



CONSTRUIRE LE SOCLE DE
TON ÉVEIL SPIRITUEL

LE WORKBOOK

INTRODUCTION

Avant d'aller plus loin... **Fais une vraie pause.**

Ce workbook n'est pas un simple exercice de réflexion. Ce n'est pas un contenu à consommer rapidement entre deux notifications.

C'est un espace de vérité. Un miroir.

Et peut-être le premier pas vers quelque chose de plus stable en toi.

Tu n'as pas besoin d'écrire des réponses parfaites. Tu n'as pas besoin d'impressionner qui que ce soit. *Tu as simplement besoin d'être honnête.* Honnête sur ce qui te déstabilise encore. Honnête sur ce qui t'active. Honnête sur ce que ton éveil n'a pas encore stabilisé.

Ne réponds pas avec la version spirituelle de toi. Ne réponds pas avec ce que tu sais déjà. **Réponds avec ce que tu vis réellement.**

Parce que la transformation ne commence pas quand tu comprends plus. Elle commence quand tu vois plus clairement. Prends ton temps. Respire entre chaque question. Laisse les réponses venir du silence, pas de la performance.

Ce que tu écriras ici ne sera pas anodin.

C'est peut-être la première pierre du socle que tu es venu(e) construire.

Ta transformation ne commence pas pendant le live.

Elle commence maintenant.

LES 5 QUESTIONS TRANSFORMATIONNELLES

1. Quand un événement inattendu arrive dans ta vie, que se passe-t-il vraiment en toi ?

Décris ce qui se déclenche :

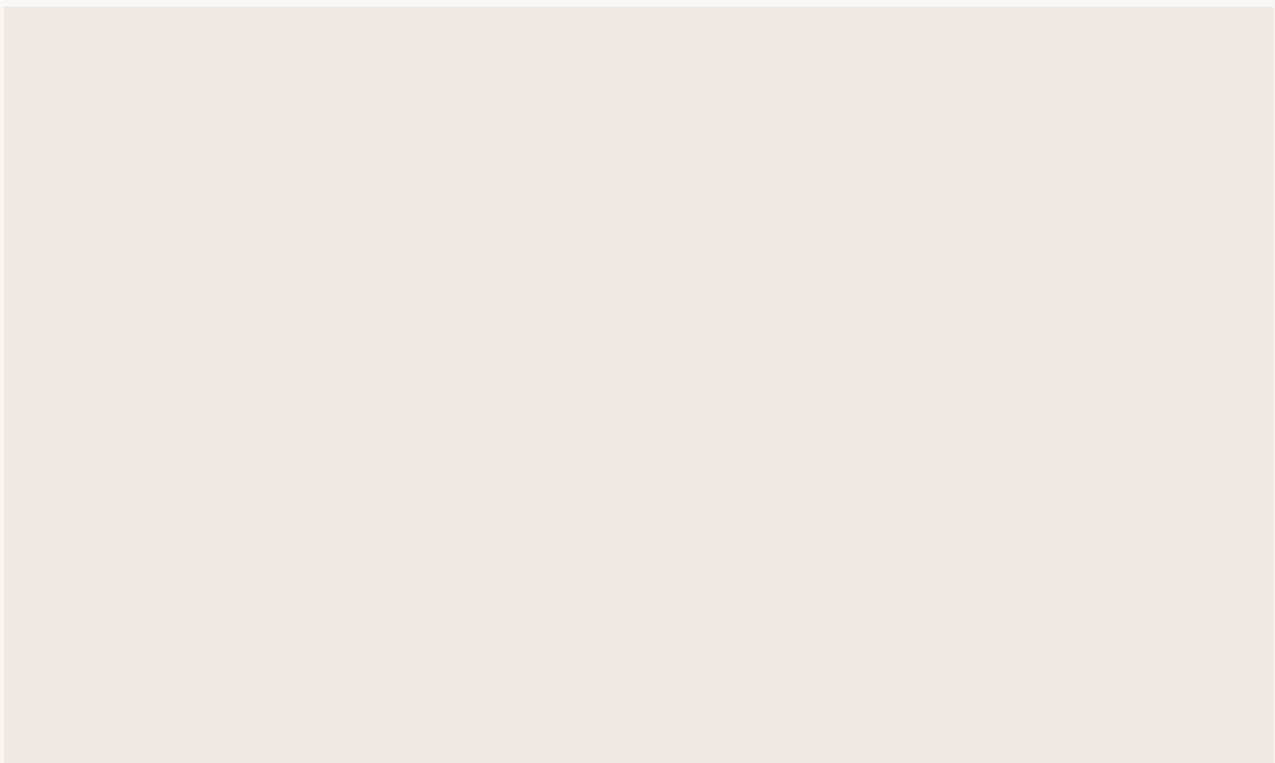
- *Ton dialogue intérieur*
- *Tes émotions*
- *Tes réactions*
- *Tes décisions impulsives*

Sois précis.

Est-ce que tu perds ton centre ?

Est-ce que tu doutes de toi ?

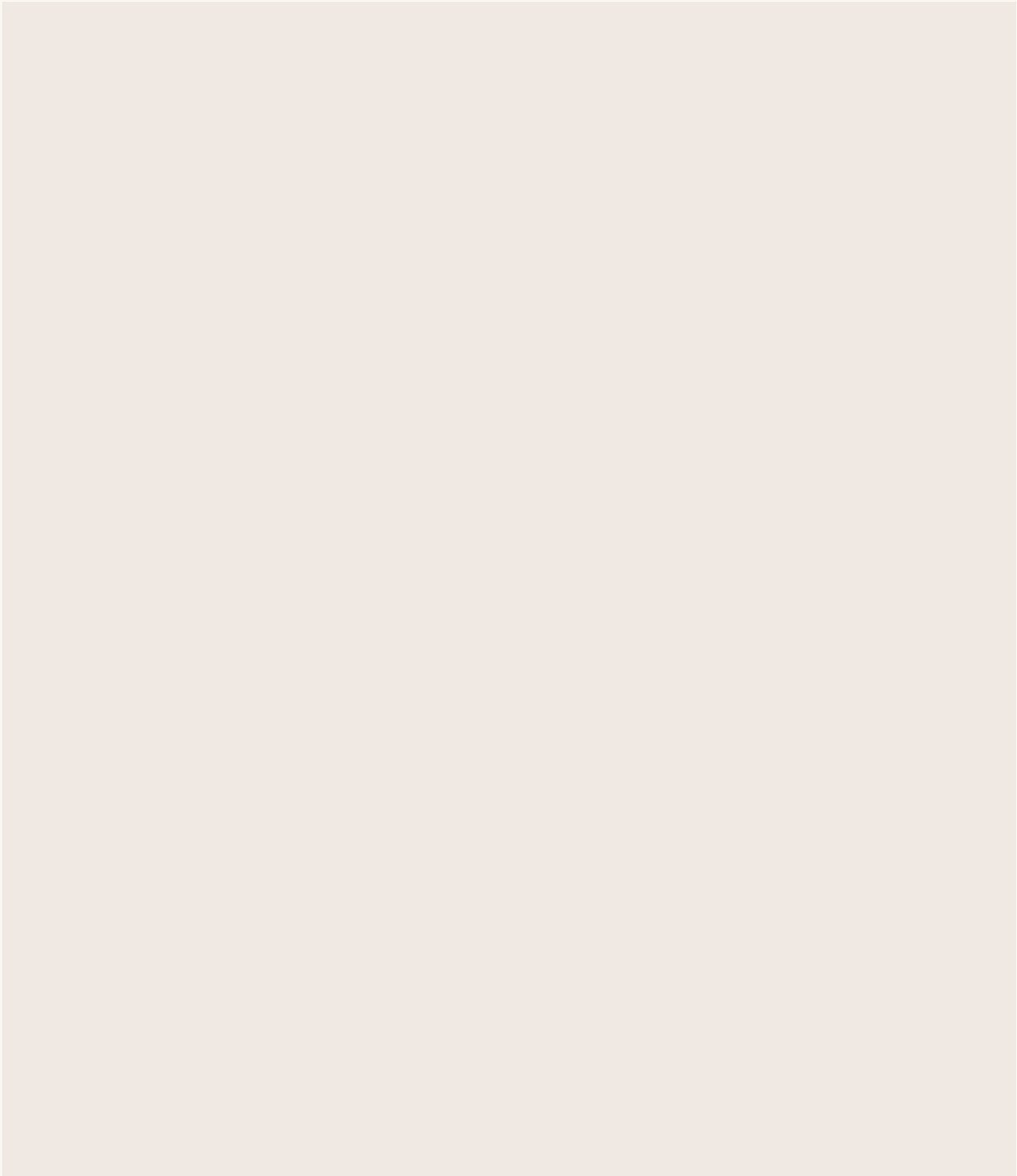
Est-ce que tu cherches immédiatement un “signe” extérieur ?



2. Dans quels domaines de ta vie te sens-tu encore fragile ou facilement activé(e) ?

Relations ? Argent ? Reconnaissance ? Mission ? Solitude ? Rejet ?

Identifie les 2 zones où un simple mouvement extérieur peut encore te déstabiliser.



3. Quelle est la différence entre ce que tu comprends spirituellement... et ce que tu incarnes réellement ?

Tu sais beaucoup de choses.

Mais qu'est-ce que tu n'arrives pas encore à appliquer quand la pression monte ? Où y a-t-il un décalage entre ta conscience et ton comportement ?

Développe...

4. Quand tu traverses une période intense, cherches-tu à contrôler... ou à comprendre ?

Observe ton réflexe : Fuir ? Sur-analyser ? Demander des confirmations extérieures ? Attendre que ça passe ?

Ou prends-tu réellement le temps de t'ancrer et d'observer ?

Développe...



5. Si ton socle spirituel était totalement stable... qu'est-ce qui changerait concrètement dans ta vie ?

Imagine :

- *Comment tu vivrais une rupture*
- *Comment tu prendrais une décision difficile*
- *Comment tu réagiras face à une activation*

Décris la version de toi qui ne perd plus son centre.

Écris cette phrase à la main :

LES CYCLES NE VONT PAS S'ARRÊTER.
C'EST MON NIVEAU DE STABILITÉ
QUI DOIT ÉVOLUER.

Respire.

Reste quelques minutes avec ça.

On va aller beaucoup plus loin pendant le live.