La Falotière de Conscience
Julie Marie Lemaire

MES

15 jours sans STRESS

15 jours juste pour toi

Bienvenue dans ce programme de **15 jours** conçu pour t'aider à explorer et développer ton bien-être personnel.

Ce guide quotidien combine des exercices de **développement personnel**, des routines, des pistes de réflexion sur la **conscience**, les valeurs, les besoins...

Chaque jour, tu trouveras des activités à réaliser, des moments de réflexion, et des conseils pour améliorer **ta qualité de vie** et **ton bien-être** général.

Ce programme est une porte d'entrée vers une vie plus **consciente et alignée**. Prends le temps de t'engager pleinement et observe les changements positifs dans ta vie. Bonne chance et belle aventure !

Julie Marie Lanvin

La Fabrique de Conscience
Julie Marie Lanvin

CONTACT

Plus d'informations et réservations :

juliemarielanvin.com | 06 63 85 21 46 | @juliemarielanvin

Jour 1

Introduction et Gratitude



La gratitude est une pratique puissante qui consiste à reconnaître et à apprécier les aspects positifs de notre vie. En cultivant la gratitude, tu peux transformer ta perspective, augmenter ton bonheur et améliorer ta santé mentale. Commencer chaque journée en notant des choses pour lesquelles tu es reconnaissante peut te mettre dans un état d'esprit positif et te préparer à affronter les défis de la journée.

Matin :

- **Exercice de Gratitude :** Écris trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante ce matin. Cela peut être aussi simple que le soleil qui brille, une bonne nuit de sommeil, ou un moment agréable avec ta famille. Prendre le temps de reconnaître ces moments positifs peut améliorer ton humeur et te préparer pour une journée productive.

Après-midi :

- **Réflexion sur les Valeurs :** Prends un moment pour réfléchir à tes valeurs principales. Note-les et réfléchis à comment elles influencent tes décisions quotidiennes. Les valeurs sont les principes qui guident nos actions et nos décisions. En les identifiant clairement, tu peux aligner tes actions avec ce qui est vraiment important pour toi, ce qui peut te conduire à une vie plus épanouissante et authentique.

Soir :

- **Relaxation et Méditation :** Termine ta journée par une séance de méditation guidée de 15 minutes. La méditation peut t'aider à calmer ton esprit, à réduire le stress et à améliorer ton sommeil. Si tu as besoin d'aide, consulte le pack "La Semaine de Méditation" pour des méditations guidées adaptées à différents niveaux et besoins.

Jour 2

Conscience de Soi



La Conscience de Soi

La conscience de soi va au-delà de simplement savoir ce que l'on ressent. Il s'agit de comprendre les origines de nos émotions, nos pensées et nos comportements. Développer une conscience de soi profonde peut améliorer ta capacité à naviguer dans les défis de la vie avec plus de clarté et de calme.

Matin :

- **Miroir de la Conscience :** Passe cinq minutes chaque matin à te regarder dans un miroir. Pendant ce temps, observe tes expressions faciales, tes yeux et ton état général. Demande-toi ce que tu vois au-delà de l'apparence physique. Quelles émotions ou pensées émergent en toi lorsque tu te regardes ? Note tes observations dans ton journal.

Après-midi :

- **Carte de la Conscience :** Dessine une carte mentale de toi-même. Commence par ton nom au centre et crée des branches pour tes pensées, tes émotions, tes valeurs, et tes croyances. Ajoute des sous-branches pour explorer les déclencheurs de chaque émotion ou pensée, et comment elles influencent ton comportement. Cela t'aidera à visualiser les différentes facettes de ta conscience.

Soir :

- **Dialogue Interne :** Avant de te coucher, prends un moment pour avoir une conversation intérieure avec toi-même. Pose-toi des questions telles que : Qu'est-ce que j'ai appris sur moi aujourd'hui ? Quelles parties de moi ai-je découvertes ou mieux comprises ? Note les réponses dans ton journal. Cet exercice t'aidera à intégrer tes expériences de la journée et à renforcer ta conscience de soi.

Jour 3

Comprendre le Stress



Comprendre le Stress

Le stress est une réponse naturelle du corps à des situations perçues comme menaçantes ou exigeantes. Il peut affecter ta santé physique et mentale s'il devient chronique. Comprendre les causes du stress et apprendre à le gérer efficacement est essentiel pour maintenir ton bien-être. Cela implique de reconnaître les déclencheurs, de développer des stratégies de gestion et de pratiquer des techniques de relaxation.

Matin :

- **Exercice de Journal :** Note les situations de la veille où tu as ressenti du stress. Quelles étaient les causes et comment as-tu réagi ? Identifier les déclencheurs de stress et tes réactions peut t'aider à mieux comprendre et à gérer tes émotions.

Après-midi :

- **Découverte du Nerf Vagal :** Lis un article ou regarde une vidéo sur le nerf vagal et son rôle dans la gestion du stress. Le nerf vagal joue un rôle crucial dans la régulation du système nerveux et peut influencer ta capacité à gérer le stress. Comprendre son fonctionnement peut t'aider à trouver des moyens d'activer ton nerf vagal pour te calmer.

Soir :

- **Méditation dirigée :** Réalise une des séances de sophrologie en audio centrée sur la détente et la relaxation musculaire. Prends le temps de détendre chaque partie de ton corps, en commençant par tes pieds et en remontant jusqu'à ta tête. Visualise la tension se libérer à chaque expiration.



Clique sur l'image
ou juliemarielanvin.com

Jour 4

Nos Besoins



Nos Besoins

Les besoins humains sont variés et peuvent être physiques, émotionnels, mentaux et spirituels. Ils sont essentiels à notre bien-être et à notre épanouissement. Identifier et satisfaire nos besoins nous permet de vivre une vie équilibrée et harmonieuse. Cela inclut des besoins de base comme la nourriture et le sommeil, ainsi que des besoins plus complexes comme l'amour, la reconnaissance et l'accomplissement personnel.

Matin :

- **Liste de Besoins :** Fais une liste de tes besoins fondamentaux, tant physiques qu'émotionnels. Cela peut inclure des besoins de base comme la nourriture et le sommeil, ainsi que des besoins émotionnels comme le respect, la connexion et l'accomplissement personnel.

Après-midi :

- **Plan d'Action :** Choisis un besoin de ta liste et écris un plan d'action pour le satisfaire cette semaine. Par exemple, si tu as identifié un besoin de connexion, tu pourrais planifier de passer du temps de qualité avec des amis ou la famille.

Soir :

- **Journal de Bord :** Note tes réflexions sur la manière dont tu as répondu à tes besoins aujourd'hui. As-tu réussi à les satisfaire ? Sinon, qu'est-ce qui t'a empêché et comment pourrais-tu surmonter ces obstacles ?

Jour 5

L'Enfant Intérieur



L'Enfant Intérieur

L'enfant intérieur représente la partie de nous qui conserve les souvenirs, les émotions et les expériences de notre enfance. Il peut influencer nos comportements et nos réactions en tant qu'adultes. Se reconnecter avec son enfant intérieur peut nous aider à guérir des blessures passées, à retrouver la joie et l'innocence, et à comprendre certaines de nos réactions émotionnelles.

Matin :

- **Souvenirs d'Enfance :** Écris sur un souvenir heureux de ton enfance. Réfléchis à ce qui te rendait heureux et pourquoi. Cela peut t'aider à reconnecter avec des parties de toi-même que tu as peut-être oubliées.

Après-midi :

- **Activité Ludique :** Fais une activité que tu aimais faire enfant, comme dessiner, jouer à un jeu ou regarder un film de ton enfance. Se reconnecter avec des activités de l'enfance peut t'apporter de la joie et te rappeler l'importance de la simplicité et du jeu.

Soir :

- **Méditation :** Utilise une méditation guidée pour connecter avec ton enfant intérieur. Visualise-toi enfant et envoie-lui de l'amour et de la compassion. Par exemple la méditation du mercredi dans “la semaine de méditation”. Reconnaître et honorer cette partie de toi peut t'aider à guérir et à te sentir plus complet.



Clique sur l’image
ou juliemarielanvin.com

Jour 6

Valeurs et Objectifs



Valeurs et Objectifs

Les valeurs sont les principes fondamentaux qui guident nos actions et nos décisions. Elles reflètent ce qui est important pour nous et influencent notre comportement. Les objectifs, quant à eux, sont les résultats spécifiques que nous voulons atteindre, souvent en ligne avec nos valeurs. Définir des objectifs clairs et alignés avec nos valeurs peut nous aider à vivre une vie plus significative et satisfaisante.

Matin :

- **Définir Tes Objectifs :** Basée sur tes valeurs, définis trois objectifs à court terme et trois à long terme. Assure-toi que ces objectifs sont réalistes et alignés avec ce qui est vraiment important pour toi.

Après-midi :

- **Visualisation :** Prends 10 minutes pour visualiser la réalisation de ces objectifs. Imagine chaque étape du processus et ressens les émotions positives associées à la réussite.

Soir :

- **Relaxation :** Pratique une technique de relaxation, comme un bain chaud ou une séance de sophrologie. Prendre soin de ton corps et de ton esprit est essentiel pour maintenir ton bien-être.

Jour 7

Énergie et Vibrations



Énergie et Vibrations

Nous sommes tous des êtres énergétiques, et notre état de bien-être dépend en grande partie de l'équilibre de notre énergie. Les vibrations se réfèrent à la fréquence à laquelle nous opérons, influençant nos pensées, nos émotions et notre santé physique. Comprendre et gérer notre énergie peut nous aider à rester alignés, à améliorer notre santé et à attirer des expériences positives.



Matin :

- **Exercice Physique :** Fais 20 minutes d'exercice léger pour augmenter ton niveau d'énergie. Cela peut inclure la marche, le yoga, ou des étirements. L'exercice régulier peut améliorer ta santé physique et mentale. Si tu as un hologramme Énergie, place-le et ressens-le en conscience.

Après-midi :

- **Réflexion :** Réfléchis à ce que signifie pour toi être un être vibratoire. Comment ressens-tu l'énergie dans ton corps et dans ton environnement ? Comment peux-tu utiliser cette énergie pour améliorer ta vie ?

Soir :

- **Méditation :** Fais une méditation centrée sur l'énergie et les vibrations. Visualise une lumière brillante circulant à travers ton corps, apportant énergie et guérison à chaque partie. Si tu as un hologramme Sommeil, pose-le 1h avant d'aller dormir et ressens la différence.



Clique sur l'image
ou demande moi en MP

Jour 8

État Modifié de Conscience



État Modifié de Conscience

Un état modifié de conscience est une condition dans laquelle notre perception de soi et du monde est différente de l'état de veille ordinaire. Cela peut être atteint par la méditation, la sophrologie ou d'autres techniques. Ces états peuvent nous offrir de nouvelles perspectives, faciliter la guérison émotionnelle, et nous aider à accéder à des niveaux plus profonds de conscience.

Matin :

- **Exploration :** Fais une recherche sur les états modifiés de conscience et comment ils peuvent être bénéfiques. Les états modifiés de conscience, tels que ceux atteints par la méditation, la sophrologie, peuvent t'aider à accéder à des niveaux plus profonds de conscience et de guérison.

Après-midi :

- **Pratique :** Essaie une technique pour entrer dans un état modifié de conscience, comme la sophrologie ou la méditation profonde. Suis une méditation guidée ou une session de sophrologie pour explorer ces états.

Soir :

- **Journal de Bord :** Note tes expériences et réflexions sur les états modifiés de conscience. Qu'as-tu ressenti ? Quelles nouvelles perspectives as-tu découvertes ?



Clique sur l'image
ou juliemarielanvin.com

Jour 9

L'Importance du Sommeil



L'Importance du Sommeil

Le sommeil est essentiel à notre santé physique et mentale. Il permet à notre corps de se régénérer, de renforcer notre système immunitaire, et de consolider notre mémoire. Un bon sommeil peut améliorer notre humeur, notre performance cognitive, et notre bien-être général. Créer une routine de sommeil saine et régulière est crucial pour maintenir un bon équilibre de vie.

Matin :

- **Routine Matinale :** Mets en place une routine matinale qui te prépare pour une journée productive. Cela peut inclure l'exercice, la méditation, et un petit-déjeuner sain.

Après-midi :

- **Sieste :** Prends une courte sieste de 20 minutes pour te recharger. Une sieste peut améliorer ta vigilance et ton humeur pour le reste de la journée.

Soir :

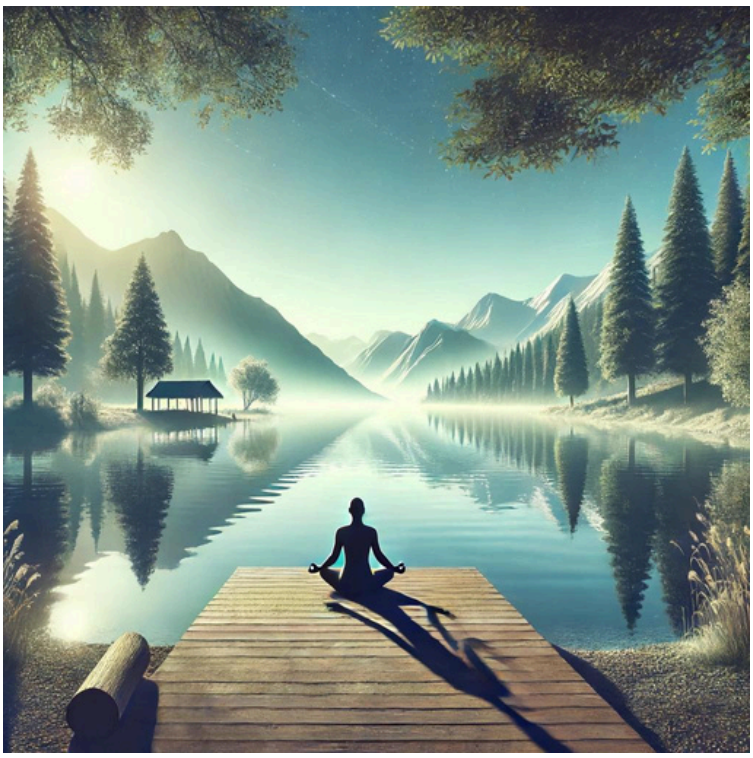
- **Préparation au Sommeil :** Établis une routine apaisante avant le coucher pour améliorer la qualité de ton sommeil. Cela peut inclure des activités relaxantes comme la lecture, un bain chaud, ou une méditation.



Clique sur l'image
ou deman demoi en MP

Jour 10

Conscience et Respiration



Conscience et Respiration

La respiration est un outil puissant pour améliorer la conscience de soi et la gestion du stress. Prendre conscience de notre respiration et l'utiliser intentionnellement peut nous aider à nous calmer, à nous concentrer, et à équilibrer notre énergie. La respiration consciente peut également améliorer notre bien-être physique en augmentant l'oxygénation et en réduisant la tension musculaire.

Matin :

- **Exercice Respiratoire :** Pratique la respiration consciente pendant 10 minutes. Concentre-toi sur ton souffle, en inspirant lentement et profondément par le nez et en expirant lentement par la bouche.

Après-midi :

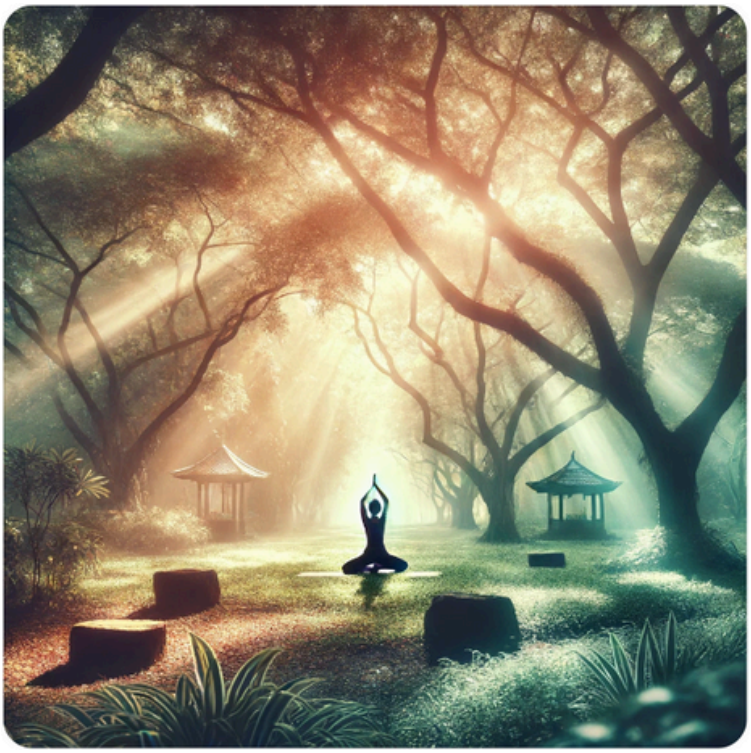
- **Réflexion :** Réfléchis à comment la respiration affecte ta conscience et ton bien-être. La respiration consciente peut t'aider à te recentrer, à calmer ton esprit et à réduire le stress.

Soir :

- **Méditation :** Fais une méditation centrée sur la respiration. Concentre-toi sur chaque inspiration et expiration, en observant les sensations dans ton corps. Puis fais une marche consciente : marche lentement au rythme de ta respiration et, à chaque pas, pense à ton ancrage.

Jour 11

Gestion du Stress



Gestion du Stress

La gestion du stress est une compétence essentielle pour maintenir un bien-être mental et physique. Elle implique la reconnaissance des sources de stress, le développement de stratégies de gestion efficaces, et l'intégration de techniques de relaxation dans la vie quotidienne. Apprendre à gérer le stress peut améliorer ta résilience, ta santé et ta qualité de vie.

Matin :

- **Identifie le Stress :** Note les sources principales de stress dans ta vie. Quelles situations ou quelles personnes te causent du stress ?

Après-midi :

- **Techniques de Gestion :** Essaie une nouvelle technique de gestion du stress, comme l'écriture, le sport, ou la respiration profonde. Trouve ce qui fonctionne le mieux pour toi et intègre-le dans ta routine quotidienne.

Soir :

- **Techniques de Gestion :** Essaie une nouvelle technique de gestion du stress, comme l'écriture, le sport, ou la respiration profonde. Trouve ce qui fonctionne le mieux pour toi et intègre-le dans ta routine quotidienne.

Jour 12

Exploration de l'Énergie



Exploration de l'Énergie

L'énergie de notre corps N'a rien de mystique !!!
L'ATP (adénosine triphosphate) est une molécule essentielle à la production et au transfert d'énergie dans les cellules. C'est la principale source d'énergie utilisée par les cellules pour effectuer des activités biochimiques, mécaniques et électriques.

- Glucose
- Lipides
- Protéines
- Respiration

Matin :

- **Connexion à la Nature :** Passe du temps à l'extérieur, idéalement dans un endroit naturel comme un parc ou une forêt. Sens l'énergie de la nature autour de toi, écoute les sons, observe les couleurs et ressens les textures. Cela peut aider à recharger tes énergies internes et à te sentir revitalisée.

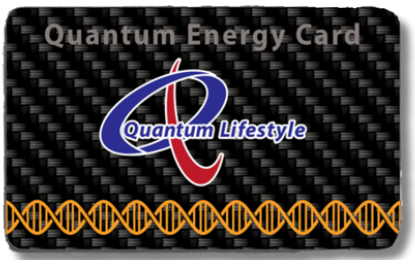
Après-midi :

- **Exercice d'Énergie :** Pratique un exercice énergétique comme le Qi Gong ou le Tai Chi. Ces disciplines anciennes sont conçues pour harmoniser l'énergie du corps, augmenter la vitalité et améliorer la santé globale. Suis une vidéo ou rejoins une classe pour t'initier à ces pratiques.

Soir :

- **Méditation Énergétique :** Fais une méditation centrée sur l'énergie. Visualise une lumière brillante entrant par le sommet de ta tête, remplissant tout ton corps et équilibrant chaque chakra. Concentre-toi sur la sensation de l'énergie circulant librement à travers toi, apportant guérison et équilibre.

Demande a vivre l'expérience quantique, de la carte !!!



Clique sur l'image
ou deman demoi en MP

Jour 13

Conscience de Soi



Conscience de Soi

La conscience de soi est la capacité à se percevoir et à comprendre ses propres pensées, émotions et comportements. Elle implique une attention consciente à l'égard de soi-même et de ses interactions avec le monde. Développer cette conscience peut t'aider à mieux comprendre tes motivations, à améliorer tes relations et à prendre des décisions plus alignées avec tes valeurs et tes besoins.

Matin :

- **Journal de Bord :** Écris une page sur ce que signifie être en pleine conscience pour toi. La pleine conscience consiste à être présent dans l'instant, à observer sans jugement ce qui se passe en toi et autour de toi. Réfléchis à des moments où tu as été pleinement consciente et à comment cela a affecté ta perception et tes émotions.

Après-midi :

- **Exercice Respiratoire :** Pratique la cohérence cardiaque pendant 5 minutes, trois fois dans la journée. La cohérence cardiaque est une technique de respiration qui peut réduire le stress et améliorer ton bien-être. Pour pratiquer, inspire lentement pendant 4 secondes, puis expire lentement pendant 6 secondes. Répète ce cycle pendant 5 minutes.

Soir :

- **Routine du Soir :** Éteins tous les écrans une heure avant de dormir. La lumière bleue des écrans peut perturber ton sommeil. Profite de ce temps pour lire un livre, écouter de la musique douce, ou pratiquer une activité relaxante comme le dessin ou l'écriture.

Jour 14

Préparation à l'Avenir



Préparation à l'Avenir

La préparation à l'avenir implique de définir des objectifs clairs, de développer des plans d'action, et de maintenir une vision positive et réaliste de l'avenir. Cela peut inclure la planification de carrières, de relations, et de développement personnel. En prenant des mesures proactives pour préparer ton avenir, tu peux créer une vie plus satisfaisante et alignée avec tes aspirations.

Matin :

- **Objectifs Futurs :** Écris trois objectifs à long terme que tu souhaites atteindre. Sois précise et réaliste dans la définition de ces objectifs.

Après-midi :

- **Plan d'Action :** Développe un plan pour commencer à travailler sur ces objectifs. Quelles sont les étapes nécessaires et comment peux-tu commencer dès aujourd'hui ?

Soir :

- **Méditation :** Fais une méditation centrée sur la vision de ton avenir. Visualise-toi accomplissant tes objectifs et ressens la satisfaction et la joie que cela apporte.



Clique sur l'image
ou juliemarielanvin.com

Jour 15

Bilan et Gratitude



Bilan et Gratitude

Le bilan et la gratitude sont des pratiques importantes pour reconnaître et célébrer tes progrès, tes réalisations et tes efforts. Prendre le temps de réfléchir à ton parcours et d'exprimer de la gratitude peut renforcer ta motivation, améliorer ton bien-être et te préparer pour de nouveaux défis.

Matin :

- **Rétrospective :** Relis ton journal de bord et note les progrès que tu as faits. Quels étaient les moments les plus marquants et les plus bénéfiques ?

Après-midi :

- **Gratitude :** Écris une lettre de gratitude à toi-même pour ton engagement et tes efforts. Reconnaître tes réalisations peut renforcer ton estime de toi et ta motivation pour continuer à progresser.

Soir :

- **Célébration :** Prends un moment pour célébrer tes succès et te récompenser pour tes efforts. Fais quelque chose de spécial pour toi-même pour marquer la fin de ce programme.



Clique sur l'image
ou juliemarielanvin.com

Week-end Zen

Un **week-end zen** est une période dédiée à la relaxation, au repos et à la revitalisation. C'est une opportunité de se déconnecter des stress quotidiens, de se reconnecter avec soi-même et de pratiquer des activités qui nourrissent l'âme. En prenant du temps pour toi, tu peux recharger tes batteries, réduire le stress et te préparer pour la semaine à venir.

SAMEDI :

Déconnexion : Passe la journée sans téléphone ni internet. Profite de la nature, fais une promenade, lis un livre, ou fais une activité créative. Se déconnecter des écrans peut t'aider à te recentrer et à te reconnecter avec toi-même et ton environnement.
Marche pieds nus sur la terre, écoute le chant des oiseaux, promène-toi en forêt, touche l'écorce des arbres, ne prévois rien.
Regarde des films qui te font rire, lis, mange, quand tu veux.
Fais de ton bien-être une priorité.

DIMANCHE :

Rituel de Bien-être : Crée un rituel de bien-être incluant des exercices de respiration, de la méditation, et des activités relaxantes. Prends le temps de te chouchouter avec un bain, une séance de yoga ou une méditation guidée. Prévois une baignade à la mer ou en rivière, peut-être un petit tour au spa, un repas entre amis (qui vous tirent vers le haut), ou une activité physique comme la danse des 5 rythmes...

Conclusion

Ce petit programme
de 15 jours est une invitation
à te connecter profondément avec toi-même, à explorer, comprendre tes besoins et tes valeurs, et à trouver des moyens pratiques pour gérer le stress et améliorer ton bien-être général.

N'oublie pas de consulter les ressources supplémentaires comme les séances audios, le pack "La Semaine de Méditation", et les séances de sophrologie en groupe pour t'aider tout au long de ce voyage.

Pour aller plus loin : Consulte le programme du suivi, en toute autonomie "1 mois pour MOI"

ou si tu veux aller encore plus loin, prends un appel avec moi pour que nous parlions du suivi de 3 mois "**Le B.A.BA de l'être-là**"

A bientôt .





Les Suivis



Les Méditations



Sophrologie



Les hologrammes

CONTACT
Plus d'informations et réservations :
juliemarielanvin.com | 06 63 85 21 46 | @juliemarielanvin

La Falotière de Conscience
Julie Marie Lanvin

15 jours sans stress

- Jour 01 : Introduction et Gratitude
- Jour 02 : La Conscience de Soi
- Jour 03 : Comprendre le Stress
- Jour04 : Nos Besoins
- Jour 05 : L'Enfant Intérieur
- Jour 06 : Valeurs et Objectifs
- Jour 07 : Énergie et Vibrations
- Jour 08 : État Modifié de Conscience
- Jour 09 : L'Importance du Sommeil
- Jour 10 : Conscience et Respiration
- Jour 11 : Gestion du Stress
- Jour 12 : Exploration de l'Énergie
- Jour 13 : Conscience de Soi
- Jour 14 : Préparation à l'Avenir
- Jour 15 : Bilan et Gratitude
- Week-end Zen

CONTACT

Plus d'informations et réservations :

juliemarielanvin.com | 06 63 85 21 46 | @juliemarielanvin