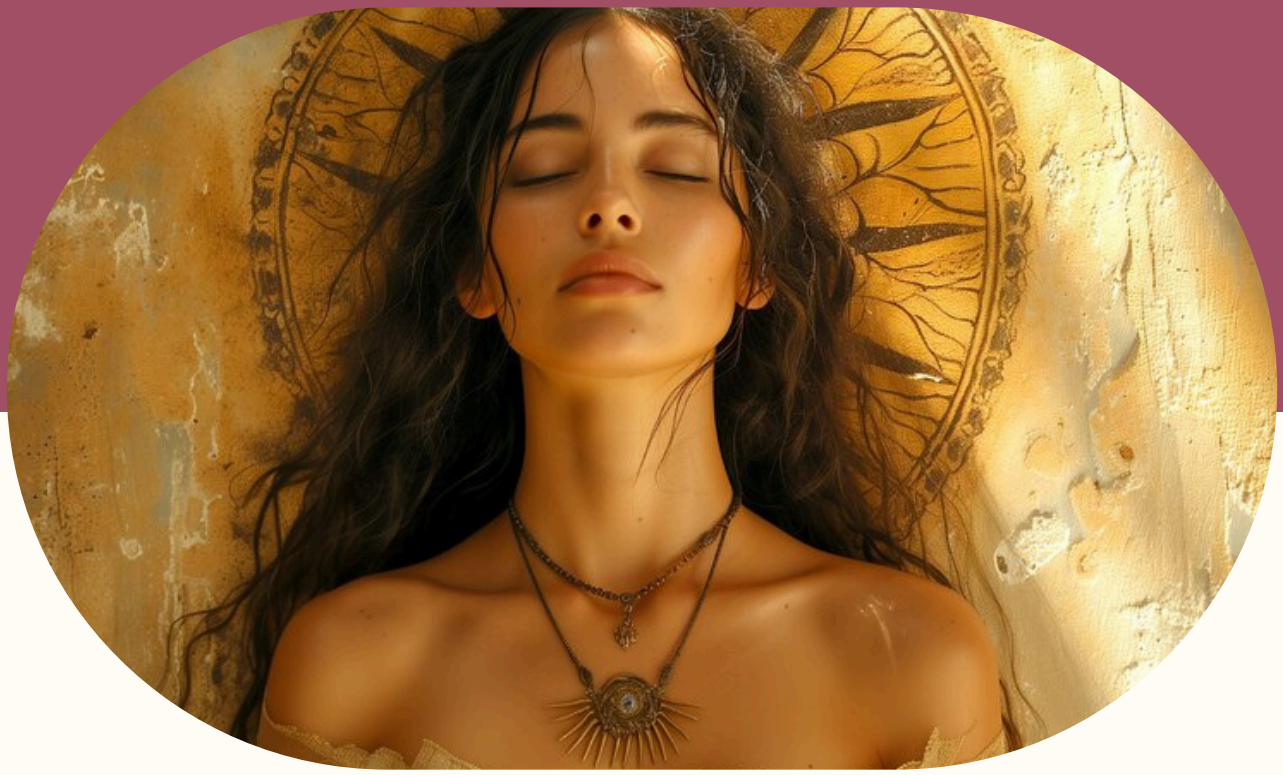
21 JOURS

SOUTENIR TON SYSTÈME NERVEUX PAR DES EXERCICES ET L'INTROSPECTION ÉMOTIONNELLE



BY ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

SOMMAIRE

- Pourquoi ce Workbook page 3
- Un peu de mon histoire page 4
- Le système nerveux page 5
- Comment utiliser ce workbook page 6
- Semaine 1 page 8
- Semaine 2 page 16
- Semaine 3 page 24
- Contact page 32
- Pages ressources page 34
- Notes page 42

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit



Hello !

Si tu tiens ce workbook entre tes mains, il y a de fortes chances que tu sois une âme qui a traversé quelques tempêtes.
Peut-être que tu te sens parfois perdue, fatiguée de chercher, ou que tu as déjà acheté une quantité impressionnante de livres en te disant :
« Cette fois, c'est le bon ! ». Et puis les livres s'accumulent… mais passer à l'action reste parfois compliqué. Alors je me suis dit : action directe !

J'ai créé ce workbook pour toi. Pas pour te donner une nouvelle liste de choses à faire parfaitement, ni pour te transformer en une version «idéale» de toi-même mais pour t'aider à revenir à toi, petit à petit, à ton corps, tes émotions, tes besoins.

J'ai moi-même testé de nombreuses méthodes. Et j'ai compris une chose : comprendre, c'est bien, expérimenter c'est mieux, c'est là que les choses commencent à bouger. Pendant 21 jours, je vais donc te proposer des exercices simples pour ton corps et ton esprit :

- moins de « il faut », plus de « qu'est-ce qui est juste pour moi ? »
- moins de perfection, plus d'expérimentation
- moins de brouillard mental, plus de pleine conscientisation

Pas besoin d'être parfaite.
Pas besoin de tout réussir.
Juste de faire un petit pas. Puis un autre.
Personne ne marchera ton chemin à ta place.
Alors respire, installe-toi… et commence.

Aluna Spirit

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Qui

JE SUIS

Parce que chaque femme mérite de se sentir écoutée, accueillie et pleinement elle-même, j'ai choisi d'accompagner avec le cœur.

Biokinésiologue, hypnothérapeute et facilitatrice de cercles de femmes, j'accompagne les femmes et les animaux, en présentiel comme en distanciel depuis la Bretagne.
Je propose un espace où tu peux être toi : déposer ce que tu ressens, mettre des mots sur ce que tu traverses… ou ne rien dire du tout. Aucune obligation, aucun jugement, aucune attente. Tu n'as rien à prouver, rien à justifier et surtout, rien à faire « comme il faut ». Tu peux arriver avec ce que tu es, comme tu es, ce jour-là.

Je suis convaincue que notre corps, nos cellules, nos émotions, notre histoire et notre environnement sont intimement liés. Nous possédons déjà en nous de nombreuses ressources que nous avons parfois simplement oubliées. Imagine simplement un nuage sur lequel te poser, souffler, relâcher un peu la pression et prendre le temps dont tu as besoin. Tu as le droit d'être exactement comme tu es.

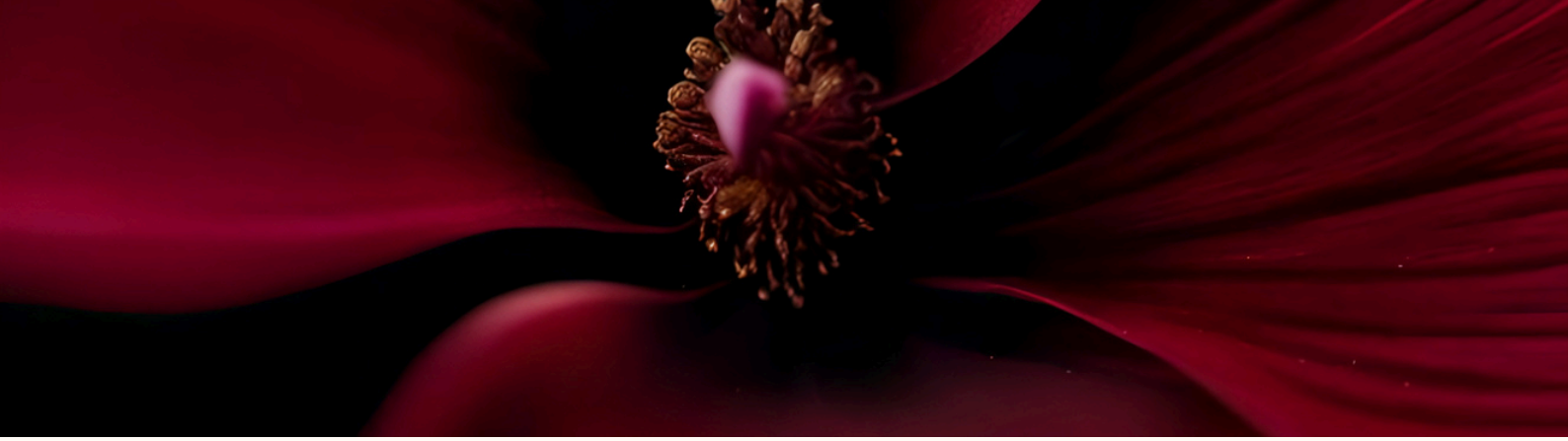
Je remercie chaque femme que j'ai eu la chance d'accompagner car elles m'ont appris à faire de ma singularité une force. Mon engagement va au-delà de ma pratique : mes expériences de vie et mon aide auprès d'associations nourrissent profondément les valeurs qui m'accompagnent au quotidien : la bienveillance, le respect et la compassion. Je ne suis pas parfaite mais je fais de mon mieux. Je suis là pour t'aider à te comprendre, te reconnecter à ton coeur, comme j'aurais aimé qu'on le fasse pour moi.

MES CERTIFICATIONS & DIPLÔMES

- Biokinésiologue ® Humains & Animaux
- Hypnothérapeute
- Programmation Neuro-Linguistique
- Master 2 Professeur des Ecoles
- BTS Responsable Hébergement Luxe



Je suis la petite lanterne qui éclaire et libère les charges émotionnelles pour révéler tes potentiels !



Le système nerveux

Ton système nerveux joue un rôle essentiel dans ta façon de réagir à ce que tu vis. Lorsqu'il perçoit une menace, ton corps peut passer en mode protection : tension, agitation, accélération, vigilance, envie de fuir, de lutter...
ou au contraire besoin de te couper et de te mettre en retrait. Agir, fuir, subir.
Lorsqu'il perçoit suffisamment de sécurité, ton organisme peut davantage ralentir, récupérer, digérer, respirer et se connecter. La régulation ne signifie donc pas être calme tout le temps. Elle signifie pouvoir traverser différents états et retrouver progressivement son équilibre.

21 jours, c'est offrir à ton cerveau une véritable routine pour retrouver progressivement plus de calme et de sécurité. La répétition permet de reprogrammer, renforcer les connexions neuronales, ancrer de nouvelles habitudes et apprendre à ton système nerveux à revenir plus facilement vers un état d'apaisement. Prendre soin de toi devient alors un rendez-vous quotidien, plutôt qu'une chose que tu fais seulement quand ça ne va plus.

Et le nerf vague ? Il participe à la communication entre le cerveau et de nombreux organes. Il joue notamment un rôle dans les fonctions liées au repos, à la récupération et à l'adaptation au stress. Mais il n'agit jamais seul. La respiration, le mouvement, les sensations, les relations, l'environnement et nos expériences participent eux aussi à la manière dont notre système nerveux interprète ce qui nous arrive.

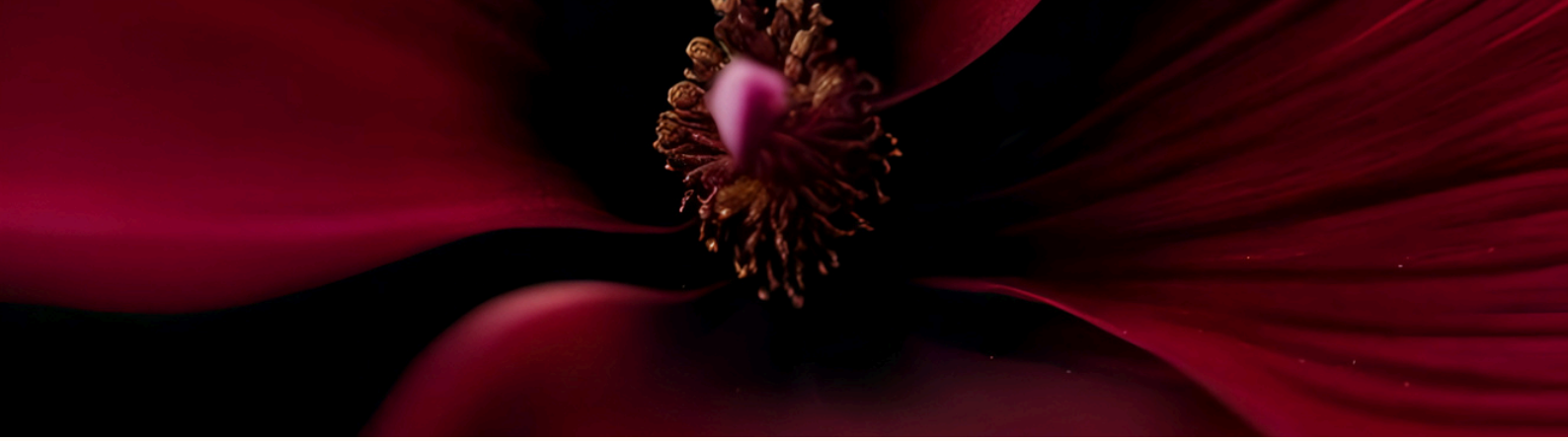
C'est pourquoi, dans ce workbook, nous allons explorer différentes portes d'entrée :

respiration - mouvement - sensations - voix - relation - introspection

Ton objectif n'est pas de supprimer tes émotions. C'est d'apprendre à mieux écouter ton corps, comprendre tes états et découvrir ce qui t'aide réellement à revenir vers toi. en accueillant tes blessures avec amour.

Alors maintenant... on passe à l'action !

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit



Comment utiliser ce Workbook ?

Chaque jour est une nouvelle occasion de faire quelque chose de nouveau !

Chaque page comporte deux exercices ; un pour le corps physique, un pour l'esprit. Pourquoi ? Car l'un ne va pas sans l'autre ! Tu as un coeur, une âme qui cherche à se révéler à travers tes actions du quotidien. Le mental doit être au service du coeur, pas l'inverse !

Imagine que ton corps est une voiture, il y a la carrosserie, qui vieillit bien sûr mais penses-tu à vérifier les niveaux, à nettoyer, à mettre le bon carburant ?
Est-ce que tu roules trop vite ? Toussotte ? Oui c'est vrai, il y en a pour qui c'est l'autoroute du bonheur et d'autres ont des chemins de campagne avec des cailloux alors apprends à adapter ta conduite : ne va pas t'éclater en chemin parce que tu veux aller trop vite ; il est normal de se perdre parfois quand le GPS interne est hors réseau.

Le réseau, c'est ton intuition, ton antenne qui ne capte plus, la communication cryptée entre ton coeur et ta tête et pour ça, souvent le système nerveux est en warning. Tu penses bien que si le feu rouge est allumé non stop tu n'avanceras pas ! Les red flags ont un message, les green flags se créent et se vivent !

Alors ici, je te propose des exercices pratiques (plus ou moins faciles).
Fais-les. Vraiment. Le workbook à la base, je l'ai écris pour moi !
Je sortais d'une relation toxique qui m'avait complètement mise en alerte constante, je me laissais aller en pensant que je me reposais... Et puis les réseaux m'ont fait me comparer avec ces nanas en legging moulant, un matcha à la main et leurs vacances au soleil avec un mec qui leur offre des roses, alors je m'étais remise devant ma série et mes Ferrero, j'avais pris 8kg en un an, j'étais épuisée et le bonheur des autres me déprimait.
Soudain : " *Bonne aaannéée* ! " .
Je me suis dit "*Attends déjà ? Cela fait un an que je procrastine ? Allez zou* !
On a qu'une vie alors oui j'y vais tranquillou mais on redémarre !"

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Es-tu prête ?

Non ?

Pas grave !

On commence quand même !

C'est le premier pas qui compte !



SEMAINE 1

5 petites minutes par jour qui peuvent changer ton quotidien et demandent à ton cerveau de faire quelque chose de nouveau, de différent pour ouvrir tes connexions neuronales et ne plus rester dans ce schéma certes réconfortant mais stagnant.
Premiers petits pas

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 1

Premier petit pas !

CORPS

On se réveille !



Te passer de l'eau fraîche sur le visage le matin

→ Stimule le nerf vague, le froid active et apaise le système nerveux, diminue l'anxiété. Tu te conditionnes déjà à être bien dès le début de la journée !

ESPRIT

Je suis trop fortiche !



Écrire une liste de réussites (même la cuisson d'un oeuf !)

→ Active le cortex préfrontal, renforce la confiance en toi et la motivation

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 2

On se relâche

CORPS

S'étirer comme un chat qui sort de sieste



En douceur, le plus lentement possible, étire les bras, les doigts, les jambes, les côtes en accompagnant le mouvement d'une respiration lente et profonde.

→ Relâche les tensions physiques, améliore la flexibilité, relance la circulation sanguine et envoie un signal immédiat au système nerveux.

ESPRIT

Comme une envie d'envoyer valser



Lettre noire : dépose les mots, ose écrire ce que tu penses tout bas au lieu de te ronger de l'intérieur

→ Libère les émotions négatives
Puis prends une douche ou va marcher dehors pour te régénérer.

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 3

Feu intérieur

CORPS



Shakira sort de ce corps !

L'écoute somatique interne
Danse sur une musique que tu aimes !
Qui bouge ou lente : une qui te fait vibrer pour bouger les bras, les hanches, danser grand, prendre ta place dans l'espace, tourner, valser !
Danse les yeux fermés en te focalisant uniquement sur les sensations internes (ancrage au sol, lourdeur, légèreté, chaleur, picotements, tensions) plutôt que sur l'allure du mouvement. L'objectif est de couper le regard sur ton allure pour te concentrer sur ton corps et restaurer la sécurité somatique.

→ Libère des endorphines, sérotonine, dopamine, connecte les deux hémisphères cérébraux, booste la coordination motrice et le plaisir !

ESPRIT



Visualisation... Power !

Quelle célébrité admires-tu ? Pourquoi ?

→ Ferme les yeux et imagine sa posture, sa confiance, sa démarche et ressens cette force en toi, même quelques secondes car c'est là quelque part aussi en toi !

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 4

Prendre soin de soi et des autres

CORPS

Saint Café Coca coule dans mes veines... non !



Au réveil, ne pas boire glacé mais de l'eau tempérée ou chaude (pas de thé, ni café, éventuellement avec un zeste de citron) évite les boissons froides et sucrées : oui, de l'eau nature !
Si tu bois ou mange froid, cela ralentit ton système digestif alors que tu veux te réveiller le matin !

→ Détox, protège le système digestif, la circulation interne, l'énergie corporelle, réveille le corps, facilite le passage des aliments dans les intestins, favorise la détente

ESPRIT

Surprise



Écrit à quelqu'un dont tu n'as pas pris de nouvelles depuis longtemps (perso j'adore les cartes postales, les gens ne s'y attendent pas!).

→ Stimule l'ocytocine, hormone de l'attachement et de la sécurité. Rendre quelqu'un heureux, nous rend heureux !
Tu n'imagines pas à quel point cela crée un bonheur immense de recevoir un message inattendu : "On a pensé à moi, je compte pour cette personne". Parfois cela peut aider quelqu'un à passer un cap difficile dans sa vie : c'est ça l'Amour universel, inconditionnel.

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 5

Nettoyage

CORPS

Pachamama



Les arbres produisent l'oxygène, nous en avons besoin pour rester en vie et en santé donc c'est près des arbres que tu peux faire une cure d'O2 !

Prends l'air 30 minutes minimum
Idéalement dans la nature, trouve un arbre !

→ Oxygène le sang

- réduit l'anxiété
- calme l'amygdale
- ancrage sensoriel
- apaise le système nerveux
- Moins de stress : Le pouls et la tension du sang baissent
- Vitamine D : Le soleil aide les os et les défenses du corps
- Meilleur sommeil : L'air frais aide à mieux dormir la nuit
- Bouger plus : On marche et on fait des mouvements plus facilement

ESPRIT

Cher truc relou



Écris une liste de difficultés, d'échecs et remercie-les

Exemple : " *Chère Prénom/maladie/échec de travail/crise, merci de m'avoir appris que je devais apprendre à ne pas crier, à dire les choses, à ne pas laisser passer tes menaces, que ce n'est pas ce métier qui m'est destiné...*"

→ La gratitude diminue le stress et stimule la dopamine appelée « molécule du plaisir », qui intervient dans la motivation, le désir, la coordination des mouvements et le circuit de la récompense en nous poussant à répéter des actions bénéfiques ou gratifiantes.

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 6

Reboost

CORPS

Tapping corporel



Tapote doucement ton corps avec les poings fermés

→ “Reset” rapide du système nerveux

- ramène l’attention au corps
- libère des tensions
- favorise la proprioception (sensation de son propre corps)
- aide à réguler lorsque tu se sent noyée, dissociée ou “déconnectée”.

ESPRIT

Dream big



Lettre blanche (rêves, projets)

Je t’invite à voir des conseils p35

→ Active le cortex préfrontal, stimule créativité et motivation

Sieste courte

→ Recharge cognitive, améliore la mémoire

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 7

Le pouvoir de l'eau

CORPS

Réveille ta voix intérieure



Gargarismes 10 à 20 secondes

→ Active le nerf vague et favorise l'apaisement, aide à désenfler les muqueuses, élimine le mucus, assainit la gorge en rinçant virus et bactéries

ESPRIT

Purification



Douche en pleine conscience en DOUCEUR,
avec lenteur, en conscience : respecte ton corps physique

Si tu le souhaites, prends une douche avec un peu de fraîcheur à la fin (demande à ton médecin si besoin)

→ Ramène à l'instant présent,

- calme les pensées ruminantes
- améliore la circulation, le tonus et stimule le système immunitaire
- l'alternance des températures aide le passage du système sympathique au système parasympathique et active ainsi le nerf vague
- et bien sûr: hygiène, respect des parties intimes

Pense à utiliser des produits sains, éthiques car les produits chimiques passent sont assimilés par le corps.

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit



SEMAINE 2

Bravo pour cette première semaine !
Si jamais tu as loupé un exo tu peux toujours le faire maintenant,
soit cool avec toi-même !

Certaines propositions peuvent êtres faites chaque jour encore dans cette seconde semaine, perso moi je me mets de l'eau fraîche tous les matins sur le visage et je me dis une phrase de guerrière en ouvrant la fenêtre le matin
"Je suis puissante!"

A toi !

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 8

On monte d'un cran !

CORPS

Je jette mon jean pref même s'il est trop petit !



Faire le ménage chez toi, et si tu peux : JETTE !
Cela peut être pièce par pièce ou juste déjà un tiroir, donner des vêtements à une association.

→ Cela libère le mental ! La satisfaction derrière est incroyable ! En plus le ménage, c'est sportif ! Tu renforces le sentiment de contrôle de soi *

* va voir le document annexe page 17 ainsi que
le PDF complet du ménage intérieur sur www.alunaspirit.com

ESPRIT

Astuces minutes contre l'anxiété



Le papillon pour apaiser le système nerveux
Prends quelques respirations tranquilles. Puis croise tes bras devant ta poitrine et pose tes mains sur tes bras ou tes épaules.
Tapote doucement, en alternant : main droite → main gauche...
Continue en respirant naturellement.
Porte ton attention sur les sensations du corps.
Lorsque tu te sens mieux, arrête les tapotements et offre-toi un auto-câlin. Garde tes bras autour de toi un temps, respire...

→ Bienfaits

- Le rythme régulier et prévisible peut aider à ramener l'attention dans le corps et dans le moment présent.
- Le contact apporte des informations corporelles pouvant favoriser la sensation de sécurité et d'apaisement.
- Associé à une respiration lente, ce geste peut contribuer à diminuer l'état de tension et favoriser le retour vers un état plus calme du système nerveux, de la sérénité.

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 9

Relax !

CORPS

“Body shaking” / “Tree shaking”



Secoue le corps (les bras, mains, épaules, cuisses, puis tout le corps), debout, en respirant librement, puis termine par une pause immobile pour intégrer le relâchement.

→ évacue l’énergie sympathique / alerte, désactive une activation élevée

ESPRIT

Prendre soin du vivant



Caresse un animal, le tien, celui de tes amis, en refuge

→ le contact doux procure un sentiment de lien affectif, une sensation agréable sur la peau, le mouvement répété des mains permet de baisser les hormones du stress, d’augmenter l’ocytocine

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 10

Respire

CORPS

Inspire.... Expire leeeenntement



Respiration en pleine conscience
L'expiration est plus longue, profonde
Ressens ta cage thoracique et ton corps et ta tête qui s'apaisent

→ Recharge cognitive, améliore la mémoire et la vigilance, régule le sytème nerveux. Respirer lentement par le nez et au niveau du ventre afin de stimuler le nerf vague et le système nerveux parasympathique.

3 méthodes :

- inspire 4 sec, expire 6 sec
- Inspire 4 sec, maintient environ 7 sec, expire 8 sec
- Inspire 4 sec, maintient 4 sec, expire 4 sec, maintient 4 sec poumons vides

ESPRIT

Souvenir



Écrire un souvenir heureux en y ajoutant les détails sensoriels : ce que tu voyais, entendais, ressentais et sentais. Tu peux associer une image, un mot.
Et si tu te sens bien en écrivant cela, fais le signe de ton pouce et index (comme en méditation). C'est un ancrage.

→ Active le système limbique et renforce le sentiment de sécurité émotionnelle, active une ancre positive en cas de besoin.

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 11

Goûter créatif

CORPS

Il faut que tu respires



La cohérence cardiaque est scientifiquement validée !
Inspire par le nez, retiens agréablement ta respiration et expire doucement et reste dans cet détente poumon vide. Tu peux compter (4 secondes par exemple pour chacune des 4 étapes) ou juste ressentir ce qui est agréable comme guide de durée.

→ Equilibre le système nerveux, baisse le taux de cortisol (l'hormone du stress) et apaise le mental dès la première fois.

ESPRIT

" L'art le plus puissant de la vie est de faire de la douleur un talisman qui guérit." Frida Kahlo



Créer (dessin, collage, DIY)
Si tu es perfectionniste : fais de l'abstrait ! Sans trop réfléchir, spontanément. Laisse les couleurs, les formes et les symboles composer une oeuvre intuitive sans chercher à faire beau ou parfait. Si c'est difficile, imagine que tu as 3 ans !

→ Stimule la créativité, le lâcher-prise, contourne le mental analytique, offre un espace d'expression libre à ton inconscient et connecte l'hémisphère droit du cerveau

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 12

Smile !

CORPS

“ Un sourire est la plus belle chose que vous pouvez porter. “



Sourire !
Etape 1 : souris en faisant la cuisine, au téléphone, en croisant quelqu’un dans la rue, à ta famille (même si c’est inhabituel)

Etape 2 et pas toujours facile : devant le miroir ! Si si !
Tu peux commencer les yeux fermés et ouvrir les yeux.
Observe la joie et l’apaisement qui s’installe en toi.

→ Le cerveau déduit que l'on est heureux et libère des endorphines, les hormones du plaisir et diminue notre stress.

ESPRIT

Sororité



Pense à un service simple, une attention pour quelqu’un, complimente une vieille dame dehors qui a mis son joli foulard, aide un refuge, une amie qui ne s’en sort plus avec ses enfants... Accorde cet acte de bon coeur, sans rien attendre en retour simplement pour donner, nourrir l’amour.

→ Libère de l’ocytocine, renforce les liens sociaux et le bien-être dans la communauté. Tu prends ta place.

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 13

....

CORPS

Tout est connecté



Exercice des yeux pour le nerf vague (Eye Press / Reset oculaire)

Assise ou allongée, garde la tête droite avec le regard en face.
Sans tourner la tête, oriente ton regard le plus loin possible vers la droite pendant jusqu'à ressentir un soupir, un bâillement ou une déglutition, puis fais de même vers la gauche. Revient regard au milieu et ferme les yeux. Recommence une ou deux fois.
Garde toujours la tête droite, seuls les yeux font le mouvement.
Pour te rendre compte de l'exercice, avant de le faire, tourne la tête à droite et à gauche pour voir ton amplitude (tu ne feras pas un 180°!).
Certains ostéopathes en connaissent les bienfaits.

→ Relâche la tension dans les muscles sous-occipitaux connectés directement au nerf vague et envoie un signal mécanique de sécurité au cerveau.

ESPRIT

Lève toi avec le soleil comme si tu étais une fleur



L'exposition à la lumière naturelle du matin est vitale !
Sors regarder la lumière du jour (sans lunettes de soleil et sans fixer le soleil directement) pendant 5 à 10 minutes dans la première heure après ton réveil.

→ Régule la production de mélatonine et de cortisol via les cellules ganglionnaires de la rétine, recalibrant ton rythme circadien et ton système nerveux pour la journée.

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 14

Positive Vibes

CORPS

" Votre corps est votre maison. Parlez à votre corps avec amour. C'est le seul que vous ayez, et il mérite le respect." Iska Lawrence



Ose ton style et célèbre toi !
Offre-toi un vêtement que tu n'oses jamais porter en temps normal, change de coupe de cheveux, teste un maquillage (ou au contraire le 100 % naturel), un tatouage, un shooting photo. Bref, fais un choix fort juste pour te dire en te regardant :

« Je suis canon ! »

→ Modifier délibérément son image corporelle permet de briser les masques du quotidien, de rebooster l'estime de soi et de libérer de la dopamine. C'est une façon puissante d'habiter ton corps avec fierté, d'assumer ta présence et de t'envoyer un message fort de valeur personnelle !

ESPRIT

Self Mantra



Ecrire une phrase de compassion envers soi

Identifie une pensée limitante récurrente (ex. « Je ne suis pas à la hauteur ») et transforme-la en une affirmation positive au présent (ex. « Je suis à ma place et capable »). Debout, les pieds bien ancrés dans le sol, répète ce mantra à voix haute 5 fois d'affilée avec une main sur ton cœur et l'autre sur ton ventre pour ressentir la résonance physique du son dans ton corps. Tu peux le crier !

→ Active le cortex préfrontal, réduit le stress et l'auto-critique. L'association de la voix, du toucher et de l'intention active la neuroplasticité cérébrale pour défaire les schémas d'auto-sabotage. Ce rituel réinforme ton système nerveux en lui offrant un message direct de sécurité et de puissance !

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit



SEMAINE 3

Tu as fais un beau parcours !
On continue !
Coupe ton téléphone 5 mn, laisse le loin de la chambre et apprécie ta présence,
observe les feuilles qui dansent au soleil,
marche pieds nus chez toi
et oui ça remue parfois, personne n'a dit que le changement était facile,
casser la coquille, sortir les ailes, ça demande de craquer quelque chose !
Tu es craquante !

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 15

Detox

CORPS

“ Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester “



Pas de sucre aujourd'hui ! (raffiné dans le café, pâtes, patates, yaourts, plats préparés...)

→ Maintient la glycémie stable, réduit l'inflammation et les sautes d'humeur, favorisant concentration, clarté mentale, fatigue réduite*

- 7 jours : amélioration de l'énergie
- 3 semaines : réduction des fringales et de la rétention d'eau
- 2 mois : perte de poids visible, digestion facilitée, peau plus nette
- Long terme : réduction du risque de diabète de type 2, santé cardiovasculaire renforcée

L'arrêt du sucre sur plusieurs jours peut donner de sensations désagréables de manque.

ESPRIT

Le silence n'est pas vide, il est plein de réponses



Coupe les écrans 30 minutes,
Le matin : apprécie le doux réveil avec toi-même, regarde par la fenêtre, dis toi “coucou moi!”, respire !
Le soir : laisse le téléphone hors de la chambre
En journée : laisse le dans une autre pièce et si besoin sur un créneau horaire qui te convient.

→ détente du système nerveux, favorise la production de mélatonine pour un meilleur sommeil, apaise le système nerveux

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 16

Tu es sur le bon chemin

CORPS

Libération psychosomatique : 2 exercices

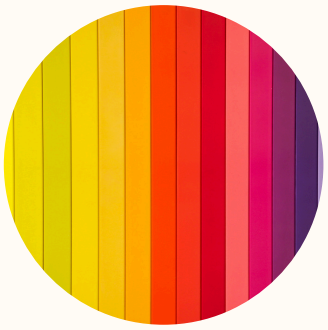


Pulsation de vie
Alterne entre une posture complètement fermée et fœtale au sol (repli) et une ouverture maximale de l'espace avec les bras et le buste (expansion).
→ Ce mouvement biologique fondamental accompagne le processus d'acceptation et de libération.
La danse du contact au sol (Floorwork émotionnel)
Reste en contact permanent avec le sol (ramper, rouler, se contorsionner doucement).
→ La gravité offre un soutien qui aide le corps à lâcher les hypervigilances et à abandonner les tensions musculaires chroniques.

Dans le silence ou sur une musique lente adaptée.

ESPRIT

Astuce anti anxiété



Regarde autour de toi et cherche rapidement

- 5 objets d'une couleur précise (ex. tout ce qui est bleu)
- 4 textures différentes à toucher
- 3 sons subtils à écouter

→ Cela force le cerveau à sortir du mode boucle/menace en mobilisant le cortex visuel, ce qui désengage directement l'amygdale et réorganise la présence à l'instant. C'est la tâche de recherche visuelle ciblée en elle-même qui fait le travail. Quand le cerveau est débordé par une émotion forte, l'amygdale (le centre d'alerte) prend le dessus. En lui imposant de chercher des critères très précis, tu forces le cortex préfrontal (la zone de la réflexion et de la logique) à se réactiver. Le cerveau ne peut pas traiter efficacement une boucle émotionnelle intense et une tâche d'observation attentive simultanément. Rediriger l'attention sur des éléments concrets de ton environnement coupe court au départ de panique ou de rumination.

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 17

Ne plus avoir le bourdon

CORPS

Fredonner



Expire la bouche fermée en bourdonnant comme une abeille, tout en se couvrant les oreilles avec les mains, yeux fermés.

→ Le bhramari (ou respiration de l'abeille) est une pratique connue en yoga. Le but du fredonnement (comme des gargarismes) est de produire le plus de vibrations possible.
Le nerf vague est relié au pharynx, au larynx et aux cordes vocales. Fredonner, faire des gargarismes et chanter peut activer le nerf vague dans cette zone. Il faut se tenir debout ou assis avec la colonne vertébrale bien droite. On peut fredonner en variant les sons ou en maintenant le même son pendant plusieurs minutes. Elle fait vibrer le crâne donc détends également les muscles de cette zone.

ESPRIT

Je suis .géniale, magique, unique !



Liste tes qualités, oh mais si tu vas en trouver !
Et pourquoi pas en acrostiche ?
C'est une activité ludique que j'aime faire avec les enfants !

→ Renforce l'estime et la confiance

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 18

Feel Good

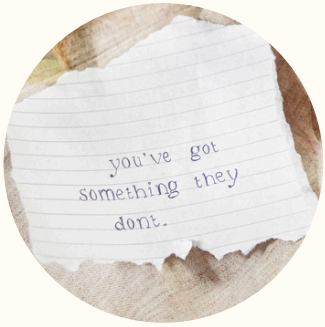
CORPS *Ancrage par le massage*



Automassage (huile ou lotion, huile essentielle si tu aimes) des mains, des pieds (perso je masse même la cheville ça me détend encore plus !)

→ Relâche tensions, stimule la circulation, développe la conscience corporelle

ESPRIT *Post-it Feel Good*



Note une chose apprise sur toi aujourd'hui

→ Réflexion active et introspection positive

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 19

Tu es incroyable !

CORPS

Respire, tu es vivante !



Inspire lentement par le nez en laissant le ventre se soulever et sur l'expiration, masse le diaphragme le long des côtes, de chaque côté et au centre, comme une légère pression du haut vers le bas, confortable.
Pendant environ 5 mn avec une huile pour que ce soit plus agréable et facile
Demande conseil à ton médecin si tu as des problèmes cardiaques, respiratoires, vertiges, douleurs...

→ Aide à respirer, diminue le stress, aide à la digestion et libère les tensions dorsales opposées. Ton diaphragme se contracte 24 000 fois par jour donc il est important !

ESPRIT

T'as de beaux yeaux tu sais



Regarde quelqu'un qui parle, ou la personne à qui tu parles dans les yeux (avec tendresse, compassion, intérêt, écoute, non pour juger !)

→ Ton cerveau analyse rapidement l'expression du visage, le ton de la voix, le regard, les mouvements. Ces signaux rassurants concluent qu'il n'y a aucun danger immédiat. L'activité parasympathique augmente, le système sympathique diminue, le coeur s'apaise. C'est un changement d'état général du système nerveux.

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 20

Amour

CORPS

Câlin



Prends quelqu'un que tu connais, ou pas, dans les bras, les personnes âgées aussi on besoin de câlins car elles sont seules.

→ Le pouvoir du câlin (plus de 20 secondes)

- Apaisement immédiat : déclenche une vague d'ocytocine (l'hormone de l'attachement), diminuant le stress et renforçant le sentiment de sécurité.
- Baisse de la tension : réduit le taux de cortisol (l'hormone du stress) et ralentit le rythme cardiaque.
- Soutien immunitaire : la pression exercée sur le sternum stimule la glande thymus, aidant à réguler la production de globules blancs (défendent le système immunitaire).
- Anti-douleur naturel : libère des endorphines, procurant un effet antalgique doux et une sensation de bien-être général.

ESPRIT

Miroir dis-moi qui est la plus belle : Moiiii !



Pour moi l'exercice le plus difficile mais tellement LIBERATEUR ! Transformer un complexe en ressource *(merci à ce ventre qui a porté la vie, à mes cuisses d'avoir stocké pour me faire tenir cette période et me fait avancer chaque jour quand d'autres ne le peuvent plus... etc)*

→ Renforce la résilience et l'acceptation de soi

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Jour 21

Bonheur

CORPS

Ancrage



Dehors, pieds nus, sentir le contact du sol, orteils, talons, plante de pied... appuyer doucement les mains... ressentir la température, la texture, la force de la nature.
La proprioception est le « sixième sens » qui permet au corps de percevoir sa propre position, ses mouvements et sa force dans l'espace.

→ Repose le corps dans un état de sécurité, stabilise le système nerveux autonome, oxygénation, réduction de l'anxiété

ESPRIT

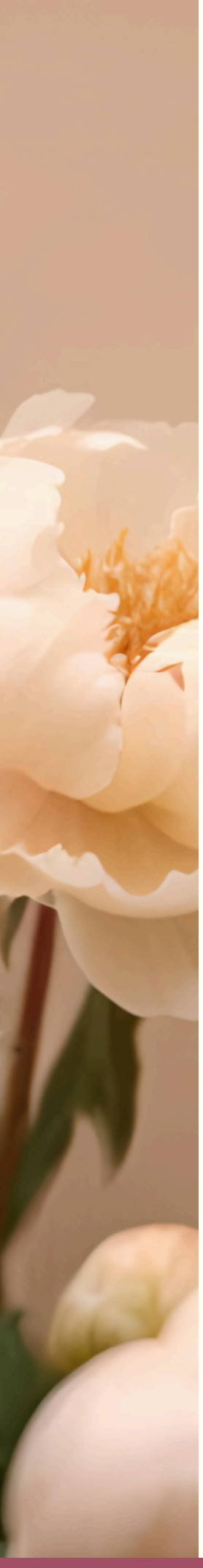
Qui je suis



Fais le bilan de ton évolution à travers les exercices de ce workbook.
Ce qui as été challengeant mais nécessaire pour te dépasser, ce que tu as appris sur tes difficultés et facilités. Toutes ces expériences sont une réussite, même si tu penses avoir 'raté' un exercice.

→ Ancre la vision de soi, renforce motivation et confiance : BRAVO !

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit



TU PEUX ÊTRE FIÈRE DE TOI !

Félicitations pour ce précieux voyage de 21 jours !
Jour après jour, tu as choisi de te rencontrer avec douceur, d'écouter les messages de ton corps et d'apaiser ton système nerveux grâce à des pratiques concrètes et conscientes. En prenant soin à la fois de ton corps, de ton mental et de ton monde intérieur, tu as semé les graines d'un équilibre plus profond et durable.
Souviens-toi que chaque petit pas compte : les changements les plus puissants naissent souvent de la régularité et de la bienveillance envers soi-même.
Honore tout le chemin parcouru et fais confiance à cette nouvelle stabilité qui grandit en toi.
Tu portes désormais en toi des ressources précieuses qui continueront de t'accompagner bien au-delà de ces 21 jours.

Merci d'avoir accompli ce parcours. Même si certains jours étaient difficiles, chaque geste que tu as fait est un pas vers toi-même.
Sois fière de toi !



OSE FAIRE CE PREMIER PAS !

Si tu es es prête à investir en toi, en ton bien-être, ton changement, ta transformation, ton évolution, je peux sans doute t'aider !

Ecris-moi si tu souhaites discuter d'un accompagnement individuel : une séance par mois pendant 4 mois pour aller en profondeur car ton cerveau a besoin de régularité pour se reprogrammer. Ce PDF permet de maintenir et augmenter les bienfaits des séances !

Biokinésiologie ®
Humains & Animaux
Hypnothérapie
Programmation Neuro-Linguistique
Cercles de Femmes

Retrouve-moi sur les réseaux

Instagram	@aluna_spirit
Facebook	Aluna Spirit
Site internet	www.alunaspirit.com

Aluna Spirit

PAGES RESSOURCES

La Lettre Blanche

La Lettre Blanche est un espace de liberté totale.
Ici, tu n'as rien à prouver, rien à justifier et aucune limite à respecter.

Autorise-toi à rêver grand, sans te demander immédiatement si c'est possible, raisonnable ou réalisable. Pose simplement sur le papier ce qui te fait vibrer, ce que tu aimerais vivre, créer, découvrir ou devenir.
Laisse tes envies s'exprimer avant de chercher à savoir comment les réaliser.

Pose ton cadre

Prends un moment rien que pour toi.
Installe-toi confortablement, avec une boisson chaude, une musique douce ou simplement dans le silence. Ferme les yeux quelques instants et prends plusieurs respirations profondes.
Puis répète intérieurement :
« Aujourd'hui, je m'autorise à rêver sans aucune limite.
Je m'autorise à écouter mes envies, mes élans et mes aspirations.
Je n'ai pas besoin de savoir comment.
Je dépose simplement sur le papier tout ce qui fait vibrer mon cœur. »

Tes rêves

Pour cette première partie, ne cherche pas à être raisonnable.
Imagine que les contraintes de temps, d'argent, de peur ou de regard des autres n'existent pas. Laisse venir ce qui te fait envie, **ce qui fait vibrer ton cœur**.

Si le temps et l'argent n'étaient pas un problème, que ferais-tu ?

Voyagerais-tu ?
Créerais-tu quelque chose ?
Changerais-tu de lieu de vie ?
Apprendrais-tu une nouvelle discipline ?
Passerais-tu davantage de temps avec certaines personnes ou certains animaux ?

Écris tout ce qui te vient, même ce qui te semble complètement fou.

La Lettre Blanche

suite

Quelles expériences aimerais-tu vivre cette année… ou au cours de ta vie ?
Quels voyages aimerais-tu faire ?
Qu'aimerais-tu découvrir ?
Quelles rencontres aimerais-tu vivre ?
Quelles aventures aimerais-tu tenter ?
Quels souvenirs aimerais-tu créer ?
Quelle énergie aimerais-tu inviter davantage dans ton quotidien ?

Imagine ton quotidien idéal
Comment aimerais-tu te sentir lorsque tu te réveilles le matin ?
Qu'aimerais-tu ressentir plus souvent ?
Sérénité ? Joie ? Liberté ? Amour ? Créativité ? Sécurité ?
Abondance ? Légèreté ? Connexion ?

Tes projets à développer

Ce que tu souhaites ancrer dans la matière
Maintenant, observe tes rêves et tes envies. Certains peuvent rester de merveilleux rêves.
D'autres ont peut-être envie de prendre forme dans ta réalité.
Explore les différents domaines de ta vie.

1. Ton épanouissement personnel & ton bien-être

Tes rituels du quotidien

Qu'aimerais-tu mettre davantage en place pour prendre soin de toi ?
Méditer ? Marcher dans la nature ?
Danser ? Lire ? Écrire ?
Prendre davantage de temps pour toi ?

Ce que tu aimerais apprendre ou approfondir

Y a-t-il une compétence, une pratique ou un domaine que tu aimerais découvrir ?

La Lettre Blanche

suite

Ton lieu de vie et ton environnement

Comment aimerais-tu te sentir chez toi ?
Que pourrais-tu transformer, désencombrer, décorer ou réorganiser ?
As-tu envie de créer un cocon différent ou même de changer de lieu de vie ?

2. Tes projets professionnels & créatifs

À quoi ressemble ton activité ou ton travail idéal ?
Imagine une journée professionnelle parfaite.
Que fais-tu ?
Avec qui travailles-tu ?
Où travailles-tu ?
À quel rythme ?
Qu'est-ce qui te donne envie de te lever le matin ?

Quels projets aimerais-tu lancer ou développer ?

Cela peut être une activité, une entreprise, un livre, une création artistique, une formation, un événement ou tout autre projet qui te tient à cœur.

Quel impact aimerais-tu avoir ?
Qu'aimerais-tu transmettre ?
Qu'aimerais-tu apporter aux autres ou au monde ?

3. Tes relations & ta tribu

Quels liens aimerais-tu cultiver ?
Quelle place aimerais-tu donner à l'amitié, à l'amour, à la famille ou à la sororité ?
À quoi ressemblent les relations dans lesquelles tu te sens pleinement toi-même ?
Quels moments aimerais-tu partager ?

Imagine les moments que tu aimerais créer avec les personnes qui comptent pour toi.
Des voyages ?
Des repas ?
Des soirées ?
Des projets communs ?
Des cercles ?
Des aventures ?

La Lettre Blanche

suite

Partie 3 — Tes premiers petits pas

Du rêve à la réalité

Relis maintenant ce que tu viens d'écrire. Parmi toutes tes envies, choisis trois rêves ou projets qui te tiennent particulièrement à cœur. Tu n'as pas besoin de savoir exactement comment les réaliser. Demande-toi simplement : *« Quel serait le plus petit pas que je pourrais faire aujourd'hui pour me rapprocher de ce rêve ? »*

🌱 Rêve / Projet n°1

.....

Mon tout premier petit pas :

.....

🌱 Rêve / Projet n°2

.....

Mon tout premier petit pas :

.....

Conclusion — Ton engagement envers toi-même

Relis doucement ce que tu viens d'écrire.
Ces rêves t'appartiennent.
Certains prendront peut-être forme rapidement. D'autres auront besoin de temps.
Certains évolueront, se transformeront ou laisseront place à de nouveaux désirs.
Tu n'as pas besoin de tout réaliser.
L'essentiel est de ne plus t'interdire de rêver.
« Je m'autorise à rêver grand.
Je fais confiance à mes envies, à mes capacités et au chemin qui se dessine devant moi.
Je n'ai pas besoin de tout savoir aujourd'hui.
J'avance pas à pas, avec confiance, douceur et bienveillance envers moi-même.
Je choisis de donner une place à mes rêves dans ma vie. »



Prendre soin de ta maison intérieure

Le ménage intérieur : prendre soin de son espace, prendre soin de soi

Notre environnement est souvent le reflet de notre monde intérieur. La manière dont nous prenons soin de notre maison peut révéler notre relation à nous-mêmes : parfois du désintérêt, de l'épuisement ou un manque de temps, parfois des exigences élevées, une recherche de contrôle ou de perfection. Sans jugement, notre espace raconte souvent une partie de notre histoire.

Prendre le temps de trier, jeter, ranger et nettoyer va bien au-delà d'une simple tâche ménagère. C'est une façon concrète de faire de la place, de libérer ce qui n'a plus sa place dans notre vie et de créer un environnement plus apaisant et soutenant. En nous séparant d'objets inutiles ou chargés de souvenirs qui ne nous servent plus, nous envoyons à notre système nerveux un message de clarté et de sécurité.

Un espace encombré peut contribuer à une sensation de surcharge mentale, tandis qu'un espace allégé favorise souvent le calme, la concentration et la détente. Le corps se relâche plus facilement dans un environnement ordonné, le mental respire davantage et l'énergie circule avec plus de fluidité.

Le ménage intérieur n'a pas besoin d'être parfait. Il s'agit avant tout d'un acte de présence et de soin envers soi-même. Chaque objet trié, chaque surface nettoyée, chaque coin réorganisé est une invitation à se demander : « De quoi ai-je vraiment besoin aujourd'hui pour me sentir bien chez moi et en moi ? »

Prendre soin de son intérieur, c'est aussi honorer son propre espace intérieur. C'est reconnaître que l'on mérite un lieu qui nous soutient, nous ressource et nous permet de nous sentir en paix.

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit



15 mn par pièce de la maison !

Ton esprit intérieur se voit chez toi : alors ? C'est le bazar ou pas ?
Nul besoin de consacrer une journée entière au rangement pour ressentir les bienfaits d'un intérieur plus léger. Quelques minutes suffisent pour envoyer à ton corps et à ton mental un signal de calme et d'ordre.
Choisis une seule pièce, le temps de 4 ou 5 chansons ou un podcast et c'est parti !

Entrée
- Range les chaussures qui traînent (voire jette une paire ou vends-les)
- Range les manteaux (vide les poches, il y a des surprises!)

Salon
- Désencombre une seule surface (table basse, buffet, étagère)
- Replie les plaids et remet les coussins en place (visuel apaisant)
- Élimine 3 objets qui ne servent plus ou qui n'ont pas leur place ici

Cuisine
- Désinfecte le plan de travail avec un vrai pshit qui tue les microbes
- Jette les aliments périmés du réfrigérateur + coup d'éponge (propre)
- Vide et nettoie l'évier - sors les poubelles (désinfecte-la)

Salle de bain
- Trier les produits terminés ou non utilisés (8 gloss t'es sûre ? 12 crèmes ?)
cette étape peut être suuuuper longue selon ce que tu as !
ATTENTION les cosmétiques ont une date car c'est chimique ! On rigole pas avec ça !
- Nettoyer le miroir et le lavabo, les produits visibles, serpillère au sol
- Désinfecter les WC (là où tu poses tes fesses et le bouton de la chasse d'eau)

Chambre
- Ouvrir la fenêtre
- Faire le lit / changer les draps
- Ranger les vêtements au sol, balai sous le lit
- Choisir 3 à 5 vêtements à donner ou à recycler
Si tu as trop d'affaire, prends une grande caisse et ça sera ta mission de demain

Bureau ou espace de travail
- Vider la surface du bureau
- Trier rapidement les papiers en trois catégories : à garder, à traiter, à jeter
en deux étapes : grande caisse et le jour J tu étales tout devant une bonne série avec une limonade pour trier et ranger avec des pochettes de couleurs !

L'objectif n'est pas la perfection, mais de créer un petit changement visible.
Chaque espace allégé est une charge mentale en moins et une façon de prendre soin de soi avec simplicité et bienveillance.

Sur www.alunaspirit.com tu trouveras un PDF plus complet sur le rangement !

ALUNA SPIRIT

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit



“ Soyez vous-même,
tous les autres
sont déjà pris.”

Oscar Wilde

Notes

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Notes

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Dessine sans limites !

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Dessine sans limites !

Copyright Tout droits réservés © Alexia Royal / Aluna Spirit

Coupons d'Amour !

COUPON #001

"S'AIMER SOI-MÊME
EST LE DÉBUT D'UNE HISTOIRE D'AMOUR
QUI DURERA TOUTE UNE VIE."

OSCAR WILDE

COUPON #002

"L'ESTIME DE SOI NE VIENT PAS DE CE QUE LES AUTRES PENSENT DE VOUS. ELLE VIENT DE CE QUE VOUS PENSEZ DE VOUS-MÊME."

NAVONNE JOHNS

COUPON #003

"LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL EST UN TRAVAIL INTÉRIEUR. RÉPAREZ CE QUI EST CASSÉ, RENDEZ CE QUI EST BON MEILLEUR ET PRÉPAREZ-VOUS À BRILLER PLUS FORT."

TY HOWARD

COUPON #004

"LE CHEMIN VERS L'ACCOMPLISSEMENT
DE SOI COMMENCE PAR
L'ACCEPTATION DE SOI."

ANONYME

COUPON #005

« *Ma vie ne me plaisait pas alors j'ai créé ma vie.* »

COCO CHANEL

COUPON #006

"Vous ne pouvez pas changer ce que vous refusez d'accepter."

ANONYME

COUPON #007

"Chaque jour est une nouvelle chance d'évoluer."

SINGLE USE

COUPON #008

« TOMBE AMOUREUX DE TOI-MÊME.
DE LA VIE. ET ENSUITE
DE QUI TU VEUX »

FRIDA KAHLO