

HEALING JOURNAL

*Puisses-tu revenir à
toi-même et trouver
la paix dans le
calme intérieur.*



UN WORKBOOK POUR LA REFLECTION

CONTENU



HEALING JOURNAL

**UN CHEMIN DE RÉFLEXION
PERSONNELLE ET DE GUÉRISON.**

BIENVENU(E)

CHECK-IN AVEC TOI-MÊME

RETROUVE LA VOIX QUI VIT EN TOI.

POSE-TOI LA QUESTION.

DES MOTS QUI NAISSENT DE L'INTÉRIEUR.

PRENDS CE QUI TE FAIT DU BIEN ET LAISSE LE RESTE.

CE QUI VIENT ENSUITE POUR TOI.

RECONNECTE-TOI À TOI-MÊME.

**HEY, TOI — CET ESPACE A ÉTÉ CRÉÉ POUR TOI.
C'EST UNE DOUCE INVITATION À FAIRE UNE PAUSE, RESPIRER ET
TE RECONNECTER À TON MONDE INTÉRIEUR.**

Entre ces quelques pages, tu trouveras des mots qui apaisent, des questions qui ouvrent des portes, et un espace pour écrire ce que ton âme aspire à exprimer.

Que tu traverses une période de transition, que tu cherches plus de clarté, ou que tu aies simplement besoin d'un moment de calme pour toi, ce carnet est là pour t'accueillir.

Laisse chaque réflexion te guider vers plus de conscience, de compassion envers toi-même et de paix intérieure. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'avancer ici seulement la tienne.

Viens tel le que tu es. Sois honnête. Sois bienveillant(e). Et surtout, sois pleinement présent(e) à toi-même.

Tu es ton propre espace de guérison.



INTENTION EN PLEINE
CONSCIENCE.

**Inspire le
calme. Expire
ce qui ne te
sert plus.**

Il existe une forme de paix qui vient de l'intérieur, calme, stable, profondément ancrée. Et parfois, elle commence par une seule respiration, un instant de silence.

Rappelle-toi ceci :

- Tu n'as pas besoin de tout faire.
- Tu as simplement besoin d'être.

Et cela suffit.

FAIS LE POINT AVEC TOI-MÊME.

Avant de continuer, prends un instant pour t'arrêter
et te connecter à ce que tu ressens à cet instant.

COMMENT TON CORPS SE SENT-IL EN CE MOMENT ?

QUELLES ÉMOTIONS SONT PRÉSENTES POUR TOI À CET
INSTANT ?

DE QUOI TON CŒUR A-T-IL PROFONDÉMENT BESOIN EN CE
MOMENT ?

RENOUE AVEC TA VOIX INTÉRIEURE

FAIS CONFIANCE À CE QUE TU PORTES DÉJÀ EN TOI.

Parfois, nous passons tant de temps à chercher des réponses à l'extérieur de nous que nous oublions ceci : la sagesse que nous cherchons est déjà en nous. Elle s'exprime dans les moments de calme, dans les ressentis du corps, dans les rêves, et dans le silence entre les pensées.

Réapprendre à l'entendre n'est pas une question de faire davantage, mais plutôt de permettre.

- Te permettre de ralentir.
- De t'adoucir.
- D'écouter.

Ceci est une invitation à te reconnecter à ta vérité intérieure, cette part de toi qui a toujours su.

- Laisse ton souffle te guider.
- Laisse ton corps s'exprimer.
- Laisse ta vérité émerger.



CRÉE DES INSTANTS DE CALME.

Même quelques respirations suffisent. Le silence ouvre la porte à ta voix intérieure.

RESSENS TON OUI ET TON NON.

Écoute la réponse de ton corps : expansion ou fermeture ? C'est lui qui te guide.

ÉCRIS LIBREMENT.

Sans corriger. Sans juger. Ta vérité émerge dans l'authenticité.

SUIS CE QUI SONNE JUSTE POUR TOI.

L'élan, la fluidité, la douceur sont des repères d'alignement.

PRENDS UN INSTANT POUR TE DEMANDER...

○

À QUELS MOMENTS JE ME SENS LE PLUS CONNECTÉ(E) À MOI-MÊME ?

○

QU'EST-CE QUE J'IGNORE DEPUIS UN MOMENT ET QUI SOUHAITE ÊTRE ENTENDU ?

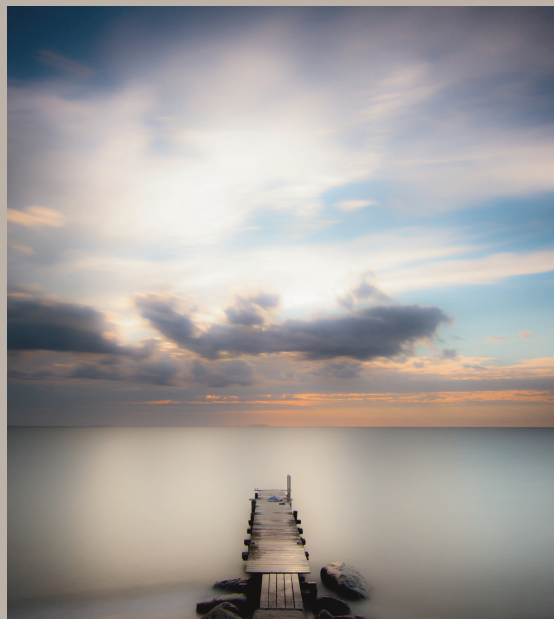
○

QUELLE VÉRITÉ EST DÉJÀ CLAIRE EN MOI, MAIS QUE JE N'OSE PAS ENCORE SUIVRE ?

○

QUE CHOISIRAI-JE SI JE FAISAIS ENTIÈREMENT CONFIANCE À MON INTUITION ?

PRENDS CE QUI TE NOURRIT, LAISSE CE QUI NE T'APPARTIENT PLUS.



Tout n'a pas besoin d'être résolu. Certaines choses ont simplement besoin d'être vues. Laisse les prises de conscience qui résonnent en toi se déposer doucement dans ton être. Laisse le reste s'éloigner, sans jugement.

Ce processus ne consiste pas à te réparer – mais à te souvenir de qui tu es. Prends ce qui te semble vrai. Prends ce qui t'apporte la paix. Et laisse derrière toi ce qui ne te sert plus.

**Il y a de la sagesse dans le fait de savoir ce qu'il faut emporter avec soi –
et de la puissance dans l'art de relâcher le reste.**

Qu'est-ce que je souhaite porter
avec moi sur le chemin ?

Qu'est-ce que je peux laisser
partir en douceur ?

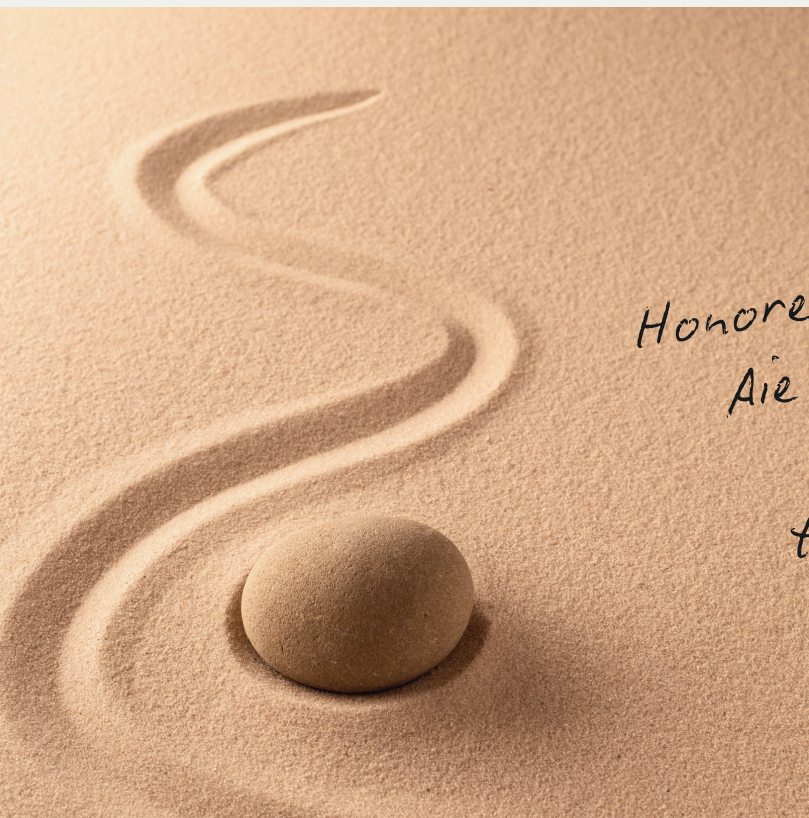
Quelle est cette vérité que mon
être souhaite me rappeler ?

TU ES TON PROPRE LIEU DE GUÉRISON.

FAIS CONFIANCE AU CHEMIN QUE TU EMPRUNTES.

Ce voyage n'a rien à voir avec la perfection. Il s'agit d'être là. D'être présent(e) à toi-même, dans toutes tes couches, dans ton calme comme dans ton tumulte. Tu as pris le temps d'écouter, de réfléchir, et d'être avec ce qui est vrai.

À présent, tu emportes cette vérité avec toi - avec douceur, avec puissance, et avec amour. Le chemin à suivre est toujours à l'intérieur. Tu n'as pas besoin de chercher des réponses à l'extérieur de toi. Tu as déjà tout ce dont tu as besoin.



*Honore cet instant. Honore-toi.
Aie foi en le fait que tu es
déjà assez
tel(le) que tu es, ici et
maintenant.*



**La guérison ne consiste pas à
devenir une autre personne,
mais à revenir à ton essence
véritable.**