

Carnet de Reconnexion d'Été

Version 7 jours

*Un chemin doux, sensoriel et vibrant pour revenir à toi-même,
jour après jour.*



Avant de commencer... une invitation à l'ancrage

Ce carnet n'est pas une simple suite de phrases jolies ou inspirantes.

C'est une initiation vibratoire, un voyage de retour à toi-même.

Chaque jour t'ouvre une porte. À condition de ne pas juste lire... mais de ressentir, expérimenter, vivre.

 Pour que l'expérience soit pleine, je t'invite à revenir dans ton corps, chaque jour, avant d'ouvrir ce carnet. Pas besoin de faire compliqué. Mais juste... ralentir. Respirer. T'ancrer.

Tu peux pratiquer cet exercice simple d'ancrage juste avant chaque page :

Exercice d'ancrage express

- Pose les deux pieds bien à plat au sol.
- Ferme les yeux. Respire profondément par le ventre.
- Imagine des racines qui descendent de tes pieds jusque dans la terre.
- À chaque expiration, relâche les tensions. À chaque inspiration, ressens la stabilité.
- Reste là 1 minute. Ressens ta présence.

Tu préfères être guidé-e ?

 Tu peux retrouver ma vidéo d'ancrage ici : [Accès vidéo Ancrage rapide Youtube](#)

 Chaque jour, reviens ici. Reviens à toi. Avec le cœur grand ouvert, le mental apaisé, et le corps pleinement vivant.

C'est ainsi que ce carnet peut devenir un compagnon de transformation. Un outil de retour à l'essentiel.

Jour 1 – Reconnexion au corps

Revenir dans son corps, c'est revenir à la sécurité intérieure.

💡 À faire au réveil ou en marchant pieds nus dans la maison ou l'herbe.

🌸 Bouge lentement ton bassin, tes épaules, tes poignets. Respire profondément.

✨ Ces gestes réveillent ta circulation énergétique et t'aident à te poser.

🌿 Sens tes pieds sur le sol, tes vêtements sur ta peau, la chaleur du jour.

? → Qu'est-ce que mon corps essaie de me dire aujourd'hui ?

💖 Jour 2 – Reconnexion au cœur

Accueillir ses émotions sans les juger, c'est s'ouvrir à soi.

💡 Avant de dormir, après une émotion forte ou en voiture.

🌸 Pose une main sur ton cœur, respire. Laisse monter ce qui vient.

✨ Tu n'as pas besoin de comprendre. Juste ressentir et accueillir.

🌿 Écoute une musique douce qui te fait vibrer, laisse ton cœur parler.

? → Quelle émotion cherche à être reconnue ?

✨ Jour 3 – Éveil de ton énergie

Tu es énergie. Tu n'as pas à faire, juste à sentir.

💡 Quand tu es seule 3 minutes (matin, soir, transat).

🌸 Frotte tes mains, éloigne-les, ressens le magnétisme entre elles.

🌟 C'est une activation simple mais puissante de ton énergie vitale.

🌿 Joue avec une sphère invisible entre tes mains. Sens-la grandir.

❓ → Quelle forme a mon énergie aujourd'hui ?

👁 Jour 4 – Reconnexion aux cinq sens

Tes sens sont la porte du présent. Ils sont ton ancrage.

💡 Sous la douche, en mangeant, en t'allongeant dans l'herbe.

🌸 Choisis un sens à explorer pleinement aujourd'hui.

🌟 Cela ramène ta conscience dans le plaisir, la matière, la vie.

🌿 Prends une fleur, un fruit, une chanson. Ressens-la à 100 %.

❓ → Quel sens me ramène le plus à moi ?

🌳 Jour 5 – Dialogue avec la nature

La nature te parle si tu la laisses entrer.

💡 Lors d'une balade, au bord d'un arbre, à la mer, en montagne.

🌸 Pose une question intérieure. Puis observe, ressens, écoute.

🌟 La nature répond toujours : par un oiseau, une forme, un son.

🌿 Allonge-toi contre un tronc, touche une pierre, respire les feuillages.

? → Quel message ai-je reçu aujourd'hui ?

Jour 6 – Reconnexion à ton intuition

Tu sais déjà. Il suffit de te laisser écouter.

💡 Dans un moment calme, au lever ou avant de dormir.

🌸 Ferme les yeux. Pose une question intérieure. Note la première réponse.

✨ Ton intuition est directe, sans justification. Elle passe vite.

🌿 Tire une carte, écris en automatique, écoute ta première pensée.

? → Qu'est-ce que mon intuition murmure aujourd'hui ?

Jour 7 – Rituel de gratitude vibratoire

Remercier élève ta vibration et ancre tes prises de conscience.

💡 Le soir, au calme, ou en nature pour clôturer ce cycle.

🌸 Fais la liste de tout ce que tu remercies dans ce parcours.

✨ Ce rituel de gratitude ouvre encore plus d'espace en toi.

🌿 Écris, murmure ou chante tes mercis à voix haute.

? → Qu'est-ce que je veux honorer et célébrer aujourd'hui ?

☀️ Tu veux aller plus loin ? ☀️

Si ce carnet a réveillé quelque chose en toi, ce n'est que le début.

💎 Maintenant, tu peux approfondir ton chemin avec :

📖 Mon e-book *Révèle ton magnétisme* : un guide complet en 7 clés pour activer ton magnétisme

🎓 Ma formation en présentiel sur Villeneuve d'Ascq (59) : un accompagnement transformationnel pour incarner pleinement ta vibration

✨ Chaque parcours est une reconnexion à toi-même. Il ne te manque qu'un pas.

🔗 [Clique ici pour découvrir l'e-book](#)

🔗 [Clique ici pour découvrir la formation](#)

🌸 Tu es très probablement hypersensible, même si tu ne mets pas ce mot-là dessus. Tu ressens pour les autres, parfois plus que pour toi-même. Ton cœur vibre, capte, devance. Ce n'est pas "trop", ce n'est pas "fragile". C'est la base de ton magnétisme émotionnel.

✨ Et très bientôt, un grand projet va voir le jour, un accompagnement comme je l'aurais moi-même souhaité : *Sœur d'Âme*, un accompagnement profond pour te reconnecter à toi-même dans un cadre doux, intuitif et sécurisant. Tu peux déjà t'y préparer en t'abonnant à ma newsletter.

✉️ Abonne-toi ici : <https://emilieholveret.systeme.io/accueil>



Qui je suis

Je m'appelle Émilie Holvoet.

Je suis guérisseuse intuitive, magnétiseuse, formatrice et accompagnante vibratoire.

J'ai à cœur d'offrir un cadre doux, profond et clair à chaque personne que j'accompagne.

J'avance avec authenticité, et je transmets ce que j'incarne : la puissance du cœur, la magie du ressenti, la liberté d'exister dans sa pleine vibration.

Mon intention est de t'aider à activer ton propre canal de perception, à réveiller ton pouvoir de guérison, et à faire confiance à ce que tu ressens, même si c'est encore flou.

Bienvenue dans un cercle où ta lumière a toute sa place.