



Workbook Eloul

✨ Bienvenue dans ton Workbook d'Eloul

Eloul, c'est un mois pas comme les autres.

Un mois d'introspection, de retour à soi, de retour à Hachem.

Mais aussi — soyons honnêtes — un mois chargé, entre rentrée, logistique et préparatifs des fêtes.

Et souvent, à force de tout vouloir bien faire, on passe à côté de ce qui compte vraiment.

Ce petit guide a été pensé pour t'aider à **ralentir, faire le point, t'organiser sans pression, et retrouver une forme de clarté intérieure.**

Pas besoin d'être parfaite, ni ultra-spirituelle, ni surhumaine. Juste d'avoir envie de vivre ce mois un peu plus consciemment.

Tu verras, ce n'est pas un workbook de plus à remplir et oublier.

C'est un **reset personnel**, doux et guidé, pour te recentrer sur ce que tu veux vraiment vivre en cette période si particulière.

✨ Pourquoi on ne commence pas par le bilan ?

Tu pourrais te dire : *"Mais on est en Eloul, le mois du bilan ! Pourquoi on ne commence pas par ça ?"*

Parce que parfois, **commencer par rêver** permet de mieux se retrouver.

Avant de regarder en arrière, on va d'abord imaginer **ce qu'on veut vivre à l'avenir.**

Ce qui te ferait du bien. Ce que tu veux ressentir. La personne que tu veux devenir.

🌀 Et une fois que ce sera clair, alors tu pourras faire le point avec plus de douceur et de sens.

Non pas pour te juger. Mais pour avancer.

Prête ? Tu n'as besoin que de 10 à 20 minutes par section, à ton rythme.

Laisse-toi guider. Respire. Visualise. Et avance un pas à la fois.

📖 Tu peux l'imprimer ou le remplir dans Notion. L'important, c'est d'en faire un moment pour toi.

1 - Mon intention pour Eloul

☰ Étiquettes

Vide

Eloul, ce n'est pas (que) un mois de préparatifs.

C'est surtout un mois d'introspection et de reconnexion à Hashem qui est si proche de nous.

Un mois intime, profond, puissant...

Mais qu'on traverse souvent **en courant**, sans lui laisser l'espace qu'il mérite.

Avant de penser aux fêtes, avant de remplir ton agenda ou ton congélo —

je t'invite à faire un **reset intérieur**.

À t'arrêter. Respirer. T'interroger :



Comment est-ce que je veux vivre ce mois ?



Quelle place je veux accorder à Hachem, à la prière, à la douceur, au recentrage ?



Qu'est-ce que je peux décider pour vivre Eloul en conscience ?

Pose ton intention pour le mois d'Eloul

Pas besoin d'un objectif ambitieux.

Juste une **décision simple**, mais sincère.

Quelque chose qui te recentre. Qui t'apaise.

Un petit geste à refaire chaque jour. Une prière. Un engagement personnel.



Quelle est ton intention pour ce mois ?



Besoin d'inspiration ?

Voici quelques exemples (à adapter à ton cœur) :

- *Je prends 10 minutes par jour pour me reconnecter à moi et à Hachem.*
- *Je choisis de vivre ce mois avec joie et émouna.*
- *Je décide de commencer chaque journée par noter 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissante.*
- *Je m'accorde un vrai moment de prière chaque jour.*
- *Je lis un Tehilim par jour.*



Tu peux réécrire cette intention sur un post-it, une note dans ton téléphone, un fond d'écran...

L'important, c'est de la voir, de t'y raccrocher, et de t'en souvenir chaque jour.



Etape suivante

2 - Visualisation des fêtes de Tichri

☰ Étiquettes

Vide

Avant de s'organiser, avant même de faire le point... on va prendre un moment pour **rêver** un peu.

Pas un rêve irréaliste, mais une vision douce, apaisée, ancrée dans *ce que tu veux vraiment vivre*.

🧠 Quand tu visualises une situation avec précision, ton cerveau l'intègre comme une expérience réelle.

Tu actives des circuits neuronaux qui rendent cette réalité... plus accessible.

C'est comme si tu entrais une destination dans Waze : ton cerveau saura où tu veux aller

🕯 Ferme les yeux un instant...

Imagine les fêtes de Tichri idéales. Pas parfaites mais à **ton image**.

Prends le temps d'imaginer :

- Ce que tu veux **ressentir**
- L'**ambiance** chez toi
- Ton **énergie intérieure**
- Les **moments forts** que tu aimerais vivre
- Les **interactions** avec ta famille, tes invités, Hashem...

✍ Maintenant, écris ce qui te vient :



Pose à l'écrit ce que tu viens d'imaginer, ça va te permettre d'ancrer ta vision, tu pourras ensuite la relire dès que tu en ressentira le besoin



Qu'est ce que tu ressens comme émotion quand tu visualiser tes fêtes idéales ?



Et toi dans tout ça ? Comment tu es habillée ? Dans quel état d'esprit es-tu ?



Qu'est-ce que tu veux à tout prix éviter cette année ? Et qu'est-ce que tu pourrais faire concrètement pour ça ?



Si tu devais lister les 3 choses les plus importante pour toi pour ces fêtes :

- 1.
- 2.
- 3.

Garde bien ces 3 choses à l'esprits, c'est ce qui est le plus important pour toi, ce sur quoi tu veux te concentrer.

[← Etape précédente](#)

[→ Etape suivante](#)

3 - Organisation

☰ Étiquettes

Vide

Maintenant que tu sais **ce que tu veux vivre et comment tu veux te sentir...**

...on peut passer à l'action 🧐

Mais une action posée, réaliste, qui te rapproche de ta vision sans t'épuiser.

Le but ici, ce n'est pas d'ajouter une charge mentale de plus.

C'est de **simplifier**, de **planifier ce qui compte**, et de **garder du temps pour toi et pour Hachem**.

🧠 Avant de te lancer, quelques rappels utiles :

- Tu n'as **pas besoin de tout faire** (ni seule, ni parfaitement).
- Préparer les fêtes, ce n'est pas cocher 100 cases.
C'est créer un cadre pour vivre cette période avec plus de sérénité
- Tu peux ajuster au fil du temps. Rien n'est figé. 🤔

📅 Fais le point sur ce que tu veux prévoir :



En tenant compte de mes contraintes pro/perso - de combien de temps par semaine ou par jour je dispose pour cuisiner ou m'occuper d'autres préparatifs ?

5 - Résolutions spirituelles

☰ Étiquettes

Vide

Prendre une décision, même toute petite, peut avoir un **impact immense**.

Ce n'est pas "encore une chose à faire". C'est **un choix pour avancer dans la direction que tu veux vraiment**.

Choisis une **mitsva** (action concrète) et une **midda** (qualité intérieure) à cultiver cette année.

Tu peux t'aider de ce que tu as écrit dans le bilan

Ma mitsva de l'année



Quelle mitsva je veux renforcer / découvrir / faire avec plus de cœur cette année ?

(Exemples : allumer les bougies, dire les brahot à voix haute, étudier un jour par semaine, faire le hafrashat 'hala régulièrement, prendre une heure de Shmirat Halachon, la Tsedaka ...)

Je choisis :

Pourquoi ce choix est important pour moi :

Comment je peux m'y tenir dans la durée (fréquence, rituel, rappel...) :

Ma midda de l'année



Quelle qualité je veux faire grandir en moi cette année ?

(Exemples : patience, gratitude, émouna, ...)

Je choisis de cultiver :

Dans quels domaines cette midda peut m'aider ?

Quelles actions concrètes peuvent m'y aider au quotidien ?



Qu'est ce que je peux préparer à l'avance ?



A part les courses, y a t il des achats à faire ? (déco, vêtements, cadeaux ...)



Qu'est ce que je pourrais déléguer ? A qui ?

Déléguer peut aussi vouloir dire acheter un plat/dessert au lieu de le préparer ;)



Qu'est ce que tu vas faire pour TOI ? Pour recharger les batteries ? ⚠

Spoiler : c'est la question la plus importante de la page ;) - Note ici les activités et quand tu as prévu de les faire



Menu Tichri

Tu peux utiliser ce tableau pour noter ton menu. Voici quelques petites astuces :

- Rajoute le nombre d'invités si tu veux garder une vue d'ensemble.
- Surligne les plats que tu peux cuisiner à l'avance.
- Tu peux pré-cuire tes viandes et les congeler à l'avance, lors de la décongélation tu n'auras plus qu'à préparer la sauce.
- Pour les légumes du Seder : tu peux les faire cuire tous en même temps dans le four ou sur le gaz pour gagner du temps



Simanim One Pot

Ingrédient :

- Courge
- Haricots verts
- Blettes
- Poireaux
- Coings
- Tout autres légumes que vous avez l'habitude de consommer

Epices :

- 1 cas bombée de sucre brun foncé
- 1/2 cas de curcuma
- 1/2 cas de cannelle
- 1/2 cas de poivre
- 1 cas rase de sel
- 7-8 cas d'huile d'olive
- 3 verres d'eau

Préparation :

- Faire chauffer un peu d'huile dans une grande casserole, ajouter les légumes et les épices
- Couvrir d'eau bouillante et laisser cuire a feu moyen pendant 50min à 1 heure
- Préchauffer le four à 200°C, enfourner sans couvercle pendant 10-12 min

[← Retour organisation](#)

🌟 Fête	📅 Date	🍽 Entrées	🍽 Plats	🍰 Desserts	🍹 Autres
🍎 Roch Hashana - Soir	22/09/2025				
🍎 Roch Hashana - Midi	23/09/2025				
🍎 Roch Hashana - Soir	23/09/2025				
🍎 Roch Hashana - Midi	24/09/2025				
📖 Kippour - Seouda Mafseket	01/10/2025				
📖 Kippour - Pour casser le jeûne	02/10/2025				
📖 Kippour - Repas pour les enfants	02/10/2025				

Fête	Date	Entrées	Plats	Desserts	Autres
 Souccoth - Soir	06/10/2025				
 Souccoth - Midi	07/10/2025				
 Souccoth - Soir 	07/10/2025				
 Souccoth - Midi 	08/10/2025				
 Souccoth - Hol Hamoed Soir	08/10/2025				
 Souccoth - Hol Hamoed - soir	09/10/2025				
 Souccoth - Hol Hamoed - midi	10/10/2025				
 Souccoth - Shabbat Hol Hamoed - soir	10/10/2025				

Fête	Date	Entrées	Plats	Desserts	Autres
 Souccoth - Shabbat Hol Hamoed - midi	11/10/2025				
 Souccoth - Hol Hamoed - soir	11/10/2025				
 Souccoth - Hol Hamoed - midi	12/10/2025				
 Houshaana Raba - (veillée) - soir	12/10/2025				
 Houshaana Raba - midi	13/10/2025				
 Shemini Asteret / Simha Torah - Soir	13/10/2025				
 Shemini Asteret / Simha Torah - Midi	14/10/2025				
 Shemini Asteret / Simha Torah - soir 	14/10/2025				
 Shemini Asteret / Simha Torah - midi 	15/10/2025				



Liste de courses

[← Retour organisation](#)



Retro planning

L'idée ici c'est de répartir tout le projet en petites tâches par semaine et ensuite par jour de la semaine pour ne pas te surchargée 1 semaine avant la fête.

[← Retour organisation](#)

Semaine 1 du 25/08 au 31/08	- Faire le workbook - Faire le menu - Faire la liste de courses - - - - - - - - - - -	Lundi 25/08 Mardi 26/08 Mercredi 27/08 Jeudi 28/08 Vendredi 29/08 Samedi 30/8 Dimanche 31/08
Semaine 2 Du 01/09 au 7/09	- Cuisine - Invités - Achats vêtements/déco/cadeaux ... - - - - - - - - - - -	Lundi 01/09 Mardi 02/09 Mercredi 03/09 Jeudi 04/09 Vendredi 05/09 Samedi 06/09 Dimanche 07/09
Semaine 3 Du 08/09 au 14/09	- - - - - - - - - - - - - -	Lundi 08/09 Mardi 09/09 Mercredi 10/09 Jeudi 11/09 Vendredi 12/09 Samedi 13/09 Dimanche 14/09
Semaine 4 Du 15/09 au 21/09	- - - - - - - - - - - - - -	Lundi 15/09 Mardi 16/09 Mercredi 17/09 Jeudi 18/09 Vendredi 19/09 Samedi 20/09 Dimanche 21/09

4 - Bilan

☰ Étiquettes

Vide

Avant de se projeter dans Tichri et dans une nouvelle année pleine d'intentions...

...prends un instant pour **faire le tri dans ce que tu as vécu**.

L'objectif ici n'est pas de tout analyser en détail, mais de **reconnaître ce qui a compté**, ce qui a changé, ce qui a grandi en toi et de choisir des actions à mettre en place pour améliorer certaines choses



Les plus belles choses que j'ai vécues cette année :

→ *Qu'est-ce que tu veux garder précieusement dans ta mémoire ? Quelles rencontres, réalisations, moments forts méritent d'être célébrés ?*



Les défis ou épreuves que j'ai traversés :

→ *Qu'est-ce qui t'a secouée ? épuisée ? remise en question ?*

→ *Et qu'est-ce que ces moments-là t'ont appris sur toi, sur les autres, sur la vie ?*



Ce dont je suis fière aujourd'hui :

→ *Même si personne ne l'a vu. Même si c'est un progrès intérieur. Même si c'est "petit". Tu as le droit d'en être fière.*



Ce que je veux laisser derrière moi :

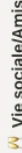
→ *Un comportement, une pensée, une habitude, une peur, une énergie... Ce que tu ne veux pas emmener avec toi pour la nouvelle année à venir.*

Mes domaines de vie

Prends un instant pour évaluer les grands domaines de ta vie cette année. |

Note sur 10 chaque domaine, note ce qui est positif, ce qui est négatif, et ce que tu pourrais faire pour passer à la note supérieure.

Ce n'est pas un jugement. C'est une photo, à l'instant T. Pour voir ce que tu veux nourrir, réparer ou renforcer.

Domaines de vie	Note /10	Positif	Négatif	Actions pour passer à la note supérieure
 Famille				
 Santé				
 Vie sociale/Amis				
 Vie pro				
 Maison				

Domaines de vie	Note /10	Positif	Négatif	Actions pour passer à la note supérieure
💰 Finance				
🌟 Spiritualité				
👨‍👩‍👧 Parentalité				
🧠 Dev / Bien être / épanouissement personnel				

5 - Résolutions spirituelles

☰ Étiquettes

Vide

Prendre une décision, même toute petite, peut avoir un **impact immense**.

Ce n'est pas "encore une chose à faire". C'est **un choix pour avancer dans la direction que tu veux vraiment**.

Choisis une **mitsva** (action concrète) et une **midda** (qualité intérieure) à cultiver cette année.

Tu peux t'aider de ce que tu as écrit dans le bilan

Ma mitsva de l'année



Quelle mitsva je veux renforcer / découvrir / faire avec plus de cœur cette année ?

(Exemples : allumer les bougies, dire les brahot à voix haute, étudier un jour par semaine, faire le hafrashat 'hala régulièrement, prendre une heure de Shmirat Halachon, la Tsedaka ...)

Je choisis :

Pourquoi ce choix est important pour moi :

Comment je peux m'y tenir dans la durée (fréquence, rituel, rappel...) :

Ma midda de l'année



Quelle qualité je veux faire grandir en moi cette année ?

(Exemples : patience, gratitude, émouna, ...)

Je choisis de cultiver :

Dans quels domaines cette midda peut m'aider ?

Quelles actions concrètes peuvent m'y aider au quotidien ?

6 - Prière personnelle

📄 Étiquettes

Vide

On termine ce **workbook d'Eloul** par ce qu'il y a de plus intime, de plus essentiel : **ta tefila personnelle**.

Pas besoin de grandes phrases.

Pas besoin de savoir "bien prier".

Juste écrire **comme tu parlerais à un ami qui te connaît par cœur...** parce que c'est exactement ce qu'est Hachem pour toi 🤗

💡 Tu ne sais pas par où commencer ?

Voici quelques pistes pour t'aider à structurer ta prière :

- 🙏 **Remercie** Hachem pour ce que tu as reçu cette année (même dans les épreuves, il y a parfois de la croissance ou des prises de conscience)
- 🧠 **Demande** de l'aide pour ce qui est encore difficile pour toi aujourd'hui
- 🌱 **Exprime** ce que tu aimerais vivre, recevoir, traverser avec plus de sérénité cette année



A toi d'écrire

On arrive à la fin... ou plutôt au début.

Tu viens de terminer ton workbook.

Pas à pas, tu as pris du recul, posé tes intentions, organisé ce qui compte pour toi.

Et surtout, tu as **repris les rênes de ton mois**.

Pas pour tout contrôler, mais pour *choisir comment tu veux le vivre*.

👉 C'est ça le vrai but : pas d'être parfaite, pas de tout gérer,
mais de **marcher dans la bonne direction, en conscience**.

✨ Alors maintenant ?

Garde ce carnet ouvert.

Reviens-y souvent. Rappelle-toi pourquoi tu fais tout ça.

Pour te rapprocher de ce qui a du sens pour toi.

Je te souhaite un Eloul où tu ne t'oublies pas.

Un mois où tu avances avec intention, sans pression.

Un mois où tu fais de la place — dans ta tête, dans ton cœur, dans ta maison, dans ta vie.

Avec tendresse et détermination,

Débo

❤️ Tu veux aller plus loin ?

- 📧 Rejoins le groupe WhatsApp Reset Your Home

Des conseils concrets, des piqures de rappel bienveillantes, et de l'inspiration pour t'organiser sans t'épuiser.

👉 [\[Je rejoins le groupe\]](#)

- 🤝 Envie de recevoir un accompagnement plus personnalisé ?

Je propose des coachings à la carte pour t'aider à alléger ta maison, ta charge mentale et reprendre le contrôle de ton quotidien.

👉 Viens m'en parler par DM sur [Insta](#) ou [WhatsApp](#).