



# VOYAGE EN SOI

LIVRET D'EXERCICES



# **Programme individuel**

## **« VOYAGE EN SOI »**

### **Livret d'exercices**

*Par Aurélie d'AuriÔm 4 Médium & Coach d'éveil*

## **Bienvenue dans ton Voyage en Soi.**

Ce cahier est ton espace d'exploration intérieure, un compagnon qui t'accompagnera pas à pas sur le chemin de ton évolution.

Tu y trouveras des exercices simples, profonds et puissants, pensés pour t'aider à clarifier tes envies, guérir ton histoire, apaiser ton mental, protéger ton énergie et t'ouvrir à plus d'alignement et de gratitude.

Ce n'est pas un cahier d'exercices à « faire », ce sont des exercices à **vivre**.

Prends le temps, écoute ton rythme, laisse émerger ce qui doit émerger. Chaque page t'invite à revenir vers toi, à ton monde intérieur, à ce qui te fait vibrer et à ce qui demande encore douceur et lumière.

Tu n'as rien à prouver, seulement à **t'accueillir pleinement**. Laisse-toi guider, respire, avance en confiance : tout ce dont tu as besoin est déjà en toi.

Et si, tu as la moindre question, n'hésites pas, je suis là.

**Bon voyage.** ✨

## Table des matières

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Avant de Commencer .....                                    | 5  |
| Clarifier ses envies .....                                  | 6  |
| Clarifier ses envies et poser son intention .....           | 7  |
| Rituel d'intention .....                                    | 8  |
| Guérir son histoire .....                                   | 10 |
| Guérir son enfant intérieur et les blessures du passé ..... | 11 |
| Détection des croyances héritées .....                      | 12 |
| Accueil émotionnel .....                                    | 13 |
| Rituel symbolique .....                                     | 14 |
| Apaiser le mental .....                                     | 16 |
| Apaiser le mental et revenir au corps .....                 | 17 |
| Retour à l'instant .....                                    | 18 |
| Piqûres de rappel & Prévention des retours en arrière.....  | 19 |
| Carte d'urgence émotionnelle .....                          | 20 |
| Protection & Alignement .....                               | 22 |
| Protection énergétique & alignement physique .....          | 23 |
| Exercice de limites .....                                   | 24 |
| Rituel de recharge .....                                    | 25 |
| Journal de Gratitude.....                                   | 26 |
| Bilan .....                                                 | 28 |
| Célébration & Intégration .....                             | 29 |
| Vision future .....                                         | 30 |

# AVANT DE COMMENCER

Avant de commencer tes exercices, prends un moment pour lire attentivement le texte ci-dessous. Il t'accompagnera dans les visualisations et les méditations proposées au fil des pages.

Je t'invite aussi à parcourir chaque exercice dans son intégralité avant de te lancer. En comprenant pleinement le chemin que tu t'apprêtes à emprunter, tu pourras vivre ta reconnexion avec plus de profondeur, de présence et d'ouverture.

---

*Confortablement installé, tu te concentres sur ta respiration.*

*Sans forcer, observes le va-et-vient de l'air. Cet air qui entre par tes narines et qui ressort par ta bouche, prend conscience du mouvement de ton thorax, de l'abaissement de tes épaules, du gonflement de ton ventre et de son dégonflement.*

*Laisse aller cet air. Observe-le simplement et sans jugement.*

*Ferme les yeux l'espace d'un instant pour te connecter entièrement à ta respiration et aux mouvements qu'elle procure en toi.*

*Accepte ce calme qui s'installe. Relâche les tensions. Ta tête s'allège, tes pensées diminuent. Apprécie ce silence qui s'installe.*

Lorsque tu te sens prêt(e) et bien ancré(e), tu peux maintenant te laisser guider par la visualisation ou la méditation proposée dans l'exercice que tu viens de lire.

# **CLARIFIER SES ENVIES**

## CLARIFIER SES ENVIES ET POSER SON INTENTION

Ce que je veux vraiment maintenant :

Ce que je n'ose pas dire que je veux :

Ce que mon âme veut :

Qu'est-ce qui me manque le plus aujourd'hui ?

Quel est le message que j'aimerais laisser à la version future de moi ?

Si tout était possible, à quoi ressemblerait ma vie dans 6 mois ?

# RITUEL D'INTENTION

Formules une phrase-capsule : « *Je choisis de...* »

Respiration consciente + ancrage : *mains sur le cœur et le ventre, se concentrer sur sa respiration, sur l'air qui entre et qui sort, ressentir l'énergie circuler du cœur au ventre en passant par les bras.*

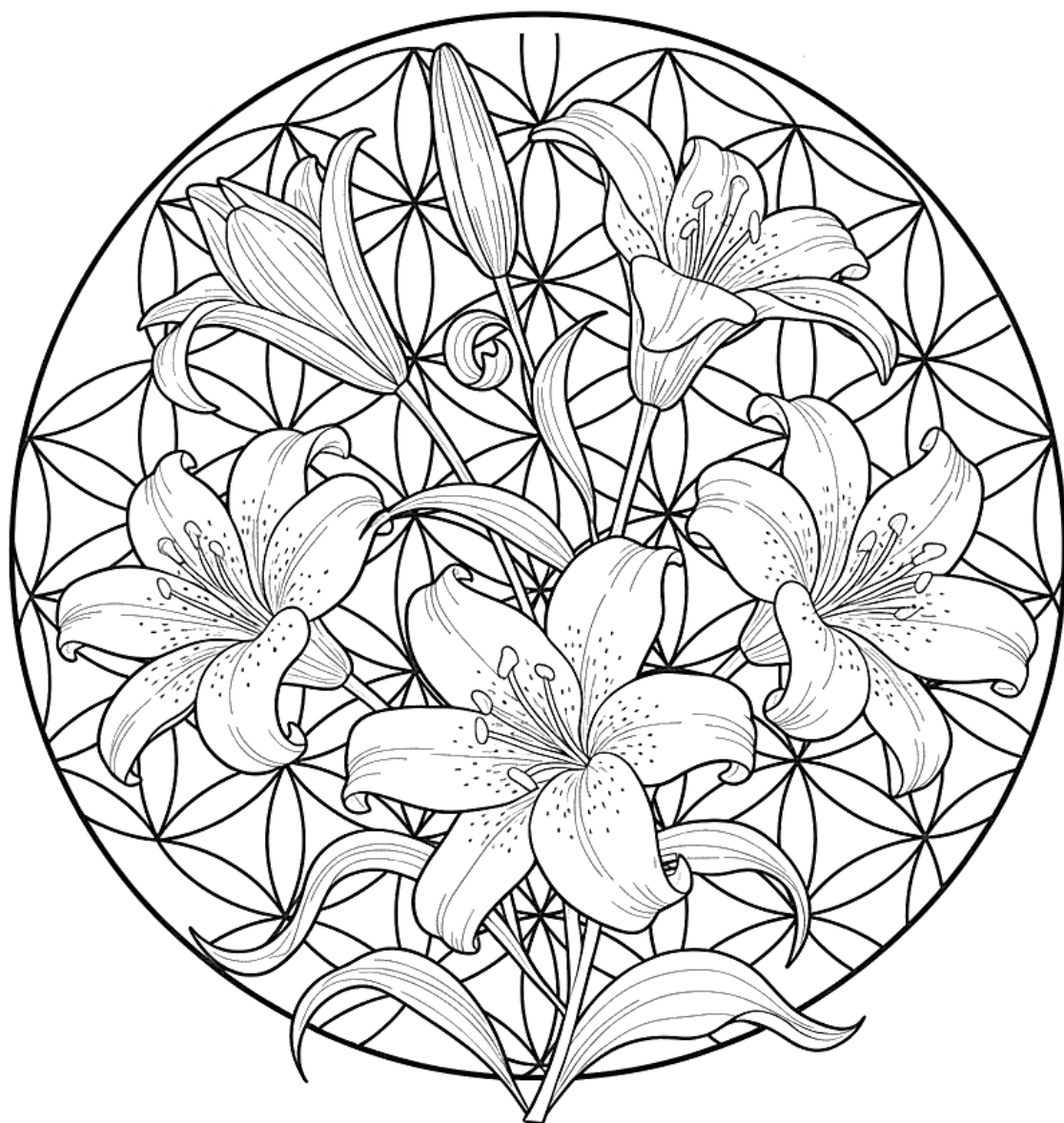
Qu'est ce que je ressens après cela ?

Ressentir dans le corps comment un vrai "oui" se manifeste : *se mettre debout, les pieds bien à plat, et demander intérieurement : « *mon corps, mon âme, donnez-moi un « oui »* ». Laisse les sensations venir : un mouvement, un penchant avant ou arrière, une chaleur, un frisson,... ensuite demander « *si je suis assise, donnez-moi un « oui »* ». Observe les sensations : un autre mouvement, une autre sensation du thorax peut-être, une crispation, ou un gonflement.*

Même exercice avec le « non » :



*À colorier.*



# **GUÉRIR SON HISTOIRE**

# GUÉRIR SON ENFANT INTÉRIEUR ET LES BLESSURES DU PASSÉ

Visualisation : *retrouver un souvenir où l'enfant intérieur avait besoin d'être entendu. Objectif : le rassurer, l'écouter, le prendre dans ses bras.*

Lettre à l'enfant intérieur :

1<sup>ère</sup> partie : « *Je reconnais ta souffrance quand...* »

Terminer cette 1<sup>ère</sup> partie par « *je reconnais ta souffrance et t'en libère* ».

2<sup>ème</sup> partie : « *Je te promets désormais de...* »

Conclure avec « *Je me pardonne de/pour... Je me libère.* »

# DÉTECTION DES CROYANCES HÉRITÉES

« *Je dois..... pour être aimé(e).* »

« *Je ne suis pas assez.....* »

« *Je dois être fort(e) pour.....* »

## ACCUEIL ÉMOTIONNEL

Identifier l'émotion (située dans le corps) : *penser à une personne en particulier ou une situation bloquée*

Respiration consciente : traverser l'émotion : *bien installé, on ferme les yeux, on se concentre sur sa respiration, puis on s'approche de l'émotion (siège de la douleur corporelle), on l'observe, on la touche, puis on la traverse.*

Donner une couleur / texture / température à l'émotion.

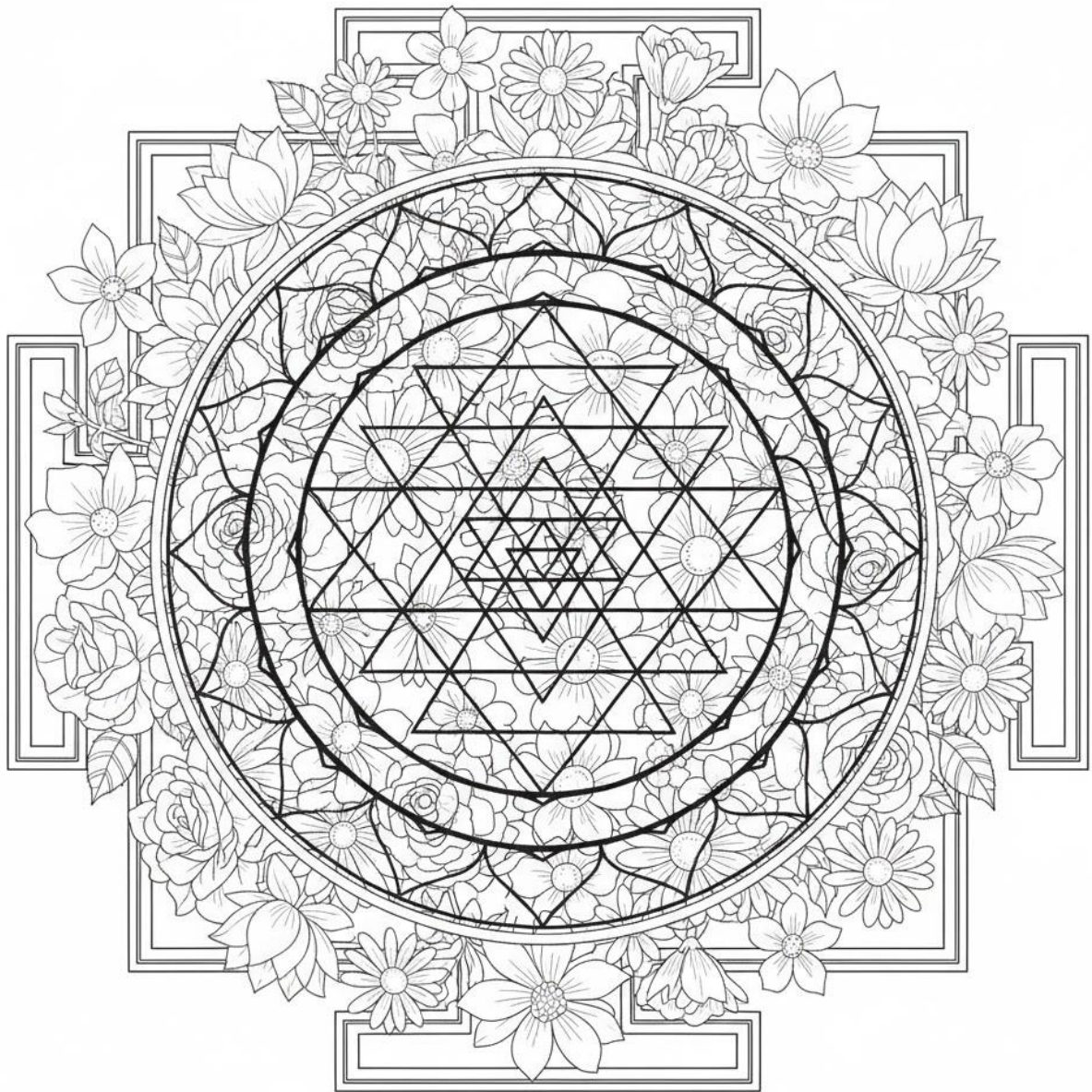
La laisser circuler : *tu peux trouver des mantras de type « je me pardonne, je te pardonne, je me libère » ou encore « je me libère, je nettoie et purifie les résidus ».*

## RITUEL SYMBOLIQUE

Écrire une vieille croyance sur un papier.

La déchirer ou la brûler (selon sécurité) : *lorsque tu le fais, tu peux trouver des mantras de type « je me libère et j'ai foi en... » ou encore « je me libère, je nettoie et purifie les résidus ».* Action + Diction seront le duo de ta libération.

*À colorier*



# **APAISER LE MENTAL**



## APAISER LE MENTAL ET REVENIR AU CORPS

Scan corporel guidé : *explorer chaque zone de tension et apprendre à se relier au corps : bien installé, on ferme les yeux, on se concentre sur sa respiration, puis on scanne son corps de la tête au pied, on note les endroits douloureux, on observe chaque organe, on se réapproprie son corps.*

Exercice « la chaise du mental » : *imaginer son mental assis à côté, le remercier, le laisser se reposer, prendre sa place de Conscience*

Exercice : ralentir le geste

- Boire un verre d'eau lentement : *prendre conscience de son goût, de sa trajectoire, de la sensation de l'eau entrant dans son corps, ...*
- Manger un aliment en conscience : *prendre conscience de son goût, de sa texture, mâcher en conscience (mouvement de la mâchoire), ...*
- Marcher 10 minutes en pleine présence : *observer son environnement (couleur, nature, objets, bruit), ressentir les pas sur le sol, le bruit de ses pas, l'air sur sa peau, la chaleur ambiante, ...*

Affirmation vibratoire

- « *Je n'ai pas besoin de tout contrôler pour être en sécurité.* »

# RETOUR À L'INSTANT

Technique 5-4-3-2-1

5 choses que je vois

4 choses que j'entends

3 choses que je touche

2 choses que je sens

1 chose que je goûte

## PIQÛRES DE RAPPEL & PRÉVENTION DES RETOURS EN ARRIÈRE

Exercice du Baromètre intérieur : *Sur une échelle de 1 à 10 : comment je me sens aujourd'hui ? Tester plusieurs domaines : amour-propre, énergie, clarté mentale, motivation.*

Journal « signal faible » : *Noter les signes que je retombe dans un ancien schéma : irritabilité, auto-critique, isolement, fuite, surcharge mentale.*

Rituel de réajustement en 2 minutes : *Pause, Respire, Reviens au corps, Rappelle-toi de ton intention de la première page.*

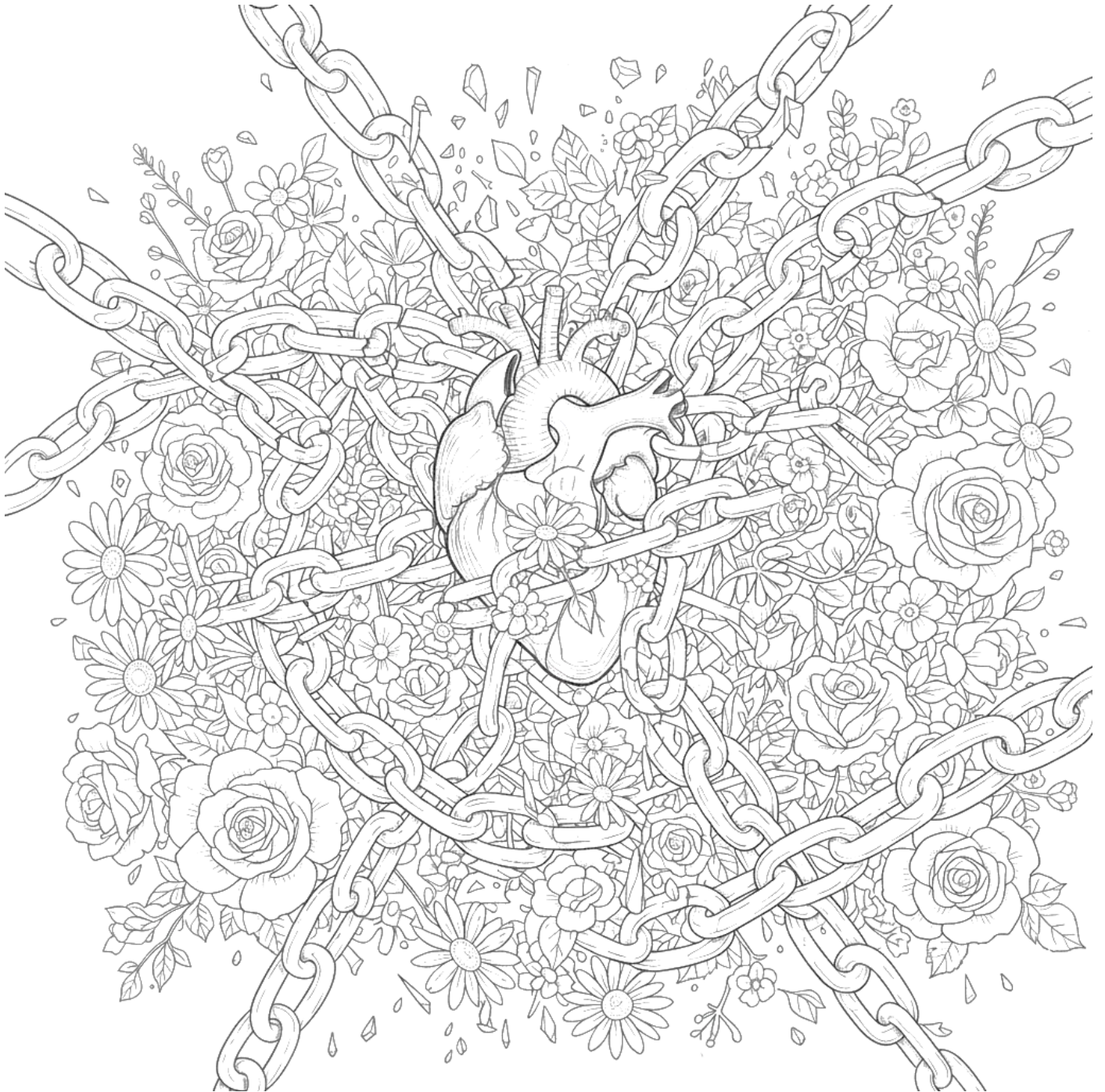
# CARTE D'URGENCE ÉMOTIONNELLE

5 choses qui m'apaisent instantanément

3 personnes ressources

1 phrase de régulation : exemple « *Je traverse cet instant* » ou encore « *ceci ne me définit pas.* »

*À colorier.*



# **PROTECTION & ALIGNEMENT**

# PROTECTION ÉNERGÉTIQUE & ALIGNEMENT PHYSIQUE

Bulle de protection lumineuse : *Visualiser une bulle autour de soi (tel une bulle de savon, souple mais solide), visualiser sa couleur, y ajouter une intention : « Je me protège, je me respecte. ». La décrire, la ressentir.*

Nettoyage énergétique simple : *Mouvements du corps, Brossage énergétique des bras, du torse et des jambes, du haut vers le bas, avec l'intention de supprimer ce qui est néfaste pour soi. Penser à expirer fortement à chaque fois.*

Alignement postural & intentionnel : *Se tenir debout, Tête droite, Sentir l'axe vertical : Terre ↔ Ciel, Déposer une intention à son centre, ex : « je suis ici, je suis présente ».*

## EXERCICE DE LIMITES

Identifier un « non » oublié : *dans quelle situation je n'ai pas su dire « non »*

Formuler un « non énergétique » : *se visualiser dire « non » à cette situation.*

Ressentir la force interne qui accompagne, *sentir son corps prendre de l'ampleur et s'imposer face à la situation, supprimer l'ancien schéma.*



## RITUEL DE RECHARGE

Méditation : la Bulle de Lumière : *Visualiser une bulle autour de soi (telle une bulle de savon, souple mais solide), visualiser sa couleur, y ajouter l'intention suivante : « **je demande à me recharger de lumière** ». Ressentir sa bulle se remplir de lumière, d'énergie.*

Rencontre avec une version future de soi : *ralentir, respirer, et se voir Soi dans 1 mois ou le Soi après la situation qui me tracasse actuellement. Que te dis-tu ?*

Intégration vibratoire : *que garder de cette visualisation ? quelle action / information / message garder ? Que faire à présent ?*

# JOURNAL DE GRATITUDE

3 gratitudes du jour

1 gratitude envers soi

1 gratitude pour le passé qui a permis d'être là

10 points d'évolution personnelle

Émotion associée à cet exercice

*À colorier*



# BILAN

## CÉLÉBRATION & INTÉGRATION

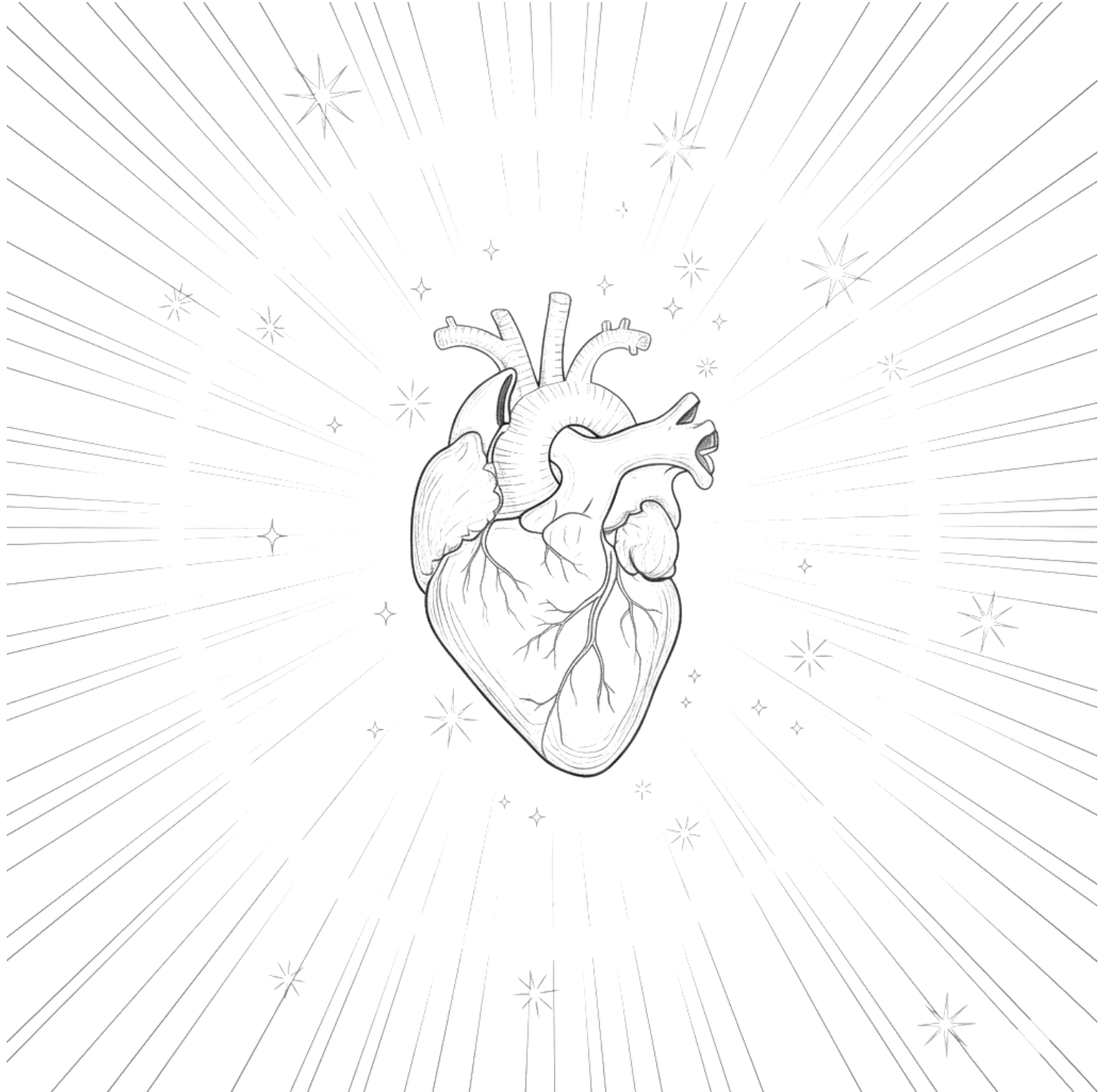
Création d'un Mantra de vie : « *Je choisis la paix intérieure.* », « *Je me fais confiance.* », « *Je suis sur la bonne voie.* » ... Trouve le mantra qui vibre en moi, qui me motive et m'apaise.

Rituel de clôture : *Respiration, Reconnexion au cœur, Pose d'une intention pour la suite* : « *j'ai foi en la vie* », ou « *j'ai foi en l'avenir* », ou encore « *je crois en moi* », ...

## VISION FUTURE

Ecrire la lettre que tu aimerais recevoir de ton Toi-Futur(e) +10 ans : *Imagine ce qu'elle/il te dirait. Quel est le message reçu ? Qu'est-elle/il devenu(e) ?*

*À colorier*





Tu arrives à la fin de ce livret...  
ou peut-être au **début d'un nouveau chapitre de toi.**

Chaque exercice que tu as traversé, chaque mot que tu as écrit, chaque prise de conscience que tu as laissée émerger t'a rapproché un peu plus de toi-même. Tu as exploré tes envies, ton histoire, ton énergie, ton cœur. Tu as ouvert des portes, libéré des émotions, posé de nouvelles intentions. Et tout cela, tu l'as fait avec courage, honnêteté et présence.

Ce cahier n'est pas une conclusion : c'est **une invitation à continuer.**

À revenir à ces pages quand tu en ressens le besoin.  
À écouter ton corps, ton intuition, ton enfant intérieur.  
À t'offrir encore et toujours de la douceur et de la vérité.

Souviens-toi : tu n'es jamais en retard, jamais en manque.  
Tu es exactement là où tu dois être.  
Et tu as en toi toutes les ressources pour avancer, te transformer, t'aimer et te choisir.



**Merci** d'avoir fait ce voyage avec toi.  
Merci d'avoir fait ce voyage avec moi.

Continue d'honorer qui tu es.  
Le plus beau reste à venir.

