



MON CARNET D'ÉTÉ



Pour revenir à soi

Un carnet solaire pour ralentir,
faire le point, retrouver de la clarté
et nourrir ce qui te fait du bien,
pas à pas.



“
*L'été peut être
une pause,
mais aussi un
point de départ.*
”





Bienvenue

Un été pour revenir à toi

Ce carnet a été pensé comme une parenthèse douce, un espace pour ralentir, respirer et revenir à l'essentiel.

Au fil des pages, tu y trouveras des réflexions, des inspirations et de petits rendez-vous avec toi-même, pour faire le point, nourrir ce qui te fait du bien et avancer pas à pas.

Il ne s'agit pas de tout réussir, ni de tout remplir parfaitement. Il s'agit simplement de t'offrir un temps à toi, sincère, léger et vivant.

Prends ce temps comme une invitation à t'écouter autrement.

“
Revenir à toi,
c'est déjà commencer à avancer.”

Ce carnet t'invite à...

- ☀️ ralentir
- ☀️ écouter tes besoins
- ☀️ faire le point
- ☀️ nourrir ton élan intérieur



Comment utiliser ce carnet

À ton rythme, sans pression



Ce carnet est ton espace à toi.
Il n'a pas de règles, pas de programme
à suivre. Tu es libre de le découvrir
comme tu le sens, quand tu le sens.
Il n'y a rien à réussir, rien à cocher.
Seulement l'envie de te retrouver.

- ✦ 01 Choisis les pages
qui t'appellent
- ✦ 02 Écris avec sincérité,
pas avec perfection
- ✦ 03 Reviens quand tu en
ressens le besoin
- ✦ 04 Garde ce qui te
fait du bien



Ce carnet peut t'accompagner
pour ralentir, faire le point,
mieux t'écouter et nourrir
ton élan intérieur.



*Il n'y a pas de bonne manière
de revenir à soi.
Il y a simplement la tienne.*





Ma météo intérieure

Faire le point en douceur



Avant d'avancer, prends un instant pour écouter ce qui se passe en toi. Cette page t'invite à faire le point, simplement, avec douceur et sincérité.



1. Mon corps me dit...

Aujourd'hui, comment se sent mon corps ?
De quoi a-t-il besoin ?



2. Mon cœur ressent...

Quelle émotion prend le plus de place en ce moment ?



3. Mon esprit tourne autour de...

Quelles pensées reviennent souvent ces derniers jours ?



4. Ce dont j'ai besoin maintenant

Qu'est-ce qui pourrait m'apaiser, me soutenir ou me faire du bien aujourd'hui ?



MA MÉTÉO DU JOUR



Soleil



Brise



Nuages

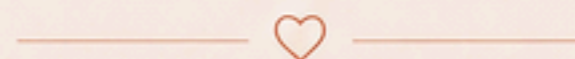


Pluie douce

Aujourd'hui, je me sens surtout...



Écouter ton monde intérieur,
c'est déjà prendre soin de toi.



Prendre le temps de te ressentir,
c'est déjà revenir à toi.





Ralentir sans culpabiliser

T'accorder une vraie pause



S'offrir la permission de ralentir, ce n'est pas fuir. C'est choisir de prendre soin de toi, d'écouter ton corps et ton cœur, de respirer... et de sortir du mode « toujours productive ».



1. Ce que j'ai besoin de ralentir...

Quelles sont les choses, les habitudes ou les rythmes que je sens trop rapides ?



2. Ce qui me met trop de pression...

Quelles sont les attentes, pensées ou injonctions qui me pèsent et m'épuisent ?



3. Ce que je m'autorise à laisser de côté...

Qu'est-ce que je choisis de déléguer, reporter ou simplement laisser aller cet été ?



4. Ce qui m'aide à retrouver un rythme plus doux...

Quelles activités, rituels ou moments me ressourcent et me reconnectent à l'essentiel ?



MON ESPACE DE PAUSE



Qu'est-ce qui rendrait une vraie pause agréable et nourrissante pour moi cet été ?
Imagine ton moment idéal, sans contrainte ni jugement.



“ Ralentir, ce n'est pas abandonner.
C'est choisir de se choisir. ”



Ralentir, ce n'est pas renoncer.
C'est choisir de te retrouver.





Ce que je m'autorise cet été

Te donner la permission d'être toi



L'été est une invitation naturelle à alléger, à relâcher la pression, à écouter ce qui compte vraiment pour toi. C'est le moment idéal pour te défaire de ce qui t'alourdit et t'autoriser à vivre plus librement, plus en accord avec qui tu es vraiment.



1. Ce que je m'autorise davantage...

Qu'est-ce que j'ai envie de m'autoriser à vivre cet été ?



2. Ce que je n'ai plus envie de porter...

Qu'est-ce qui me pèse trop, ou n'a plus sa place dans ma vie ?



3. Ce que j'ai le droit de choisir...

Quels choix veux-je faire pour honorer mes désirs, mon rythme et mes limites ?



4. Ce que j'ai envie d'être, tout simplement...

Comment ai-je envie de me reconnecter à qui je suis vraiment ?



MES PERMISSIONS D'ÉTÉ

- Je peux ralentir.
- Je peux dire non.
- Je peux écouter mes besoins.
- Je peux changer d'avis.
- Je peux choisir ce qui me fait du bien.
- Je peux être pleinement moi.



✧ Se donner la permission d'être soi, c'est s'offrir l'espace d'une vie plus vraie, plus douce, plus alignée. ✧



Tu n'as pas besoin d'attendre le bon moment.
Donne-toi la permission de vivre ton été, à ta façon, pour toi.

Ton été. Tes choix. Ta liberté.





Retrouver la joie dans les petites choses

Réapprendre à savourer l'instant



La joie n'est pas toujours dans les grands événements. Elle se cache souvent dans les détails, les instants simples, les respirations du quotidien. Cette page t'invite à retrouver ce qui t'allège, t'émerveille et te fait du bien.



1. Ce qui me fait sourire aujourd'hui...

Quels petits moments, gestes ou détails m'ont apporté de la joie récemment ?



2. Mes petits plaisirs simples...

Qu'est-ce que j'aime savourer, même quand c'est très simple ?



3. Ce qui réveille ma joie...

Quelles personnes, activités, lieux ou ambiances me font du bien ?



4. Ce que j'ai envie de remettre dans mon quotidien...

Quelle petite habitude joyeuse ai-je envie de retrouver ou de créer cet été ?



MA LISTE JOIE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



La joie grandit
quand tu lui fais une place,
même petite, dans ta vie.



Savourer les petites choses,
c'est déjà revenir à l'essentiel.
La joie commence souvent ici.





Santé & bien-être global

Prendre soin de ton corps et de ton énergie



L'été est une invitation à ralentir, à écouter ton corps, ton énergie et tes besoins profonds. Prends le temps de t'observer avec douceur, sans jugement ni pression. Chaque petit geste compte pour ton équilibre global.



1. Mon corps aujourd'hui...

Comment se sent mon corps en ce moment ?
Quels signaux m'envoie-t-il ?



2. Mon énergie du moment...

Qu'est-ce qui me ressource ?
Qu'est-ce qui me fatigue ou me vide ?



3. Mes habitudes bien-être...

Quelles petites habitudes
me font du bien au quotidien ?



4. Ce dont j'ai besoin cet été...

De quoi ai-je besoin pour me sentir plus
aligné(e), apaisé(e) et vivant(e) ?



MON CHECK-IN BIEN-ÊTRE

- Je dors suffisamment _____
- Je bois assez d'eau _____
- Je bouge avec plaisir _____
- Je m'accorde du repos _____



Prendre soin de toi
n'est pas un luxe.
C'est une base.



Quand tu prends soin de toi,
tu nourris aussi tout ce que tu veux faire grandir.
Ton bien-être mérite sa place.





Émotions & équilibre intérieur

Accueillir ce que tu ressens



Tes émotions sont des messagères précieuses. Cette page t'invite à les accueillir sans jugement, à les écouter avec douceur et à mieux comprendre ce qu'elles viennent te dire.



1. L'émotion qui prend le plus de place...

Quelle émotion ressens-tu le plus en ce moment ?



2. Ce que cette émotion essaie de me dire...

De quoi me parle-t-elle ? Quel besoin se cache derrière ?



3. Ce qui m'apaise...

Qu'est-ce qui m'aide à retrouver du calme, de l'espace ou du réconfort ?



4. Ce dont j'ai besoin aujourd'hui...

Comment puis-je prendre soin de moi avec cette émotion ?



MA MÉTÉO ÉMOTIONNELLE

- Joie _____
- Tristesse _____
- Colère _____
- Peur _____

Aujourd'hui, je me sens surtout...

“



Accueillir une émotion, ce n'est pas lui céder. C'est lui offrir un espace pour qu'elle puisse circuler.





Tes émotions ne sont pas un problème à régler.
Ce sont des messages à écouter.





Confiance en soi & élan intérieur

Oser avancer, pas à pas



La confiance en soi ne naît pas du jour au lendemain. Elle se construit dans les petites décisions, les élans discrets et la capacité à se soutenir soi-même. Cet été, choisis de croire en toi, d'avancer à ton rythme et d'honorer chaque pas, si petit soit-il.



1. Quand est-ce que je me sens capable ?

Dans quelles situations ai-je déjà réussi à me dépasser ?



2. Qu'est-ce qui freine mon élan aujourd'hui ?

Quelles peurs, croyances ou habitudes m'empêchent d'avancer ?



3. Quel petit pas pourrais-je faire cet été ?

Quel est ce pas simple, concret et aligné que je peux poser dès maintenant ?



4. De quoi ai-je besoin pour me faire davantage confiance ?

Quelles ressources, soutiens ou pratiques pourraient nourrir ma confiance au quotidien ?



MON ÉLAN DU MOMENT

Aujourd'hui, je choisis d'avancer vers :

Pourquoi c'est important pour moi :

Mon petit pas dès cette semaine :



La confiance n'est pas l'absence de doute, c'est la décision de ne pas se laisser arrêter.





Fais confiance au chemin.

Tu es déjà en train de devenir tout ce que tu es prête à être.





Estime de soi & regard bienveillant

Apprendre à te voir autrement



L'estime de soi ne dépend pas de la perfection. Elle se nourrit du regard que tu poses sur toi, de la manière dont tu te parles et de la place que tu t'accordes. Cette page t'invite à reconnaître ta valeur avec plus de douceur.



1. Ce que j'oublie parfois de voir en moi...

Quelles qualités, forces ou belles parts de moi ai-je tendance à minimiser ?



2. Ce que j'apprécie chez moi...

Qu'est-ce que j'aime dans ma personnalité, ma manière d'être ou mon parcours ?



3. La voix intérieure que je veux nourrir...

Quelles paroles plus douces et plus justes ai-je envie de me dire ?



4. Ce qui m'aide à me sentir aligné(e)...

Qu'est-ce qui me permet de me respecter davantage et de prendre ma place ?

MON REGARD SUR MOI

Aujourd'hui, je reconnais chez moi :

Je mérite de me rappeler que :

Cette semaine, je choisis de :



L'estime de soi commence souvent le jour où tu arrêtes de te parler comme à quelqu'un que tu dois corriger, et où tu commences à te parler comme à quelqu'un que tu veux soutenir.



Te regarder avec bienveillance,
c'est déjà faire grandir ta valeur.

Tu mérites aussi ton propre soutien.



Ma boussole intérieure

Revenir à ce qui compte vraiment



Quand tout va vite, revenir à l'essentiel aide à retrouver de la clarté. Cette page t'invite à écouter ce qui te guide, ce qui t'apaise et ce qui mérite vraiment sa place dans ta vie.



1. Ce qui compte le plus pour moi...

Quelles sont mes priorités du moment ?
Qu'est-ce qui est vraiment essentiel pour moi aujourd'hui ?



2. Ce que je veux écouter davantage...

Quels besoins, envies ou intuitions ai-je envie de respecter davantage ?



3. Ce que je ne veux plus perdre de vue...

Quelles valeurs, limites ou vérités personnelles ai-je envie d'honorer cet été ?



4. La direction que j'ai envie de suivre...

Vers quoi ai-je envie d'avancer, doucement mais sincèrement ?



MA BOUSSOLE DU MOMENT

Aujourd'hui, ce qui me guide le plus :

Je choisis de me rapprocher de :

Cette semaine, je pose un pas vers :



✦ ✦ Quand tu reviens à ce qui compte vraiment, tu retrouves souvent le bon chemin. ✦ ✦



Te reconnecter à ton essentiel,
c'est déjà avancer avec plus de justesse.

Ton cap intérieur sait te guider.





Mes relations et mon entourage



Les relations que nous cultivons ont un impact profond sur notre bien-être et notre évolution.

Faisons le point.



1. LES PERSONNES QUI M'APPORTENT DU BIEN

Qui sont les personnes qui me soutiennent, m'inspirent et m'apportent de la joie ?



2. LES RELATIONS QUE JE SOUHAITE CULTIVER

Quelles relations ai-je envie de renforcer ou de développer ?



3. LES RELATIONS QUI ME PÈSENT

Quelles relations me fatiguent ou ne sont plus alignées avec qui je suis aujourd'hui ?



4. COMMENT JE PEUX PRENDRE SOIN DE MES RELATIONS

Quelles petites actions puis-je poser pour nourrir mes liens et m'entourer de positif cet été ?



MA GRATITUDE

Écris 3 choses ou 3 personnes pour lesquelles tu es reconnaissant(e) :

1. _____
2. _____
3. _____



RÉFLEXION

Suis-je entouré(e) de personnes qui respectent mes valeurs et m'aident à grandir ?



Entoure-toi de ceux qui te voient, te choisissent et t'encouragent à être la meilleure version de toi-même. ✨





Gratitude & joie simple



La gratitude transforme ton regard
et t'aide à voir la beauté du quotidien.
La joie se trouve souvent dans les petits riens.

*Ouvre ton cœur, savoure l'instant présent.
et célèbre ta vie.*



3 CHOSES POUR LESQUELLES JE SUIS RECONNAISSANT·E AUJOURD'HUI

Quelles sont les petites ou grandes choses
qui m'ont apporté du bonheur aujourd'hui ?

1. _____
2. _____
3. _____



LES PETITS PLAISIRS DU QUOTIDIEN

Qu'est-ce qui m'a fait sourire aujourd'hui ?
Quelles petites choses simples m'ont fait du bien ?



CE QUI M'INSPIRE DE LA JOIE

Quelles activités, personnes, lieux
ou moments me remplissent de joie ?



COMMENT CULTIVER PLUS DE JOIE

Qu'est-ce que je peux faire plus souvent
pour nourrir ma joie au quotidien ?

MA DOSE DE JOIE

Quelles actions ou habitudes simples
puis-je intégrer chaque jour pour me sentir
plus joyeux(se) ?

“

La joie n'est pas dans
les grandes choses,
*elle se cache dans les petits
trésors du quotidien.*





Mon énergie & mes ressources



Prendre soin de ton énergie, c'est te préserver pour mieux avancer. Reconnais ce qui te ressource et apprends à poser tes limites sans culpabilité.

*Ton énergie est précieuse :
respecte-la, nourris-la, protège-la.*



CE QUI ME RESSOURCE

Quelles activités, personnes, lieux ou moments me redonnent de l'énergie ?



CE QUI ME VIDE D'ÉNERGIE

Qu'est-ce qui me fatigue ou me pèse ?
Quelles situations me diminuent ?



MES LIMITES & MES BESOINS

Quelles limites ai-je besoin de poser ?
De quoi ai-je besoin pour me sentir bien et en sécurité ?



MON INTENTION ÉNERGIE

Quelle petite action concrète vais-je poser pour prendre soin de mon énergie cet été ?



MON PLEIN D'ÉNERGIE

Crée ta liste "anti-coup de mou" :
les 5 choses qui te reboostent à coup sûr !

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Tu ne peux pas verser d'une tasse vide. ✨
Prends soin de toi d'abord,
pour pouvoir ensuite
être pleinement présent(e)
pour les autres et pour la vie.





Mes relations & mon cercle



Les relations que tu cultives influencent ton bien-être. Entoure-toi de personnes qui t'élèvent, t'écoutent et t'inspirent.

*Choisis la qualité, pas la quantité.
Ton cercle mérite ton attention.*



LES PERSONNES QUI M'APPORTENT DU POSITIF

Qui sont les personnes qui me font du bien, m'énergisent et me soutiennent ?



LES RELATIONS À CULTIVER

Quelles relations ai-je envie d'entretenir davantage cet été ? Pourquoi ?



LES RELATIONS À ALLÉGER

Y a-t-il des relations qui me pèsent ou me drainent ? Que puis-je décider pour me préserver ?



COMMENT JE PEUX ÊTRE UNE BELLE PRÉSENCE

Comment puis-je être à l'écoute, bienveillant(e) et présent(e) dans mes relations ?



MON CERCLE IDÉAL

Imagine ton cercle idéal.
Quelles qualités ont ces personnes ?
Qu'est-ce que vous partagez ensemble ?



Les bonnes relations
sont comme des rayons de soleil :
elles réchauffent le cœur,
éclairent le chemin
et rendent la vie plus belle.





Mes rêves & mes aspirations



Prendre le temps de rêver, c'est ouvrir la porte des possibles.
Tes aspirations sont comme des étoiles : elles éclairent ton chemin.

Ose rêver grand. Tout commence par un rêve.



MES RÊVES PROFONDS

Quels sont les rêves qui m'animent vraiment, ceux que je mets souvent de côté ?



MES ASPIRATIONS

Qu'est-ce que j'aimerais accomplir, expérimenter ou vivre dans les mois ou années à venir ?



CE QUI M'INSPIRE

Quelles personnes, quels lieux, quelles histoires ou expériences m'inspirent le plus ?



PETITS PAS VERS MES RÊVES

Quel est le premier petit pas concret que je peux poser dès maintenant pour me rapprocher de mes rêves ?

MA VISION IDÉALE

Imagine ta vie dans 1 an, 5 ans, 10 ans...
Que vois-tu ? Que ressens-tu ? Que vis-tu ?



“

Un rêve sans action
reste un rêve.
Une action sans rêve
n'a pas d'âme.
Rêve. Agis. Vis.





Mon bilan d'été & mes engagements



Prends un moment pour regarder ton été avec bienveillance. Célèbre tes progrès, accueille ce que tu as appris et choisis ce que tu veux emporter avec toi.



Chaque pas compte.

Sois fier de toi.



Je choisis de continuer à avancer



MES PLUS BELLES RÉALISATIONS

De quoi suis-je le plus fier-e cet été ?
Qu'est-ce que j'ai accompli, même en douceur ?



CE QUE J'AI APPRIS SUR MOI

Quelles prises de conscience ai-je faites cet été ?
Qu'est-ce que j'ai mieux compris de moi-même ?



CE QUE JE VEUX GARDER

Quelles habitudes, quels rituels, quelles pensées positives veux-je continuer à cultiver au quotidien ?



MES INTENTIONS POUR LA SUITE

Qu'est-ce que je veux créer, vivre ou changer dans les semaines et mois à venir ?



MES 3 PRIORITÉS

Mes 3 priorités pour prendre soin de moi dans les prochaines semaines.

1.

2.

3.



MON ENGAGEMENT POUR MOI

Je m'engage à prendre soin de moi en me choisissant chaque jour un peu plus. Je mérite ce temps, cette attention, cet amour.

Je m'engage à :



MA PHRASE ANCRAGE

Choisis une phrase qui te portera tout au long de cette nouvelle saison.





Ma croissance & mon évolution



Chaque expérience, chaque étape de ta vie te transforme. Regarde le chemin parcouru avec fierté et accueille celui qui s'ouvre avec confiance.

*Tu n'es pas la même qu'hier,
et c'est une merveilleuse nouvelle.*



MON CHEMIN PARCOURU

Quelles étapes importantes ai-je traversées ?
Qu'est-ce que j'en retire aujourd'hui ?



MES DÉFIS RELEVÉS

Quels défis ai-je relevés cet été ?
Qu'est-ce que cela m'a appris sur moi ?



CE QUI A CHANGÉ EN MOI

Quelles qualités ai-je développées ?
Quels changements positifs ai-je constatés ?



MES RÊVES POUR DEMAIN

Quels sont mes rêves, mes envies
pour les prochains mois ?
Qu'est-ce qui me fait vibrer ?



MA PROCHAINE ÉTAPE

Quelle est la prochaine étape que j'ai envie
de franchir ? Quel petit pas puis-je poser
dès maintenant ?



“

Tu n'es pas arrivée ici par hasard.
Chaque pas t'a menée jusque là.
Fais-toi confiance pour la suite :
tu as tout en toi pour
continuer d'évoluer et t'épanouir.



MON MOT DE CLÔTURE DE L'ÉTÉ

Quel mot résume le mieux cet été pour toi ?





Mon ancrage & mes valeurs



Connaître tes valeurs, c'est te reconnecter à l'essentiel. Elles sont ton ancrage, ta boussole intérieure, ce qui te guide vers une vie alignée et épanouie.

*Reviens à ce qui compte vraiment.
C'est là que réside ta force.*



MES VALEURS ESSENTIELLES

Quelles sont les valeurs qui sont les plus importantes pour moi dans la vie ?



CE QUI ME GUIDE

Qu'est-ce qui me motive profondément ?
Qu'est-ce qui donne du sens à mes actions ?



MES BESOINS PROFONDS

De quoi ai-je besoin pour me sentir bien, aligné(e) et en paix avec moi-même ?



MON ANCRAGE AU QUOTIDIEN

Quelles pratiques, habitudes ou rituels m'aident à rester connectée à moi-même ?



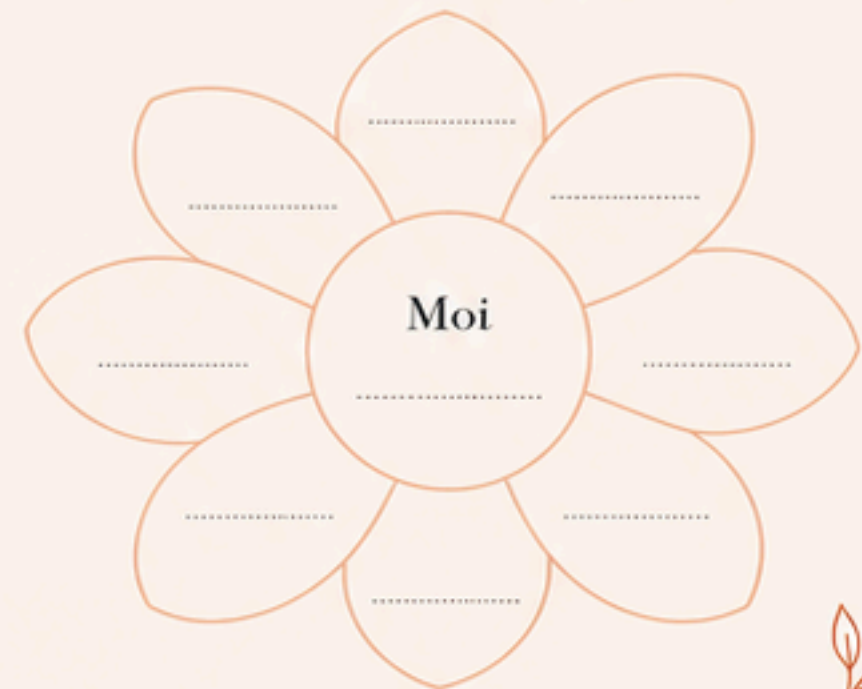
CE QUE JE CHOISIS D'HONORER

Quelles décisions ou actions concrètes puis-je poser pour vivre en accord avec mes valeurs ?



MA ROSE DES VALEURS

Imagine ta vie comme une rose.
Au centre, toi. Autour, ce qui est important pour toi.
Nomme tes valeurs et ce qui te nourrit.



Lorsque tu vis en accord avec tes valeurs,
tu n'as plus besoin de t'excuser d'être toi.
Tu rayannes naturellement.





Ma gratitude & mes petits bonheurs



La gratitude transforme ton regard et attire plus de positif dans ta vie.
Prends le temps d'apprécier les petites choses : ce sont elles qui rendent la vie belle.

Merci la vie pour tous ces jolis instants.



3 CHOSES POUR LESQUELLES JE SUIS RECONNAISSANTE

Quelles sont trois belles choses que la vie m'offre aujourd'hui ?

1. _____
2. _____
3. _____



MES PETITS BONHEURS DU QUOTIDIEN

Quels petits moments simples m'ont fait du bien cette semaine ?



UNE RENCONTRE, UN ÉCHANGE

Y a-t-il une personne ou un échange qui m'a touchée récemment ? Pourquoi ?



CE QUE J'AI APPRÉCIÉ EN MOI

Qu'est-ce que j'ai bien fait, comment je me suis sentie fière de moi ?



MA JARRE DE GRATITUDE

Note une intention pour cultiver la gratitude chaque jour pendant le reste de l'été.



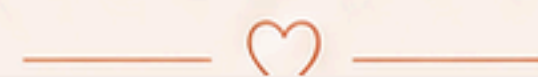
MES SOUVENIRS D'ÉTÉ

Quel souvenir d'un été passé me remplit de joie lorsque j'y repense ?
Qu'est-ce qui le rend si spécial ?



“

La gratitude ne change pas le passé,
elle *éclaire le présent*
et ouvre la porte à un avenir plus doux et plus lumineux.





Mes énergies & les 4 éléments



Les 4 éléments peuvent être de précieux miroirs pendant l'été : le Feu pour l'élan, la Terre pour l'ancrage, l'Air pour les idées et l'expression, l'Eau pour les émotions et l'intuition.

Écoute l'élément qui t'appelle le plus cet été.



FEU

*Ce qui rallume mon élan,
mon courage, mon envie d'oser...*



TERRE

*Ce qui m'ancre, me sécurise
et m'aide à ralentir...*



AIR

*Ce qui fait circuler mes idées,
ma parole, ma créativité...*



EAU

*Ce qui nourrit mon cœur,
mon intuition et mes émotions...*



MON ÉLÉMENT DU MOMENT

Feu Terre Air Eau

*L'élément qui me parle le plus aujourd'hui est...
parce que...*

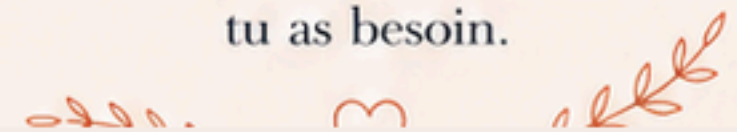


“



*Tu peux changer d'énergie
sans te trahir.*

*Tu peux écouter ce dont
tu as besoin.*





Pierres & intentions d'été



Les pierres peuvent être de douces alliées symboliques pour nous accompagner dans nos intentions, nos émotions et nos élans du cœur.

Elles ne remplacent en aucun cas un avis médical. Utilise-les comme des rappels bienveillants de ce que tu choisis d'inviter dans ta vie.

Choisis une pierre qui résonne avec ton été. et laisse-la t'inspirer.



QUARTZ ROSE



Pierre de tendresse et d'amour de soi.
Elle invite à la douceur et à l'acceptation.



AMÉTHYSTE



Pierre de calme et d'intuition.
Elle soutient la clarté intérieure et l'apaisement.



CITRINE



Pierre de joie et de confiance.
Elle stimule l'élan, l'optimisme et la lumière.



AVENTURINE VERTE



Pierre de renouveau et d'ouverture du cœur.
Elle favorise l'harmonie et les nouveaux départs.



ŒIL DE TIGRE



Pierre de protection et de courage.
Elle aide à rester ancré et à avancer avec force.

LA PIERRE QUI M'ATTIRE CET ÉTÉ

Quelle pierre résonne le plus avec moi en ce moment ? Pourquoi ?



“

Les pierres ne changent pas ta vie.
Elles t'aident à te souvenir
de ton intention.





Recette fraîche d'été

Citronnade pêche-romarin



Quand le soleil brille, rien de tel qu'une boisson fraîche, naturelle et pleine de douceur. Cette citronnade aux pêches et au romarin est une invitation à ralentir, respirer et savourer l'instant. Un pur moment de fraîcheur à partager... ou à s'offrir.

INGRÉDIENTS



- ♥ 2 pêches mûres
- ♥ 1 citron
- ♥ 1 litre d'eau fraîche
- ♥ 1 à 2 branches de romarin
- ♥ 1 à 2 c. à soupe de miel ou sirop d'agave
- ♥ glaçons

PRÉPARATION



- 1 Lavez les pêches et le citron. Coupez les pêches en quartiers et le citron en rondelles.
- 2 Dans une carafe, déposez les fruits et les branches de romarin.
- 3 Ajoutez le miel ou le sirop d'agave.
- 4 Versez l'eau fraîche, mélangez délicatement.
- 5 Placez au réfrigérateur au moins 1 heure. Servez bien frais avec des glaçons.

PETIT PLUS



- ♥ Ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche ou laissez infuser au frais 1 heure pour plus de saveur.



MON MOMENT DOUCEUR



Avec qui ai-je envie de partager cette recette ?

Quand pourrais-je me l'offrir ?

Comment cette pause me fait du bien aujourd'hui ?

“





Activités plaisir & petits défis d'été



L'été est une parenthèse précieuse pour se reconnecter à soi. Choisis, explore et savoure ces petites choses qui t'apportent de la joie, de la légèreté et du sens.

1. ACTIVITÉS PLAISIR



- Regarder un coucher de soleil en silence.
- Lire quelques pages dehors.
- Préparer une boisson fraîche maison.
- Faire une balade sans objectif précis.
- Créer une playlist joyeuse.
- Écrire trois choses positives de la journée.
- Appeler une personne qui fait du bien.
- T'offrir un moment sans écran.



2. PETITS DÉFIS D'ÉTÉ

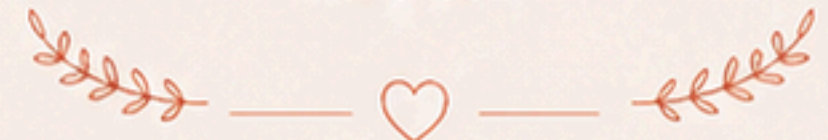


- Dire non à quelque chose qui ne te fait pas envie.
- Faire quelque chose juste pour le plaisir.
- Prendre du temps pour toi sans culpabiliser.
- Oser demander ce dont tu as besoin.
- Marcher en pleine conscience pendant 10 minutes.
- Noter une qualité que tu reconnais en toi.
- Écouter ton corps avant de dire oui.



“

L'été est parfois le meilleur moment pour revenir doucement vers soi.



QUELLE ACTIVITÉ AS-TU LE PLUS ENVIE D'EXPLORER CET ÉTÉ ?





Lectures & inspirations d'été



L'été est un moment idéal pour nourrir ton esprit autrement. Lire, s'inspirer, réfléchir et rêver peuvent t'aider à revenir à toi, à ouvrir ton regard et à accueillir de nouvelles idées avec douceur.

Lis, surligne, respire... et laisse une phrase te transformer.

1. 4 LECTURES À PICORER CET ÉTÉ

- Les Quatre Accords Toltèques — pour apaiser tes relations et tes pensées.
- Le pouvoir du moment présent — pour revenir à l'instant et à toi.
- L'homme qui voulait être heureux — pour ouvrir le regard et questionner tes limites.
- Le café du bout du monde — pour réfléchir au sens et à l'essentiel.



2. MES INSPIRATIONS DU MOMENT

Quelles phrases, idées, rencontres ou contenus t'inspirent en ce moment ?



3. CE QUE J'AI ENVIE D'EXPLORER

Quel thème aimerais-tu approfondir cet été : confiance, émotions, estime de soi, spiritualité, relations, créativité... ?



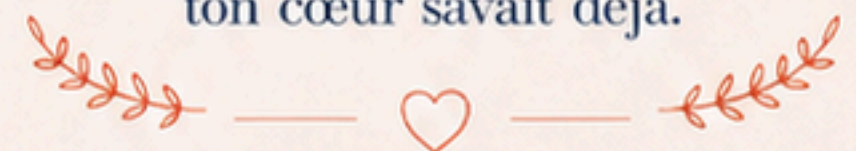
MA PHRASE QUI M'ACCOMPAGNE

Note ici une citation, une phrase ou quelques mots qui te portent cet été.



“

Un livre arrive parfois au bon moment pour mettre de la lumière sur ce que ton cœur savait déjà.





Et si tu continuais le chemin ?



Un dernier mot pour toi



Tu viens de parcourir ce carnet à ton rythme.
Peut-être que certaines pages t'ont fait sourire.
Peut-être que certaines questions ont réveillé des prises
de conscience, des envies, des émotions ou des besoins
que tu avais mis de côté.

Ce carnet n'est pas une fin.
Il peut être un point de départ.

J'espère qu'il t'aura aidé à faire un premier pas vers toi,
à mieux te comprendre, à écouter ce qui se passe en toi
et à ouvrir doucement une porte sur ton développement
personnel.

Et si ce carnet a résonné en toi, si tu sens que c'est le
bon moment pour aller plus loin, je serai heureuse de
continuer ce chemin avec toi.

*À bientôt,
Stéphanie*



“

Tu n'as pas besoin d'aller vite
pour avancer vraiment.
Tu as simplement besoin
de ne plus t'abandonner
en chemin.



www.coachingpasapas.com



Retrouve-moi aussi sur
TikTok, Instagram et Facebook

