

REVENIR À SOI



5 étapes douces pour se reconnecter, s'aimer
et s'épanouir.

Ton guide bienveillant pour nourrir ton
corps, ton esprit et ton âme au quotidien.

lisanayoga.com



lisanayoga.com



Lizasana

E-BOOK

Lizasana_yoga

tous droits réservés

SOMMAIRE



Avant propos

Introduction

1- “Je ne sais pas... et c’est ok “

Accueillir le flou, les doutes, les passages "vides"

2- “Je suis sincère avec moi-même”

Parler vrai avec soi, transformer le jugement en douceur

3- “Je commence à faire bouger les choses”

Remettre du mouvement là où ça stagne

4- “Je me connecte plus souvent à moi”

Revenir à soi, chaque jour un peu plus

5- “Je prends soin de ma beauté et de mon âme”

Se nourrir à l’intérieur pour fleurir à l’extérieur avec amour

Conclusion

Avant-Propos

Après de longues années passées dans l'hôtellerie de luxe, passionnée de danse et de voyage, je dirais que le yoga est venu à moi plus par nécessité que par envie.

Avant cette période de ma vie, je n'avais aucune idée de tout ce qui se cachait en dessous de mon enveloppe corporelle. Aucune idée de l'impact que pouvaient avoir nos mots, nos pensées, nos émotions, et surtout que notre corps pouvait nous transmettre des messages.

Suite à une période de turbulences personnelles, j'ai commencé un travail de fond afin de trouver la source de mes maux. Je découvre alors un nouveau monde : l'hypnothérapie, la PNL, l'aromathérapie (huiles essentielles), la phytothérapie (les plantes) et le yoga. Ce nouveau monde laisse place à l'écoute de soi, à l'expression de soi, à la bienveillance, à l'exploration, à l'acceptation... et rassemble, dans ma vision, le vrai sens du mot "Vivre".

C'est alors que j'ai compris que mon corps serait mon messenger, et surtout mon plus fidèle allié. Car c'est avec soi que nous passons le plus de temps. Je me suis formée pour devenir professeure de yoga, puis experte en yoga du visage et face taping. Toujours dans l'envie de me nourrir, j'ai suivi des formations pour comprendre les douleurs chroniques, la PNL, l'alignement du corps, le système lymphatique... tout ce qui compose notre corps dans "le plus grand secret", ou presque !

Sur ce chemin, des choix, des turbulences, des voyages, des retours, des départs douloureux m'ont donné envie, à mon tour, de partager et transmettre ce message : Rien n'est figé.

La vie est un mouvement perpétuel. Vous êtes la vie. Et quelle que soit votre histoire, votre situation, il est possible de faire bouger les choses. Être vrai avec soi est la plus grande des forces, et la plus belle marque de respect.

J'aime dire également que, pour moi, la vie n'est pas un hasard, et que c'est dans le moment présent, et quand les chemins se croisent, que la magie opère.

Namasté,

Lisa-Marie



Introduction

Tout d'abord, **bienvenue**.

Je suis très heureuse que tu sois là.

Cet ebook, je l'ai pensé comme un compagnon de route.

Une présence douce et bienveillante à tes côtés, dans un quotidien parfois trop rapide, trop chargé ou trop exigeant.

Il n'a pas pour but de t'en demander plus. Au contraire, il est là pour t'aider à revenir à toi, avec simplicité et sincérité.

Tu n'as pas besoin d'avoir tout compris, tout résolu, tout "aligné" pour commencer. Je t'invite plutôt à faire grandir ta curiosité : celle de faire un pas après l'autre, avec douceur, transparence et bienveillance.

Tu peux être en mouvement, en pause, dans l'élan ou même dans le flou.

Accueille sans jugement.

À travers ces cinq étapes, tu exploreras un chemin (en réalité, une partie du mien) qui n'est pas une méthode stricte, mais plutôt un cheminement intérieur. Une série de petites clés pour t'écouter, t'accueillir, et te reconnecter à ta propre lumière. Ce guide parle de doutes et de vérité, de mouvement, de connexion et aussi de beauté, dans le sens le plus profond et le plus intime du mot. Cette beauté qui naît quand on se sent bien avec soi, quand on s'autorise à briller de l'intérieur.

Tu y trouveras : des réflexions à poser en toi comme des graines, des pratiques très simples (mouvements, respirations, auto-massages...), des affirmations ou des phrases de soutien pour t'accompagner.

Prends ce que tu veux, ce qui t'appelle, à ton rythme.

Reviens-y quand tu en ressens le besoin.

Il n'y a pas d'obligation, juste des possibilités d'écoute et de présence.

Merci d'avoir choisi de t'offrir ce moment.

Merci d'avoir ouvert cet ebook.

Merci d'être là, tout simplement.

Lisa-Marie





5 ÉTAPES DOUCES POUR SE RECONNECTER, S'AIMER ET S'ÉPANOUIR.

@lizasana_yoga

www.lizasana yoga.com

contact@lizasana yoga.com

1

“Je ne sais pas... et c’est ok!”

“

“Ne pas savoir est une chance : c’est le point de départ pour apprendre.”

- Inconnu

”

Dans une société qui valorise le “savoir”, le contrôle, la performance, avouer qu’on ne sait pas peut donner l’impression de ne pas être “à la hauteur”. On associe souvent : “ne pas savoir = erreur”. Et cette peur de l’erreur nous suit parfois toute notre vie et nous plonge dans des spirales telles que le manque de légitimité, le manque de confiance, la peur de se lancer, de faire des choix...

Alors on cherche à tout comprendre avant même de commencer à se lancer. Mais au final , est ce qu’on se lance vraiment ?

Le “je ne sais pas” n’est pas une fin, c’est un point de départ.

Tu n’es pas moins intelligent·e, moins capable, moins légitime parce que tu ne sais pas (encore). Tu es humain·e, vivant·e, en chemin, et c’est plus que suffisant. Accueillir l’incertitude sans se juger, c’est choisir la sincérité, c’est se donner le temps d’exister et de “lâcher” le contrôle..

Je te partage quelques affirmations douces que tu vas pouvoir utiliser quand tu en ressens le besoin, un peu comme un Mantra.

“ Je peux avancer sans tout savoir”

“ Je suis capable de me faire confiance, même dans le flou”

“ Je suis légitime même quand je cherche encore”



“Je ne sais pas... et c’est ok!”



En pratique



Je te propose ici un exercice simple afin de pouvoir observer, percevoir comment cette phrase raisonne en toi.

Assieds-toi confortablement dans un endroit calme et ferme les yeux.

Inspire profondément et à l’expiration, murmure intérieurement :

“Je ne sais pas, et c’est ok.”

Observe ce que ça crée en toi.

Peut-être un relâchement, peut-être une résistance, et c’est ok !

Accueille sans chercher à comprendre tout de suite.

Respire de nouveau calmement, c’est déjà un premier pas.

Tu peux répéter 2 à 3 fois l’exercice et observer, au fil du temps, le changement lorsque tu prononces cette phrase. Pas de magie : la régularité sera la clé. Elle t’aidera à infuser cette nouvelle manière de penser. Il faut **en moyenne au moins 21 jours** pour intégrer une nouvelle habitude. Alors garde le cap !

Le but de cet exercice est d’observer ce que tu ressens lorsque tu prononces cette phrase, afin de pouvoir être de plus en plus aligné·e avec le fait de ne pas tout savoir, tout contrôler.

Tu peux remplacer “je ne sais pas... et c’est ok” par les autres affirmations positives mentionnées plus haut.



2 “Je suis sincère avec moi-même.”

“

“La sincérité envers soi-même est le premier pas vers la paix intérieure.”

– Inconnu

”

Ils sont si importants. Ils peuvent reconforter, nourrir, soigner, et également blesser et faire très mal. Je parle ici de la puissance des mots. On pense souvent à ceux que l'on adresse ou que l'on reçoit des autres. Mais les mots que l'on se dit à soi-même ont un impact bien plus profond qu'on ne le croit.

“Je suis nul-le”

“Je suis trop sensible”

“Je devrais être plus fort-e...”

Ces phrases s'ancrent comme de petites voix, qui, inconsciemment, finissent par façonner la manière dont tu te regardes. Elles deviennent alors ta vérité, ce que tu crois au plus profond de toi. Sont-elles vraiment le reflet de qui tu es ? De tes capacités ? De ta belle âme ?

Et si tu commençais par changer les mots que tu t'adresses ?



En pratique

Note une phrase que tu répètes souvent à toi-même (expl: “je suis incapable”, “je ne suis pas intelligent-e...”)

Demande- toi : Est-ce que je dirais ça à un-e ami-e que j'aime ?

Puis écris une version plus douce, plus juste. Pas une phrase “positive forcée”, mais une parole de soutien sincère : “ je me sens dépassé-e en ce moment”, “j'ai le droit de ralentir”...

Ça reflète un peu mieux la réalité, non ?



“Je suis sincère avec moi-même.”

À mon sens, cette sincérité passe aussi par la transparence que l'on a avec soi. Et quand on fait semblant, on se ment un peu à soi-même.

Il y a ces moments où tu dis “ça va” alors que ça ne va pas. Tu souris, tu continues, tu avances. Tu mets en réalité un couvercle sur ce que tu ressens. Parfois, ce n'est même pas par peur des autres. C'est parce que tu n'oses pas encore te l'avouer à toi-même.

Regarder en face une fatigue, une peur, une fragilité... ça demande du courage. Mais se dire “je vais bien” quand on est à bout... ou “c'est pas si grave” quand le cœur hurle... c'est ajouter du poids à une douleur déjà présente. À quoi bon ?

Être sincère avec soi, ce n'est pas se juger.

C'est s'ouvrir à une vérité intérieure, en y mettant de la tendresse, de la compassion. C'est déjà un premier pas vers le mieux-être.



En pratique

Je te propose ici un exercice qui a été difficile pour moi, mais qui m'a permis de changer de manière significative ma sincérité envers moi-même.

Place-toi devant ton miroir, les yeux dans les yeux (sans chercher à “corriger” ton apparence). Respire profondément et dis doucement :

“ Je me vois. Je m'accueille. Même si c'est flou. Même si c'est compliqué. Je suis là.”

Tu peux aussi en te regardant dans les yeux, pleurer, sourire, ou ne rien ressentir du tout. Tout est ok.

Prends l'habitude d'oser te regarder dans les yeux et de te dire en face quand ça ne va pas. Car être sincère avec toi, c'est te libérer doucement du poids de ton jugement.



3 "Je commence à faire bouger les choses"

“ —

"Les grands changements commencent par de petites actions." -

Inconnu

— ”

Tu l'as peut-être déjà ressenti : il y a des périodes où rien ne bouge, rien n'avance, tout stagne.

Dans ces moments-là, on attend souvent une "solution mentale" : l'envie de comprendre, de décider, d'avoir un déclic.

Mais parfois, la première chose à faire, ce n'est pas de penser. C'est bouger, même un peu. Remettre du mouvement dans le corps pour relancer la vie à l'intérieur.

Le corps et le mental sont liés. Quand tu bouges, tu réveilles des zones oubliées, tu relances la circulation de l'énergie, de l'attention, du souffle. Pas besoin d'une grande pratique, fais simple afin de créer le mouvement pour donner de l'élan à ton monde intérieur.



En pratique

Je te propose une pratique très simple de quelques postures de yoga qui t'aideront à créer du mouvement. Choisi un endroit calme où tu es confortable, c'est le plus important.

Scanne le QR code ici est rejoins-moi pour créer ensemble du mouvement.



"Je commence à faire bouger les choses"

Je te partage d'autres manières de créer le mouvement.
Même quelques minutes suffisent...

Ecouter de la musique,
Marcher dans la nature,
Observer le ciel,
Allumer une bougie parfumée ou de l'encens,
Boire une tisane, un thé, café,
Lire un livre,
Faire un masque de beauté ...



Quel à été ton mouvement aujourd'hui ?

Note ici tes actions pas à pas



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

“Je me connecte plus souvent à moi”

“ —

“Prends le temps de t'arrêter, d'écouter et de sentir, car tout ce dont tu as besoin est déjà en toi.” – Inconnu

— ”

Que les choses soient dites : il n'est pas possible de lutter. **Tu es la personne avec laquelle tu passes le plus de temps durant toute ta vie.**

Et pourtant... combien de temps passes-tu vraiment en ta propre présence ? Quand je parle de présence je ne fais pas forcément écho à la méditation, ou encore au fait de partir en retraite de yoga. Je fais écho à celui-celle que tu regardes dans le miroir... toi.

As tu déjà pris le temps d'écouter les battements de ton cœur ? Connais tu tes ressentis, tes émotions, tes fragilités, tes vraies envies... Sais tu ce qu'il se cache au plus profond de toi ?

On est tellement tournés vers l'extérieur, les autres, les responsabilités, les attentes , **qu'on oublie le simple fait d'exister pour soi.**



En pratique

Se connecter à soi par des actions simples et accessibles :

- Fermer les yeux quelques instants et te poser la question de comment tu vas, sans filtre.
- Observer ton souffle et sentir où il circule librement... et où il bloque.
- Te demander “De quoi j’ai besoin, là, maintenant ?” sans te juger.
- Sentir ton cœur, tes appuis, ton corps... être là, tout simplement.



“Je me connecte plus souvent à moi”

Pourtant, tu as certainement déjà entendu que le fait de penser à soi, c'était mal, égoïste, individualiste. Qu'il fallait être disponible pour les autres, mettre leurs besoins avant les nôtres, être “fort·e”, “présent·e”, “gentil·le”.

Tu l'entends de nouveau cette petite voix ?



Prendre soin de soi, ce n'est pas se fermer aux autres, au contraire. C'est se remplir suffisamment pour pouvoir ensuite donner.

Te reconnecter à toi, t'écouter, nourrir ton intériorité, c'est créer un espace où ta sensibilité, ton rythme, ta vérité peuvent respirer, sans filtre, sans jugement.

Et plus tu es connectée à toi, plus tu es capable d'être juste, vraie et présent·e pour les autres. Et surtout, sans t'oublier.



En pratique

Je te propose un exercice d'ancrage : Ma météo intérieure

Chaque matin (ou soir), prends 2 minutes pour t'écouter et poser des mots sur ce que tu ressens (toujours sans filtre)

Ferme les yeux et pose toi cette question:
“Comment je me sens aujourd'hui ? Quelle est mon intention du jour ?”

Ce rituel simple te permet de reprendre contact avec ton monde intérieur, ce que tu ressens et ce dont tu as besoin aujourd'hui.



5 "Je prends soin de ma beauté et de mon âme"

“ —

"Lorsque ton âme est en paix, ton visage reflète cette sérénité."

— ”
- Inconnu

Un rappel important dans ce chapitre : ta beauté ne rime pas avec perfection. Tout ce que tu as exploré jusque-là dans ce chemin intérieur commence à créer ta transformation.

- ♡ Tu as appris à dire "je ne sais pas", et à te sentir aligné-e avec ça.
- ♡ Tu t'es autorisé-e à être sincère, à écouter ton discours intérieur.
- ♡ Tu as remis du mouvement dans ton quotidien.
- ♡ Tu t'es reconnecté-e à toi, à ton souffle, à ton rythme.

Je te propose maintenant de réunir tout cela et de continuer à rayonner. Garde à l'esprit que ce que tu nourris à l'intérieur se verra toujours à l'extérieur. Et c'est cela, pour moi, la vraie beauté.

Le corps et le mental sont liés. Ton corps parle de ce que ton esprit traverse.

Quand tu es tendu·e, anxieux·se, fatigué·e, cela circule dans ton corps souvent de manière invisible... mais bien réelle.

Toutes les tensions, crispations, et sur sollicitations souvent mentales deviennent physiques (mâchoires serrées, front plissé, épaules remontées, migraines, raideurs dans la nuque, manque de sommeil...) créant alors des déséquilibres dans ton corps et également dans ton visage.



“Je prends soin de ma beauté et de mon âme”

Pendant longtemps, on a associé la beauté principalement à quelque chose d'extérieur, de visible. Mais elle est en réalité une synergie entre la santé et le bien-être. Une fois de plus, tout est lié.



En pratique

Je te propose ici une courte routine de yoga du visage. Cette séance t'aidera à relâcher les tensions, faire circuler l'énergie dans ton visage, drainer la lymphe et activer la circulation sanguine. Tu peux pratiquer 3 à 5 fois par semaine au moment que tu préfères.

La pratique peut faire partie de certaines contre-indications telles que :

- * maladies infectieuses et / ou liées au système lymphatique, sanguin,
- * tumeurs,
- * maladies infectieuses,
- * maladies du foie, des reins, du cœur et du système cardio-vasculaire,
- * diabète,
- * plaies, lésions, thromboses..

Liste non-exhaustive, en cas de doutes, demander conseils à ton médecin.

Les conseils d'avant pratique

- * Visage démaquillé, propre, mains propres, pas de crème, col en *v* ou col rond afin d'avoir accès à la cage thoracique.

Scanne le QR code ci dessous et rejoins moi devant ton miroir.



Ce n'est pas une conclusion, Ce n'est qu'un début...

Si tu lis ces dernières lignes, c'est que tu as pris un moment pour te choisir. Tu as pris un moment pour ralentir, t'écouter, ressentir. Un moment pour revenir à toi. Tu peux alors te féliciter pour cette démarche, surtout si elle te demande du courage. Sois rassuré·e, tu n'as rien à prouver, tu as juste à éveiller ta curiosité afin de partir à ta rencontre.

Ce que tu viens de parcourir n'est pas un "guide parfait" ni une méthode figée. C'est une invitation à marcher plus doucement et quotidiennement avec toi-même. C'est une invitation à accepter les flous, à accueillir les silences, à reconnaître ta lumière même dans les jours gris. Ce que tu fais là, en te reconnectant à toi, c'est précieux et surtout, c'est vivant. D'autres supports, tels que les huiles essentielles, peuvent t'aider à avancer et à t'ancrer sur ce chemin où tu te choisis. J'ai à cœur de te faire découvrir les huiles pures de dōTERRA et de te proposer un protocole d'accompagnement sur mesure en fonction de tes besoins. Ecris moi si tu veux en savoir davantage.

Souviens-toi :

Tu peux ne pas savoir, et avancer quand même.

Tu peux être sincère, même dans le doute.

Tu peux créer du mouvement, un geste à la fois.

Tu peux te retrouver, même après t'être perdu·e.

Tu peux être beau/belle, sans te comparer, juste en te respectant.

Je te souhaite d'oser te parler avec douceur, de t'offrir des gestes, des moments qui te font du bien et de faire de ton corps le plus fidèle allié.

Avec toute ma bienveillance,

Lisa-Marie



@lizasana_yoga

www.lizasana.com