

LE VOYAGE DE L'ÂME

Ton kit à imprimer

*Toutes les fiches du livre, en grand format, à imprimer autant de fois que tu veux.
Elles sont à toi. Remplis-les au crayon, gomme, recommence. Ce chemin n'est pas linéaire, et c'est très bien
comme ça.*

CE QUE TU VAS TROUVER

L'examen de vue de ton âme — deux fois : avant, et après.

Tes six cartes CLAIRE — à découper et à garder sur toi.

Tes trois trackers 30 jours — énergie, limites, émotions.

Tes rituels du matin et du soir — à écrire à ta main.

Ta carte SOS énergie — pour les jours où tout déborde.

Ton tracker de gratitude — trente jours de beau.

*Tu n'as pas besoin de devenir quelqu'un d'autre.
Juste de voir clair sur celle que tu es déjà.*

Laetitia

AVANT DE COMMENCER

L'examen de vue de ton âme

Pour chaque phrase, donne-toi une note de 0 à 5. 0 = pas du tout. 5 = tout à fait. Sois honnête, personne ne lit par-dessus ton épaule.

Aujourd'hui, je dirais que...	Note
Je me sens reposée, pleine d'énergie	/5
Je sais dire non et poser mes limites	/5
J'accueille mes émotions sans les fuir	/5
J'écoute mon intuition, je lui fais confiance	/5
Je regarde mes blessures avec douceur	/5
Je vois le beau dans mon quotidien	/5
J'ai des rituels rien qu'à moi	/5
Je me sens alignée avec qui je suis vraiment	/5
TON TOTAL	/40

TA DATE

Je fais cet examen le _____

Il n'y a pas de mauvaise note. Il y a juste un point de départ.

APRÈS LE VOYAGE

L'examen de vue de ton âme

Refais l'examen sans relire tes premières réponses. Puis compare. Même un seul point de plus, c'est un vrai déplacement.

Aujourd'hui, je dirais que...	Note
Je me sens reposée, pleine d'énergie	/5
Je sais dire non et poser mes limites	/5
J'accueille mes émotions sans les fuir	/5
J'écoute mon intuition, je lui fais confiance	/5
Je regarde mes blessures avec douceur	/5
Je vois le beau dans mon quotidien	/5
J'ai des rituels rien qu'à moi	/5
Je me sens alignée avec qui je suis vraiment	/5
TON TOTAL	/40

CE QUI A CHANGÉ

Tu n'as pas changé de personne. Tu as nettoyé tes lunettes.

Compare avec ta première page. Regarde le chemin.

À DÉCOUPER ET GARDER SUR TOI

Tes six cartes lumière

C

*Ma fatigue est un message,
pas un défaut.*

LA MÉTHODE CLAIRE · COMPRENDRE

L

*Je peux dire non
et rester quelqu'un de bien.*

LA MÉTHODE CLAIRE · LIBÉRER

A

*Je reviens à mon corps.
Je suis là, maintenant.*

LA MÉTHODE CLAIRE · ANCRER

I

*Ma voix intérieure sait.
Je l'écoute.*

LA MÉTHODE CLAIRE · INTUITION

R

*Mes fêlures laissent
passer la lumière.*

LA MÉTHODE CLAIRE · RÉPARER

E

*Je choisis de voir le beau.
Je choisis d'être moi.*

LA MÉTHODE CLAIRE · ÉCLAIRER

TRENTE JOURS AVEC TOI

Ton tracker d'énergie

Chaque soir, colorie la case du jour selon ton niveau d'énergie.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Vide · un quart · la moitié · presque pleine · pleine — colorie la case en conséquence.

CE QUE J'AI REMARQUÉ AU BOUT DE 30 JOURS

Ton tracker de limites

Chaque fois que tu as posé une limite — même toute petite — coche la case du jour.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Une croix = j'ai dit non, ou j'ai dit ce dont j'avais besoin. Une seule fois suffit.

CE QUE J'AI REMARQUÉ AU BOUT DE 30 JOURS

TRENTE JOURS AVEC TOI

Ton tracker d'émotions

Écris dans la case l'émotion qui a dominé ta journée. Un mot suffit.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Aucune émotion n'est à corriger. On les regarde, c'est tout.

CE QUE J'AI REMARQUÉ AU BOUT DE 30 JOURS

TES DEUX ANCRAGES

Ton rituel du matin et ton rituel du soir

Écris-les à ta main, puis affiche cette feuille là où tu la verras.

AU RÉVEIL — CINQ MINUTES POUR MOI

Avant le téléphone. Avant les autres. Avant la liste.

AU COUCHER — JE DÉPOSE LA JOURNÉE

Trois choses que je laisse ici, et une chose que je garde.

Un rituel n'est pas une obligation de plus. C'est un rendez-vous avec toi.

Cinq minutes. Pas plus. C'est la régularité qui compte, pas la durée

À DÉCOUPER ET GARDER SUR TOI

Ta trousse de secours

Carte SOS énergie

Quand tout déborde, sors cette carte.

1. **STOP** — j'arrête tout, je m'assois.
2. **RESPIRE** — j'inspire 4 s, j'expire 6 s, cinq fois.
3. **BOIS** — un grand verre d'eau, lentement.
4. **BOUGE** — je m'étire, je desserre les épaules.
5. **DEMANDE** — « de quoi j'ai vraiment besoin, là ? »

CARTE DE MEMBRE

La Méthode CLAIRE

Je soussignée _____
m'engage à nettoyer mes lunettes intérieures,
à revenir à moi, et à me traiter avec douceur.

Depuis le _____ Signature _____

TRENTE JOURS DE BEAU

Ton tracker de gratitude

Chaque soir, écris une chose — une seule — pour laquelle tu es reconnaissante aujourd'hui. Le café encore chaud compte. Le silence de dix minutes compte.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

La gratitude ne nie pas ce qui fait mal. Elle rappelle juste que le beau existe en même temps.