m'a marqué dans le live

› Ce qui m'a touchée ou dérangée

EXERCICE — L'EMOTION-PASSAGERE

› Quelle émotion m'habite en ce moment ?

› Si je lui donne une forme, une couleur ou une texture, à quoi ressemble-t-elle ?

› Qu'est-ce que j'ai ressenti en l'accompagnant au lieu de la rejeter ?

› Qu'est-ce que cette émotion essaie peut-être de me montrer ?

CLOTURE DE JOURNEE

Mon émotion du soir

› Qu'est-ce que j'ai appris sur ma manière de ressentir ?

› Qu'est-ce qui a bougé, même légèrement, en moi aujourd'hui ?

Mes gratitudes du jour

Aujourd'hui je me félicite d'avoir...

ENGAGEMENT

› Quelle place ai-je laissée à ce que je ressentais aujourd'hui ?

INTEGRATION

› Ce jour m'a permis d'entendre...

› Mon prochain pas

JOUR 4

Ce qui me freine : je regarde sans détour

ÉTAT DU MATIN

Mon émotion au réveil

Ma météo intérieure

INTENTION DU JOUR

Mon intention émotionnelle du jour

Mon mantra du jour

APRES LA MEDITATION

🌀 Méditation guidée — Jour 4 : Ce qui me freine

› Qu'est-ce que j'ai ressenti pendant la méditation ?

› Qu'est-ce que j'ai observé sans essayer de le changer ?

› Quelle phrase ou quelle croyance s'est présentée à moi ?

› Où ai-je senti le tiraillement dans mon corps ?

QUESTIONS DU JOUR

› Quelle phrase tourne souvent dans ma tête quand je veux changer quelque chose ?

› **Quel frein revient toujours quand je m'approche de quelque chose d'important ?**

› **Et si ce frein n'était pas une vérité mais une vieille histoire ?**

DURANT LA JOURNEE

› **Dans quelles situations ce frein s'est-il manifesté aujourd'hui ?**

› **Qu'est-ce que je me suis dit intérieurement à ce moment-là ?**

› **Qu'est-ce que ce frein m'empêche d'oser, de dire ou de faire ?**

› **Ce que je commence à voir plus clairement aujourd'hui**

APRES LE LIVE

› **Ce qui m'a marqué dans le live**

› **Ce que je reconnais chez moi maintenant**

EXERCICE — LA PHRASE REVELEE

› Quand je bloque, je me dis souvent que...

› Cette phrase vient-elle vraiment de moi ?

› Si je ne la croyais plus, qu'est-ce que j'oserais ?

› Qu'est-ce que ça me fait de la voir écrite noir sur blanc ?

CLOTURE DE JOURNEE

Mon émotion du soir

› Qu'est-ce que j'ai appris sur ce qui me freine ?

› Quel vieux discours commence à perdre de sa force ?

Mes gratitudee du jour

Aujourd'hui je me félicite d'avoir...

ENGAGEMENT

› Quelle vérité plus juste ai-je envie de choisir à la place ?

INTEGRATION

› Ce jour m'a permis de voir que...

› Mon prochain pas

JOUR 5

Transformer au lieu de fuir : j'utilise ce que je ressens

ÉTAT DU MATIN

Mon émotion au réveil

Ma météo intérieure

INTENTION DU JOUR

Mon intention émotionnelle du jour

Mon mantra du jour

APRES LA MEDITATION

🧘 Méditation guidée — Jour 5 : Transformer au lieu de fuir

› Qu'est-ce que j'ai ressenti pendant la méditation ?

› Qu'est-ce que j'ai observé sans essayer de le changer ?

› Quelle émotion est venue à ma rencontre aujourd'hui ?

› Qu'est-ce qu'elle semblait vouloir me donner ou me faire comprendre ?

› En quoi s'est-elle transformé ?

QUESTIONS DU JOUR

› Quelle émotion ai-je le plus tendance à fuir ?

› Et si cette émotion contenait une direction plutôt qu'un problème ?

› Qu'est-ce que je pourrais créer, décider ou transformer à partir de ce que je ressens ?

DURANT LA JOURNEE

› Quelle émotion forte m'a traversée aujourd'hui ?

› À quel moment ai-je eu envie de la fuir ou de la contrôler ?

› Si je l'écoutais au lieu de la combattre, que me proposerait-elle ?

› Ce que je commence à transformer en moi aujourd'hui

APRES LE LIVE

› Ce qui m'a marqué dans le live

› Ce que je comprends différemment sur mes émotions

EXERCICE — L'EMOTION-MOTEUR

› Comment se nomme l'émotion que j'ai rencontrée ?

› Où veut-elle me mener ?

› Quelle est son intention pour moi ?

› Quel mot, quel geste ou quelle direction en émerge ?

CLOTURE DE JOURNEE

Mon émotion du soir

› Qu'est-ce que j'ai appris sur ma manière de fuir ou de transformer ?

› Qu'est-ce qui pourrait devenir une force chez moi si j'arrêtais de le rejeter ?

Mes gratitudes du jour

Aujourd'hui je me félicite d'avoir...

ENGAGEMENT

› **Quelle action concrète cette émotion m'invite-t-elle à poser ?**

INTEGRATION

› **Ce jour m'a permis de transformer...**

› **Mon prochain pas**

JOUR 6

Je reprends ma place

ÉTAT DU MATIN

Mon émotion au réveil

Ma météo intérieure

INTENTION DU JOUR

Mon intention émotionnelle du jour

Mon mantra du jour

APRES LA MEDITATION

🌀 Méditation guidée — Jour 6 : Je reprends ma place

› Qu'est-ce que j'ai ressenti pendant la méditation ?

› Qu'est-ce que j'ai observé sans essayer de le changer ?

› Qu'est-ce que j'ai ressenti en entrant dans ma place ?

› Qu'est-ce que mon corps a vécu quand j'ai cessé de me rétrécir ?

QUESTIONS DU JOUR

› Dans quel domaine de ma vie est-ce que je m'efface encore ?

› Où est-ce que j'attends encore une permission pour exister pleinement ?

› Qu'est-ce que je devrais dire, poser ou arrêter pour reprendre ma place ?

DURANT LA JOURNEE

› À quel moment aujourd'hui me suis-je fait petite ?

› À quel moment ai-je senti qu'une autre posture était possible ?

› Qu'est-ce que je n'ose pas encore dire, demander ou refuser ?

› Ce que je commence à reprendre aujourd'hui

APRES LE LIVE

› Ce qui m'a marqué dans le live

› Ce qui m'a fait réagir ou m'a remis face à moi

EXERCICE — LE CERCLE RETROUVE

› Dans quelle situation ai-je senti que je n'étais pas à ma place ?

› Qu'est-ce que j'ai ressenti en me réinstallant dans mon cercle ?

› Qu'est-ce qui change quand je regarde cette scène depuis ma place ?

› Quelle responsabilité m'appartient aujourd'hui ?

CLOTURE DE JOURNEE

Mon émotion du soir

› Qu'est-ce que j'ai appris sur ma manière de m'effacer ?

› Qu'est-ce que reprendre ma place veut dire concrètement pour moi ?

Mes gratitudes du jour

Aujourd'hui je me félicite d'avoir...

ENGAGEMENT

› Quelle limite, quelle parole ou quelle décision incarne ma place ?

INTEGRATION

› Ce jour m'a permis de reprendre...

› Mon prochain pas

JOUR 7

Je m'incarne : le vivant c'est maintenant

ÉTAT DU MATIN

Mon émotion au réveil

Ma météo intérieure

INTENTION DU JOUR

Mon intention émotionnelle du jour

Mon mantra du jour

APRES LA MEDITATION

🌀 Méditation guidée — Jour 7 : Je m'incarne, le vivant c'est maintenant

› Qu'est-ce que j'ai ressenti pendant la méditation ?

› Qu'est-ce que j'ai observé sans essayer de le changer ?

› Qu'est-ce que cela me fait de me sentir plus présente ou plus vivante ?

› Quelle part de moi revient aujourd'hui au centre ?

QUESTIONS DU JOUR

› Qu'est-ce qui a réellement changé en moi depuis le début du défi ?

➤ **Qu'est-ce que je ne veux plus abandonner de ce que j'ai touché cette semaine ?**

➤ **Quelle suite ai-je envie de choisir pour moi maintenant ?**

DURANT LA JOURNEE

➤ **Qu'est-ce qui me montre aujourd'hui que quelque chose a bougé en moi ?**

➤ **À quel moment me suis-je sentie plus alignée, plus vraie ou plus présente ?**

➤ **Qu'est-ce que je sens prêt à continuer après ce défi ?**

➤ **Ce que je reconnais en moi aujourd'hui**

APRES LE LIVE

➤ **Ce qui m'a marqué dans le live**

➤ **Ce que je retiens de cette semaine**

EXERCICE — JE ME REGARDE DIFFEREMMENT

› Quelque chose a-t-il changé en moi ? Si oui, qu'est-ce qui a changé ?

› Si non, qu'est-ce que je dois faire de plus pour y parvenir ?

› Si je ne fais rien maintenant, que va-t-il se passer ?

› Quelle est la prochaine étape de ma transformation ?

CLOTURE DE JOURNEE

Mon émotion du soir

› Qu'est-ce que cette semaine m'a révélé sur moi ?

› Quelle décision ou quel engagement ai-je envie d'honorer maintenant ?

Mes gratitudes du jour

Aujourd'hui je me félicite d'avoir...

ENGAGEMENT

› **Le nouveau chemin que je choisis d'emprunter**

› **Mon premier pas concret**

INTEGRATION

› **Ce que je laisse derrière moi**

› **Ce que je choisis d'incarner désormais**

› **Le mot, la couleur ou le symbole qui représente ma transformation**
