

Cadeaux, messages et bien plus encore

# 21 jours de Calmé

21 rituels  
pour inspirer le calme intérieur et la pensée positive



*Le monde du calme existe en nous.  
Nous pouvons y retourner quand la tempête,  
intérieure ou extérieure nous envahit, pour se  
recentrer, se reposer.*

*EmmaCoachLyon*



---

"Apprends à faire silence. Que ton esprit en paix écoute et absorbe."

*Pythagore*





Hydratez-vous, mangez,  
prenez la lumière du soleil  
et faites des pauses régulières,  
même courtes. L'énergie n'est  
pas une science exacte.

Concentrez-vous sur vous pour  
la doser et rester au meilleur de  
votre forme.

# Choisissez de rester dans le Présent

Savourez un bon thé en lisant un texte inspirant et en laissant la puissance des mots faire le travail intérieur.





## Atteindre la sérénité

demande patience et lâcher-  
prise pour laisser la  
Connaissance de soi et la  
Confiance s'installer.

# Ressourcements

Pensez à retourner à la Source régulièrement pour faire le plein d'énergie. Lisez, voyez vos amis, écoutez une belle musique, marchez dans la nature, prenez soin de votre corps, éveillez votre esprit ...



# Pause

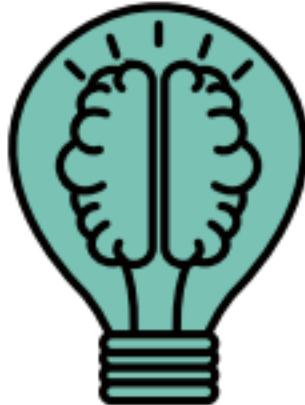
Fermez les yeux 1 minute, respirez profondément en portant votre attention sur votre respiration. Posez une main sur votre ventre, et ressentez la vague de l'air qui entre et qui sort et votre corps qui ondule au gré de cette énergie.

Restez concentré simplement sur cette pensée. Ainsi le flot des pensées, envahissantes, sera atténué, le mental se calme.



# Projets

Préparez ou revisitez votre liste de projets-rêves.  
Identifiez vos objectifs annuels et planifiez l'année, le  
mois à venir puis la semaine puis la prochaine journée.



# Kiffs

Notez sur un carnet vos 3 bonheurs de ce jour.  
Et souvenez-vous, laissez en conscience le  
bien-être vous envahir.



# Gratitude

Envoyez de la gratitude  
autour de vous  
aujourd'hui.

Envoyez-vous de la  
gratitude.





Faites une liste de mots positifs. Que ressentez-vous à les relire:-)

Utilisez-les dans la journée.

# Allègez

votre intérieur et votre esprit. Pour cela, il suffit de se débarrasser chaque jour d'au moins 1 objet qui ne sert jamais ou qui est cassé. Et appréciez la maison rangée.

#minimalisme



# Boîte à bonheurs

Créez votre boite à bonheur

Dans une jolie boîte de votre choix, glissez quelques petits papier colorés sur lesquels vous pourrez inscrire des activités que vous aimez et dans lesquelles vous n'allez pas souvent ;-)

Chaque jour ou semaine, piochez un papier-surprise, et ressourcez-vous grâce à cette activité qui vous fait du bien, comme un cadeau.



# *Prenez soin de votre corps*

Programmez-vous  
aujourd'hui un soin, à  
domicile c'est aussi facile :  
un bon bain aux huiles  
essentielles et au gros sel  
pour nettoyer l'aura, une  
huile aux parfums doux et  
apaisants pour une peau  
douce, une jolie bougie pour  
la lumière et le tour est joué.



# Patience

Ne cherchez pas à aller vite, mais à installer chaque changement positif durablement. Chaque petit pas, chaque jour est une victoire. Pardonnez-vous les moments de faiblesse et envisagez-les comme des apprentissages.



# Lâcher-prise

- Prendre conscience de la perte d'énergie à vouloir tout contrôler
- Se faire confiance, bien se connaître
- Savoir lire ses émotions et les accepter comme alliées
- Accepter (connaître) ses limites
- Accepter les autres dans leurs différences



# *Observez ce qui est là*



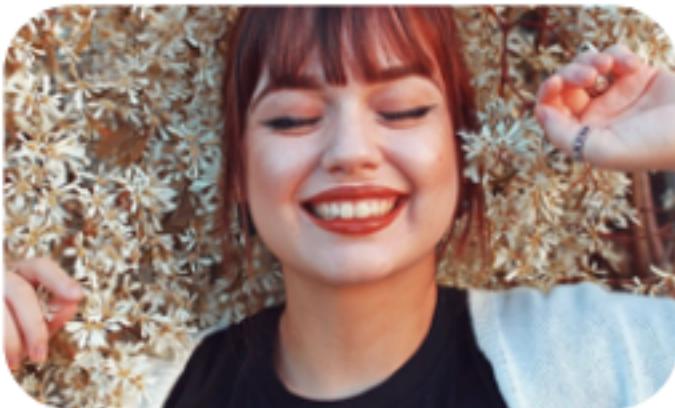
Ne cherchez pas à voir ce que vous voudriez qui soit, mais appréciez ce qui est déjà. Emerveillez-vous de ce que vous possédez.

# Merci



Dites MERCI à cette belle journée.  
Programmez-vous de bons moments et  
focalisez-vous sur ces événements positifs.  
Le reste paraîtra bien moins lourd.

# Sourire



Il ne faut que 17 muscles et 17 secondes de sourire sincère pour submerger notre cortex de bien-être.

1. Imaginez une situation ou une personne qui vous donne le sourire
2. Laissez un sourire sincère apparaître sur vos lèvres
3. Ressentez dans votre corps, en commençant par les yeux puis en descendant dans tous ses membres, une douce lumière (ou sourire).

# Pensée positive

You  
Become  
What  
You  
Believe

Réveillez-vous chaque matin avec ce mantra

"Tout est possible. Chaque jour est unique  
et je le construirai avec mon âme."

(Revisitez-le avec vos propres mots)

# Calme

Inspirez un peu plus profondément que d'habitude. Au moment de l'inspiration, répétez intérieurement le mot "calme" et laissez le pénétrer tout votre être. Sur l'expire, répétez le mot "paix " et laissez la paix envahir votre univers. Faites ceci 3 à 4 fois.

Cette respiration profonde apaise corps et esprit.

La répétition de mots positifs vous donnera confiance et optimisme.



# Apprendre

Aujourd'hui,  
j'apprends et je découvre  
de nouvelles choses.

(je lis, je participe à des  
conférences, je joue en  
famille ...).



# Motivation

Visualisez-vous ayant atteint  
votre objectif.

Quel est cet objectif SMART?

Comment vous comportez-vous  
dans cette réussite ?

Avec qui partagez-vous ce  
bonheur ?

Que se passe-t-il en vous ?

SI TU PEUX LE  
*rêver,*  
TU PEUX LE FAIRE  
*Walt Disney*