

RESET



Je reviens à moi



UN PARCOURS GUIDÉ DE 21 JOURS
POUR RETROUVER DE LA CLARTÉ,
DE L'ÉNERGIE ET TE REMETTRE
AU CENTRE DE TA VIE.

elle.ose

POOKY @_ELLE.OSE

MA PROMESSE

Tu n'as pas besoin de tout changer dans ta vie. Tu as besoin de revenir à toi.

Ce cahier de 21 jours a été créé pour t'aider à faire exactement cela : ralentir, observer, comprendre, puis réaligner doucement ce qui ne te correspond plus.

Sans pression.
Sans surcharge.
Sans perfection à atteindre.



Chaque jour, tu prendras quelques minutes pour répondre à une question essentielle, réaliser un exercice simple et te reconnecter à toi-même.

Tu n'as rien à réussir ici. Seulement à te retrouver.

Ce n'est pas un programme pour devenir une autre personne. C'est un espace pour arrêter de t'oublier.

Et surtout, **ce cahier est pour toi.** Tu peux y écrire ce que tu veux. Ce que tu n'as jamais osé dire. Ce que tu ressens vraiment. Tes doutes, tes envies, tes rêves, tes frustrations, tes prises de conscience.

Personne n'a besoin de le lire. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Plus tu seras honnête avec toi-même, plus ce cahier aura de valeur. Ne cherche pas à écrire ce qu'il faudrait écrire.

Écris ce qui est vrai pour toi aujourd'hui.

Laisse-toi la permission d'être imparfaite, contradictoire, ambitieuse, fatiguée, motivée ou perdue.

Tu n'as rien à prouver ici. Ces pages sont simplement un rendez-vous avec toi-même.

**Alors prends une respiration. Tourne la page.
Et commence ton reset.**

CE QUI T'ATTEND :

PHASE 1

PRISE DE CONSCIENCE

Jour 1 : Où j'en suis vraiment

Jour 2 : Ce que je fais sans m'en rendre compte

Jour 3 : Ce que je laisse entrer dans ma vie sans le vouloir

PHASE 2

RETOUR À SOI

Jour 4 : Ce qui me fait du bien (vraiment)

Jour 5 : Ce que j'ai mis de côté

Jour 6 : Mon niveau d'énergie réel

Jour 7 : Ce qui me vide vs ce qui me remplit



PHASE 3

CLARTÉ & DIRECTION

Jour 8 : Ce que je veux vraiment maintenant

Jour 9 : Ce que je ne veux plus du tout

Jour 10 : Ma vraie priorité aujourd'hui

Jour 11 : À quoi ressemblerait une vie plus juste pour moi

PHASE 4

CADRE & ÉNERGIE

Jour 12 : Ce qui m'empêche d'avancer

Jour 13 : Ce que je tolère encore trop

Jour 14 : Mes limites nécessaires maintenant

Jour 15 : Mon nouveau rythme réaliste

PHASE 5

RELATIONS & ALIGNEMENT

Jour 16 : Mes relations énergétiques

Jour 17 : Où je me sur-adapte encore

Jour 18 : Ce que je n'ose pas dire ou poser

PHASE 6

IDENTITÉ & TRANSFORMATION

Jour 19 : La femme que je veux devenir

Jour 20 : Mes engagements simples

Jour 21 : Mon reset intérieur

PHASE 1 - PRISE DE CONSCIENCE

Cette première phase t'invite à regarder ta vie telle qu'elle est aujourd'hui, sans filtre ni jugement.

On ne change rien ici.
On observe simplement.



||

**On ne peut pas
changer ce que l'on
refuse de regarder.
Aujourd'hui, tu
choisis de voir les
choses telles
qu'elles sont, avec
honnêteté et
douceur.**

||

JOUR 1 : OÙ J'EN SUIS VRAIMENT

RÉFLEXION DU JOUR

Tu ne vas rien changer aujourd'hui.

Tu ne vas rien améliorer.

Tu vas simplement regarder.

Regarder ta vie telle qu'elle est vraiment aujourd'hui, sans filtre et sans jugement.

On avance souvent en mode automatique, en s'adaptant, en tenant bon. Et parfois, on ne sait même plus si la vie que l'on mène nous ressemble encore. Aujourd'hui, tu commences ici.

? Question principale

Qu'est-ce qui me pèse le plus en ce moment dans ma vie ?

Exercice

Note 5 choses qui te fatiguent mentalement, émotionnellement ou physiquement.

“

"Le courage commence par se montrer et se laisser voir."

Brené Brown

”

1

2

3

4

5

JOUR 2 : CE QUE JE FAIS SANS M'EN RENDRE COMPTE

RÉFLEXION DU JOUR

Il y a des choses qui nous épuisent sans que l'on s'en rende compte. Ce ne sont pas les grandes décisions, mais les petits automatismes du quotidien. Des façons de faire, de réagir, de s'adapter... devenues naturelles.

Aujourd'hui, tu observes tes systèmes.

? Question principale

Qu'est-ce que je fais aujourd'hui par automatisme, sans vraiment le choisir ?

“

"On ne s'élève pas à la hauteur de ses objectifs, on retombe à la hauteur de ses systèmes."

James Clear

”

Exercice

Note 3 comportements automatiques dans ta vie actuelle.

1

2

3



JOUR 3 : CE QUE JE LAISSE ENTRER DANS MA VIE

RÉFLEXION DU JOUR

Il y a une différence entre ce que tu fais et ce que tu acceptes.

Parfois, ce n'est pas ton organisation qui t'épuise, mais ce que tu laisses entrer dans ta vie sans le questionner.

Aujourd'hui, tu observes ce que tu tolères.

? Question principale

Qu'est-ce que j'accepte dans ma vie alors que cela ne me convient plus vraiment ?

“

"Ce que vous tolérez aujourd'hui deviendra votre standard de demain."

Tony Robbins

”

Exercice

Note 3 choses que tu laisses entrer sans les remettre en question.

1

2

3



PHASE 2 : RETOUR À SOI



Pendant cette phase, tu vas quitter ce qui te pèse pour te reconnecter à ce qui te nourrit.

Parce qu'avant de savoir où aller, il faut souvent se souvenir de qui l'on est.



**À force de penser à
tout le monde, on
finit parfois par
s'oublier soi-même.
Cette phase est une
invitation à revenir
vers celle qui
compte aussi : TOI.**



JOUR 4 : CE QUI ME FAIT DU BIEN (VRAIMENT)

RÉFLEXION DU JOUR

Dans le rythme du quotidien, nous savons souvent très bien ce qui doit être fait. Mais nous oublions parfois ce qui nous fait du bien.
Pas ce qui impressionne. Pas ce qui est utile. Simplement ce qui nous nourrit.

? Question principale

Quelles sont les choses qui me font réellement du bien ?

“

"Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité."

Christophe André

”

Exercice

Liste 10 choses simples qui te procurent du bien-être.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JOUR 5 : CE QUE J'AI MIS DE CÔTÉ

RÉFLEXION DU JOUR

En prenant soin des autres, en travaillant, en gérant le quotidien, il arrive que certaines parts de nous passent au second plan.

Elles ne disparaissent pas. Elles attendent simplement qu'on leur fasse de nouveau une place.

? Question principale

Qu'est-ce que j'aimais faire et que j'ai abandonné en chemin ?

“

"Ne laisse jamais ce que tu ne peux pas faire t'empêcher de faire ce que tu peux faire."

Brené Brown

”

Exercice

Note 5 activités, rêves ou envies que tu as laissés de côté.

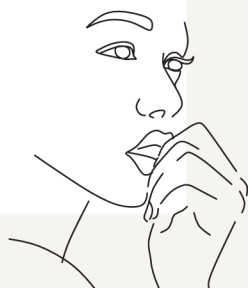
1

2

3

4

5



JOUR 6 : MON NIVEAU D'ÉNERGIE RÉEL

RÉFLEXION DU JOUR

On parle souvent du manque de temps. Plus rarement du manque d'énergie. Pourtant, ce n'est pas toujours le temps qui manque. C'est la disponibilité intérieure.

? Question principale

Comment je me sens réellement aujourd'hui ?

“

"Votre énergie est votre ressource la plus précieuse."

Jim Loehr

”



Exercice

Évalue ton énergie de 1 à 10 dans les domaines suivants :

Physique



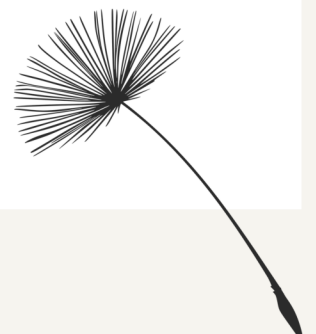
Mental



Emotionnel



Motivation



JOUR 7 : CE QUI ME VIDE VERSUS CE QUI ME REMPLIT

RÉFLEXION DU JOUR

Certaines choses nous donnent de l'énergie.

D'autres nous en prennent.

La clé n'est pas de tout supprimer mais de voir plus clairement ce qui mérite davantage de place dans notre vie.

? Question principale

Qu'est-ce qui me vide ? Qu'est-ce qui me nourrit ?

“

"Ce à quoi vous accordez votre attention grandit."

Epictète

”



Exercice

Remplis ces 2 colonnes

Ce qui me remplit :

Ce qui me vide :



PHASE 3 - CLARTÉ & DIRECTION

Cette phase est une invitation à arrêter de suivre ce que les autres attendent de toi pour commencer à écouter ce que toi, tu veux vraiment.

||

**Tu n'as pas besoin
d'avoir toutes les
réponses. Tu as
seulement besoin
d'être
suffisamment
honnête pour
reconnaître ce que
tu veux vraiment."**

||

JOUR 8 : CE QUE JE VEUX VRAIMENT MAINTENANT

RÉFLEXION DU JOUR

Nous passons parfois tellement de temps à répondre aux besoins des autres que nous finissons par oublier les nôtres.
Aujourd'hui, oublie ce qu'il faudrait vouloir. Écoute simplement ce qui compte pour toi.

? Question principale

Qu'est-ce que je veux vraiment dans cette période de ma vie ?

“

"Tous desirs sont là pour une raison."

Danielle LaPorte

”

Exercice

Liste 10 choses que tu aimerais vivre, ressentir ou accomplir.

1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

JOUR 9 : CE QUE JE NE VEUX PLUS DU TOUT

RÉFLEXION DU JOUR

Savoir ce que l'on veut est important. Mais savoir ce que l'on ne veut plus l'est tout autant.

Parfois, la clarté commence par une décision simple : celle d'arrêter d'accepter certaines choses.

? Question principale

Qu'est-ce que je ne veux plus vivre, tolérer ou subir ?

“

"Chaque fois que tu dis oui à quelque chose, tu dis non à autre chose."

Paulo Coelho

”

Exercice

Liste 10 choses dont tu ne veux plus dans ta vie.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JOUR 10 : MA VRAIE PRIORITÉ AUJOURD'HUI

RÉFLEXION DU JOUR

Vouloir tout changer en même temps est souvent la meilleure façon de ne rien changer du tout.

Aujourd'hui, tu ne choisis pas dix objectifs. Tu en choisis un.

? Question principale

Quelle est la priorité qui aurait le plus d'impact sur ma vie aujourd'hui ?

“

"Si tout est important, alors rien ne l'est."

Greg McKeown

”

Exercice

Choisis UN seul objectif pour les 3 prochains mois.



JOUR 11 : À QUOI RESSEMBLERAIT UNE VIE PLUS JUSTE POUR MOI

RÉFLEXION DU JOUR

Une vie alignée n'est pas forcément une vie parfaite. C'est une vie qui te ressemble davantage.

Aujourd'hui, autorise-toi à imaginer cette version de ta vie.

? Question principale

Si ma vie était plus juste pour moi, à quoi ressemblerait-elle ?

“

"L'avenir dépend de ce que vous faites aujourd'hui."

Greg McKeown

”

Exercice

Décris une journée idéale réaliste dans les détails.



PHASE 4 - CADRE & ÉNERGIE



Maintenant que tu vois plus clair, il est temps de créer un environnement qui te soutient au lieu de t'épuiser.

||

**La discipline n'est pas de
se forcer davantage.
C'est de construire une
vie qui te soutient au lieu
de t'épuiser**

||

JOUR 12 : CE QUI M'EMPÊCHE D'AVANCER

RÉFLEXION DU JOUR

Nous pensons souvent manquer de motivation. Mais derrière l'immobilité se cachent souvent des peurs, des croyances ou des habitudes. Aujourd'hui, tu regardes ce qui te freine réellement.

? Question principale

Qu'est-ce qui m'empêche aujourd'hui d'avancer vers ce que je veux ?

“

"Tout ce que tu veux est de l'autre côté de la peur."

Jack Canfield

”

Exercice

Note les 5 principaux obstacles qui te viennent à l'esprit. Lâche-toi vraiment. Ne te censure pas. (des personnes, des idées, des événements, ...)

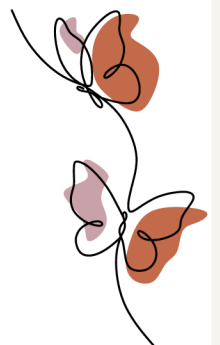
1

2

3

4

5



JOUR 13 : CE QUE JE TOLÈRE ENCORE TROP

RÉFLEXION DU JOUR

Chaque chose que tu tolères consomme un peu de ton énergie.

Un tiroir qui déborde.

Une promesse non tenue.

Une situation qui traîne.

Aujourd'hui, tu regardes ce qui mérite d'être réglé.

? Question principale

Qu'est-ce que je continue à accepter alors que cela me coûte de l'énergie ?

“

"Le prix de l'inaction est souvent plus élevé que celui du changement."

”

Robin Sharma

”

Exercice

Liste 10 choses que tu tolères encore aujourd'hui.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JOUR 14 : MES LIMITES NÉCESSAIRES MAINTENANT

RÉFLEXION DU JOUR

Poser une limite n'est pas rejeter quelqu'un. C'est prendre soin de soi.
Chaque limite saine protège ton énergie et ton temps.



? Question principale

Où ai-je besoin de poser davantage de limites ?

“

"Dire non aux autres, c'est parfois se dire oui à soi-même."

Paulo Coelho

”



Exercice

Note 3 limites que tu aimerais mettre en place.

1

2

3

JOUR 15 : MON NOUVEAU RYTHME RÉALISTE

RÉFLEXION DU JOUR

Tu n'as pas besoin d'une vie parfaite. Tu as besoin d'un rythme que tu peux réellement tenir.

Aujourd'hui, oublie les emplois du temps idéaux. Construis quelque chose qui respecte la personne que tu es.

? Question principale

À quoi ressemblerait un rythme de vie plus respectueux de mon énergie ?

“

*"La nature ne se presse pas,
pourtant tout est accompli."*

Lao Tseu

”



Exercice

Décris les grandes lignes de ta semaine idéale réaliste. (Ne pense pas aux contraintes du quotidien d'aujourd'hui)

PHASE 5 - RELATIONS & ALIGNEMENT

Notre énergie est influencée par les personnes qui nous entourent.
Cette phase t'invite à regarder ton environnement relationnel avec plus de lucidité.



**Tu n'es pas obligée de
rester la même pour
rassurer les autres. Tu as
le droit d'évoluer, même
si cela dérange.**



JOUR 16 : MES RELATIONS ÉNERGÉTIQUES

RÉFLEXION DU JOUR

Certaines personnes nous donnent de l'énergie.

D'autres nous en prennent.

L'objectif n'est pas de juger. Mais de devenir consciente de l'effet de certaines relations sur ton bien-être.

? Question principale

Quelles sont les relations qui me nourrissent réellement ?

Exercice

Liste ces personnes. Lâche-toi vraiment.

“

"Vous êtes la moyenne des cinq personnes que vous fréquentez le plus."

Jim Rohn

”

Energie +

Energie -

JOUR 17 : OÙ JE ME SUR-ADAPTE ENCORE

RÉFLEXION DU JOUR

Se sur-adapter est souvent un réflexe.

On veut éviter les conflits. Faire plaisir. Être appréciée.

Mais à force de s'adapter à tout le monde, on finit parfois par se perdre.

? Question principale

Dans quelles situations est-ce que je m'oublie encore ?

"Quand vous dites oui aux autres, assurez-vous de ne pas vous dire non à vous-même."

Paulo Coelho

Exercice

Note 3 situations où tu t'adaptes au détriment de toi-même.

1

2

3

JOUR 18 : CE QUE JE N'OSE PAS DIRE OU POSER

RÉFLEXION DU JOUR

Certaines conversations attendent parfois depuis des mois.
Par peur de déranger. Par peur du conflit. Par peur du regard des autres.
Aujourd'hui, tu regardes simplement ce qui demande à être exprimé.

? Question principale

Qu'est-ce que j'aimerais dire, demander ou exprimer plus clairement ?

“

"La vérité dite avec bienveillance est un acte de courage."

Anonyme

”



Exercice

Écris une conversation que tu aimerais avoir avec une personne précisément.

PHASE 6 - IDENTITÉ & TRANSFORMATION

Cette dernière phase n'est pas une fin.
C'est un nouveau départ.



”

**La femme que tu veux
devenir n'apparaît pas un
jour par hasard. Elle se
construit dans les
décisions que tu prends
aujourd'hui."**

”

JOUR 19 : LA FEMME QUE JE VEUX DEVENIR

RÉFLEXION DU JOUR

Chaque décision que tu prends construit progressivement la personne que tu deviens.

Aujourd'hui, regarde vers l'avant. Non pas avec pression. Mais avec curiosité.

? Question principale

Quelle femme ai-je envie d'être dans un an ?

“

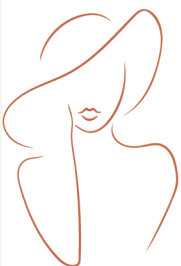
"Agis comme la personne que tu veux devenir."

James Clear

”

Exercice

Décris-la comme si elle existait déjà en commençant par Je et au présent.



JOUR 20 : MES ENGAGEMENTS SIMPLES

RÉFLEXION DU JOUR

La transformation ne vient pas des grandes déclarations. Elle vient des petits engagements tenus chaque jour.

Aujourd'hui, tu choisis ce que tu es prête à faire pour toi.

? Question principale

Quels engagements simples suis-je prête à tenir ?

“

"Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée."

Aristote

”



Exercice

Note 5 engagements réalistes pour les prochaines semaines.

1

2

3

4

5

JOUR 21 : MON RESET INTÉRIEUR

RÉFLEXION DU JOUR

Tu n'es pas en train de recommencer ta vie. Tu es en train de revenir à toi. Ces 21 jours t'ont permis de ralentir, de réfléchir et de te reconnecter à ce qui compte vraiment.

Le plus important n'est pas ce que tu as écrit. C'est ce que tu as compris.

? Question principale

Quel est le premier pas que je choisis de faire maintenant ?

“

"Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas. C'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles."

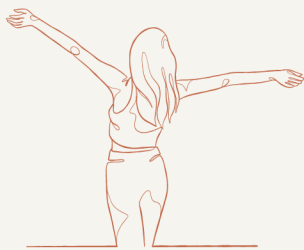
Sénèque

”

Exercice

Écris l'action la plus simple que tu peux réaliser dans les prochaines 24 heures.





BRAVO !

Tu es arrivée au bout de ce parcours.
Prends un instant pour mesurer le chemin parcouru.
Pendant ces 21 jours, tu as pris du temps pour toi. Tu as observé,
réfléchi, écrit, pris conscience.

Tu n'as peut-être pas toutes les réponses. Et c'est normal.
Mais tu possèdes désormais quelque chose de précieux :
plus de clarté,
plus de conscience,
et une meilleure compréhension de ce qui compte vraiment pour toi.

Souviens-toi que les grandes transformations commencent rarement par
de grandes décisions.
Elles commencent souvent par une simple prise de conscience. Puis un
choix. Puis un premier pas.

Alors ne cherche pas à devenir une nouvelle personne demain matin.
Continue simplement à avancer dans la direction qui te ressemble : Une
décision après l'autre. Un pas après l'autre.

Et surtout, n'attends plus la permission pour vivre la vie que tu veux
vraiment.

Tu peux être fière de toi.

Pooky @_elle.ose

QUI SUIS-JE ?



Je m'appelle Pooky.

Je suis maman solo d'une adolescente,
salariée à temps plein et fondatrice de Elle.Ose.

Pendant longtemps, j'ai cru qu'il fallait simplement
tenir bon. Être forte. Gérer. Faire ce qu'il fallait faire.
Et attendre que les choses deviennent plus faciles.

Mais j'ai découvert quelque chose d'essentiel :

La vie ne change pas toute seule.
Personne ne viendra prendre les décisions à notre place.
Personne ne viendra construire nos projets,
protéger notre énergie ou créer la vie que nous
voulons vraiment.

J'ai alors commencé à m'intéresser au développement personnel,
aux habitudes, à l'organisation, à la gestion de l'énergie et à la
discipline douce.

*Non pas pour devenir parfaite.
Mais pour avancer avec plus de clarté, de sérénité et d'intention.*

Aujourd'hui, j'accompagne des femmes qui, comme moi,
veulent reprendre leur place dans leur propre vie.

Pas à pas. À leur rythme. Sans culpabilité.



♥ POURQUOI J'AI CRÉÉ CE CAHIER ?

Parce qu'avant de changer
sa vie, il faut souvent
commencer par une chose
plus simple : s'arrêter
quelques minutes et
s'écouter.

Ce cahier est l'outil que
j'aurais aimé avoir à
certaines périodes de ma vie.

*Un espace pour ralentir.
Réfléchir.
Faire le point.
Et revenir à l'essentiel.*



CE QUE TU NE TROUVERAS PAS ICI

- Des injonctions à être parfaite
- Des solutions miracles
- Une pression supplémentaire



CE QUE TU TROUVERAS

- Plus de clarté
- Plus de conscience
- Plus de confiance en toi
- Des outils simples à appliquer
- Un espace pour te retrouver



Avec toute mon affection,

Pooky

FONDATRICE DE ELLE.OSE

elle.ose



21 jours pour revenir à toi,
un pas à la fois.



Ce cahier a été créé pour t'accompagner avec douceur
vers plus de **clarté**, **d'énergie** et d'alignement.
Prenez le temps de t'écouter, de te comprendre
et de choisir ce qui est juste pour toi.

À l'intérieur :



Des réflexions
guidées
chaque jour



Des citations
inspirantes



Des questions
pour aller plus
loin



Des exercices
concrets



Des espaces
pour écrire
librement

*Tu n'as pas besoin d'être parfaite.
Tu as juste besoin de faire le choix de toi.*



RETROUVE-MOI ICI

 @_elle.ose

 pooky@elle-ose.com