

Je n'ai plus besoin d'être en lutte permanente Je coopère avec mon corps et j'ancre ma routine d'apaisement

"Mon corps
n'est pas mon adversaire.
Je peux avancer avec lui,
même lorsqu'il ne réagit pas
comme je l'espérais."



LES OBJECTIFS DE CETTE SEMAINE

- ✓ Sortir du fonctionnement tout ou rien.
- ✓ Construire une routine adaptée aux bonnes journées comme aux journées difficiles.
- ✓ Reconnaître le repos comme une action utile.
- ✓ Préparer ses repas sans surcharge mentale.
- ✓ Mesurer les premiers changements autrement que par le poids.
- ✓ Choisir tes habitudes pour la phase suivante.



Cette semaine termine la phase 1.
Tu choisis ce que tu veux réellement conserver.



CE QUE TU VAS TROUVER



Alimentation

5 supports + menu + 8 nouvelles recettes



Mouvement

Routine douce et adaptée



Soins & routines

Ancrer ce qui te fait du bien



Mental

Audio + fiches pratiques



Carnet de bord

Bilan de la phase 1 et projection



Une semaine à ton rythme

Des outils simples et flexibles

Même un petit pas est un pas dans la bonne direction.



ALIMENTATION

Des solutions simples pour toutes tes journées



- ✓ Mon plan refuge (3 niveaux selon ton énergie)
- ✓ Mon placard et congélateur de sécurité
- ✓ Batch cooking doux en 45 minutes
- ✓ Ma semaine flexible (un guide, pas un contrat)
- ✓ Menu semaine 4
- ✓ 8 nouvelles recettes gourmandes
- ✓ Une préparation, trois repas

Je cuisine une fois,
je me facilite plusieurs repas.



MOUVEMENT

Une activité qui soutient, pas qui épuise



- ✓ Bouger selon mon énergie
- ✓ Des micro-mouvements dans mon quotidien
- ✓ Une séance douce à la maison
- ✓ Option : aquagym, marche, vélo ou aquabike
- ✓ 1 jour de récupération
- ✓ L'importance d'écouter mon corps

Je choisis un mouvement
qui me fait du bien.



SOINS & ROUTINES

J'ancre ce qui me fait du bien



- ✓ Mes 3 soins essentiels à intégrer dans ma routine
- ✓ Version minimum (pour les journées chargées)
- ✓ Version plus complète (si j'ai plus de temps)
- ✓ Les bons gestes pour soutenir mon corps
- ✓ Le repos, une action utile

Prendre soin de soi aujourd'hui,
pour un demain plus serein.



MENTAL

Plus de douceur, moins de lutte



- ✓ Audio de la semaine : Je n'ai plus besoin d'être en lutte permanente
- ✓ Fiche 1 : Sortir du tout ou rien
- ✓ Fiche 2 : Les preuves de mes premiers changements
- ✓ Bilan de la phase 1 : ce que je retiens, ce que je choisis

Je célèbre mes avancées,
même les plus petites.



Phase 1 - Apaiser
4 semaines pour poser des bases solides



Une semaine pour ancrer,
avancer et te faire confiance !

3 niveaux pour m'adapter à mes journées

Écouter mon corps, c'est avancer avec bienveillance.J'AI DE L'ÉNERGIE *Je cuisine, je crée, je prends plaisir.*

- ✓ Je cuisine des repas maison.
- ✓ Je prépare deux ou trois portions.
- ✓ Je varie les saveurs et les couleurs.

Anticiper quand j'ai de l'énergie
me libère quand j'en ai moins.J'AI PEU D'ÉNERGIE *Je fais simple, bon et nourrissant.*

- ✓ Je compose avec des aliments simples.
- ✓ Légumes surgelés prêts en quelques minutes.
- ✓ Œufs pour la rapidité et les protéines.
- ✓ Poisson ou poulet déjà cuit.
- ✓ Féculent déjà cuit pour gagner du temps.

LÉGUMES
SURGELÉS

ŒUFS

POISSON
OU POULETFÉCULENT
DÉJÀ CUITPeu d'énergie ne veut pas dire
mal manger. Simplifier, c'est avancer.JE SUIS ÉPUISÉE *Je me simplifie la vie au maximum.*

- ✓ Soupe simple et réconfortante.
- ✓ Omelette rapide et nourrissante.
- ✓ Salade déjà prête enrichie d'une protéine.
- ✓ Conserve de légumineuses rincées.
- ✓ Repas sorti du congélateur.

SOUPE
SIMPLE

OMELETTE

SALADE PRÊTE
+ PROTÉINESLÉGUMINEUSES
RINCÉESREPAS SORTI
DU CONGÉLATEURMe reposer et me nourrir simplement,
c'est déjà prendre soin de moi.RAPPEL
BIENVEILLANTIl n'y a pas de niveau parfait.
Chaque journée est différente, et c'est OK.Je choisis ce qui me fait du bien
aujourd'hui, et c'est déjà une victoire.

2. Mon placard et mon congélateur de sécurité



Des essentiels sains pour toutes les situations 

Avoir ces aliments sous la main, c'est s'offrir de la simplicité, du temps et de la sérénité.



LÉGUMES SURGELÉS

Prêts en quelques minutes, riches en nutriments et parfaits au quotidien.



POISSON SURGELÉ NATURE

Une source de protéines saines, pratique et rapide à cuisiner.



ŒUFS

Polyvalents, rassasiants et riches en protéines et bons gras.



LENTILLES OU POIS CHICHES EN CONSERVE

À rincer et à assaisonner : idéals pour un repas complet en quelques minutes.



RIZ OU QUINOA

Des féculents équilibrants, faciles à préparer en grande quantité.



COULIS DE TOMATE

Base savoureuse pour sauces, soupes et grands classiques.



LAIT DE COCO

Onctueux et nourrissant, parfait pour des plats réconfortants.



SOUPE SIMPLE

À réchauffer en un instant, idéale quand l'énergie est basse.



FRUITS CONGELÉS

Pour des smoothies, desserts rapides ou collations gourmandes.



PORTIONS DE PLATS MAISON

Un vrai gain de temps les jours de fatigue ou de surcharge mentale.



NOIX ET PURÉE D'AMANDE

Des alliés précieux pour l'énergie, la satiété et les collations.



MON
ASTUCE

Fais le point une fois par semaine : un placard et un congélateur bien remplis, c'est la clé pour prendre soin de toi... sans stress !



La préparation d'aujourd'hui est la tranquillité de demain.





3. Batch cooking doux en 45 minutes



Je cuisine une fois, je me facilite plusieurs repas



Préparer une base simple et équilibrée, puis la transformer en plusieurs repas délicieux!



EN 45 MINUTES CHRONO

- Un plateau de légumes au four**
Cuire 25–30 min à 200°C
(ex : brocoli, carottes, courgettes, poivrons, oignon rouge)
- Un féculent**
(riz complet, quinoa ou patate douce)
- 6 œufs durs**
Cuire 10 min
- Une protéine cuite**
(poulet au four, filet de poisson vapeur ou tofu)
- Une sauce citron-herbes**
(huile d'olive, citron, herbes fraîches, sel, poivre)
- Une soupe ou un plat à congeler**
(ex : soupe de légumes ou chili doux)



MES ASTUCES GAIN DE TEMPS

- ✓ Utilise des légumes surgelés : ils sont déjà prêts à l'emploi.
- ✓ Cuisine en grande quantité et conserve au frais 3–4 jours ou au congélateur.
- ✓ Varie les épices et herbes pour donner un goût différent à chaque repas.

4 FAÇONS DE TRANSFORMER MA BASE

1 BOWL COMPLET CHAUD

Équilibré & réconfortant



- Féculent + légumes rôtis
- Protéine + sauce citron-herbes
- Option : graines ou noix

2 OMELETTE AUX LÉGUMES

Rapide & nourrissant



- Œufs battus + légumes rôtis
- Herbes fraîches
- Salade verte ou crudités

3 SALADE TIÈDE PROTÉINÉE

Fraîche & rassasiante



- Légumes rôtis + légumineuses
- Protéine + sauce citron-herbes
- Ajoute avocat ou graines

4 SOUPE REPAS EXPRESS

Chaleureux & apaisant



- Soupe + protéines (œuf dur, poulet, légumineuses...)
- Légumes rôtis en topping
- Un filet d'huile d'olive

L'IMPORTANT



S'adapter à ma faim, à mon énergie et à mon emploi du temps.



- ✓ Pas de perfection, juste de la régularité.
- ✓ Un repas simple est toujours mieux qu'aucun repas.
- ✓ J'écoute mon corps et je fais de mon mieux, chaque jour.

Une base, mille possibilités!



CUISINER 1 FOIS = GAGNER DU TEMPS, DE L'ÉNERGIE ET DE LA SÉRÉNITÉ TOUTE LA SEMAINE !



Un menu est un guide, pas un contrat

Je m'adapte à ma vie, pas l'inverse.**J'INVERSE
LES JOURS**

Je permute les repas
selon mes envies,
ma faim et mon énergie.

**JE RÉUTILISE
LES RESTES**

Les restes sont mes alliés :
je les transforme pour
créer de nouveaux repas.

**UN REPAS
EXTÉRIEUR PRÉVU**

Je profite sans culpabilité
en faisant des choix
qui me conviennent.

**UN REPAS
TRÈS SIMPLE**

Un repas simple
est une bonne décision,
pas un échec.

**UNE PORTION
AU CONGÉLATEUR**

J'anticipe pour
les jours chargés
ou les coups de fatigue.

**PAS DE COMPENSATION
EN CAS D'IMPRÉVU**

Un imprévu n'est pas
une faute. Je reprends
simplement le repas suivant.

**À RETENIR**

- ✓ La régularité vaut mieux que la perfection.
- ✓ Une alimentation souple et bienveillante est plus durable.
- ✓ Chaque choix compte, même le plus simple.

*Je m'adapte, je me fais confiance,
j'avance à mon rythme.***EXEMPLES DE RÉAJUSTEMENTS**

- > Soirée imprévue → je choisis un repas léger et équilibré. 
- > Peu de temps → je sors une portion du congélateur. 
- > Fatigue → je simplifie sans culpabilité. 
- > Faim plus forte → j'ajoute une portion de légumes et/ou de protéines. 

**MON RAPPEL BIENVEILLANT**

Ma semaine ne sera jamais parfaite.
Mais chaque petit pas m'emmène
vers plus de légèreté et de bien-être.

*La souplesse aujourd'hui, la liberté demain.*

5 idées sandwiches & croques

Sans gluten • Sans lactose • Anti-inflammatoires

Des idées simples, gourmandes et pratiques pour varier tes repas.



1



Croque saumon & épinards

pain sans gluten, saumon fumé ou cuit, épinards, crème végétale ou tartinaie sans lactose.

2



Sandwich poulet avocat

pain sans gluten, poulet, avocat, crudités, moutarde douce.

3



Croque dinde, courgette & pesto

pain sans gluten, dinde, courgette grillée, pesto maison sans lactose.

4



Sandwich houmous & légumes rôtis

pain sans gluten, houmous, légumes rôtis, roquette.

5



Croque thon, tomate & herbes

pain sans gluten, thon, tomate, herbes fraîches, option fromage végétal.



À retenir



Choisis un pain sans gluten de bonne qualité.



Ajoute toujours une source de protéines.



Pense aux légumes, aux herbes et aux bons gras.



Accompagne avec une soupe ou une salade si besoin.

Astuce : prépare tes ingrédients à l'avance pour des repas rapides et équilibrés toute la semaine !



Sans sucres • Anti-inflammatoires • Sans gluten • Sans lactose

Gourmands, nourrissants et faciles à préparer !



1 TARTE AUX FRUITS ROUGES



6 parts 15 min Sans cuisson

INGRÉDIENTS

- 150 g de noix de cajou
- 80 g de dattes dénoyautées
- 2 c. à s. d'huile de coco
- 1 c. à c. de vanille
- 300 g de fruits rouges
- Le jus d'½ citron

PRÉPARATION

- 1 Mixez les noix de cajou, les dattes, l'huile de coco et la vanille jusqu'à obtenir une pâte.
- 2 Étalez la pâte dans un moule à tarte et tassez bien. Placez 15 min au frais.
- 3 Mixez le reste des noix de cajou trempées 2h avec le jus de citron et un peu d'eau jusqu'à obtenir une crème lisse.
- 4 Versez la crème sur le fond de tarte et décorez de fruits rouges.



2 TARTE AUX POMMES & CANNELLE



6 parts 15 min 30 min

INGRÉDIENTS

- | | |
|-------------------------------|--|
| Pâte : | Garniture : |
| • 100 g de farine de sarrasin | • 3 pommes |
| • 50 g de poudre d'amande | • 1 c. à s. de purée d'amande |
| • 3 c. à s. d'huile de coco | • 1 c. à c. de cannelle |
| • 2 c. à s. d'eau froide | • 1 c. à s. de raisins secs (facultatif) |
| • 1 pincée de sel | |

PRÉPARATION

- 1 Mélangez les ingrédients de la pâte, formez une boule et étalez-la dans un moule.
- 2 Tartinez le fond avec la purée d'amande.
- 3 Disposez les pommes en lamelles.
- 4 Saupoudrez de cannelle et ajoutez quelques raisins secs si souhaité.
- 5 Enfournez à 180°C pendant 30 min.



3 FONDANT CHOCOLAT & NOISETTES



6 parts 10 min 30 min

INGRÉDIENTS

- 200 g de purée de noisettes
- 3 œufs
- 60 g de cacao pur en poudre
- 60 g de sirop d'érable
- 1 c. à c. d'extract de vanille
- 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 3 Versez dans un moule huilé ou chemisé.
- 4 Parsemez de noisettes concassées.
- 5 Enfournez 20 min. Laissez refroidir avant de découper.



4 GÂTEAU CITRON PAVOT



6 parts 15 min 30 min

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 80 g de farine de riz
- 60 g de poudre d'amande
- Le zeste et le jus d'1 citron
- 2 c. à s. de graines de pavot
- 60 ml d'huile d'olive douce
- 1 c. à c. de bicarbonate

PRÉPARATION

- 1 Fouettez les œufs avec le jus et le zeste de citron.
- 2 Ajoutez l'huile d'olive puis les ingrédients secs.
- 3 Incorporez les graines de pavot.
- 4 Versez dans un moule et enfournez à 180°C pendant 30 min.
- 5 Laissez tiédir avant de déguster.



5 GÂTEAU POIRE & AMANDE



6 parts 15 min 35 min

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 80 g de poudre d'amande
- 40 g de farine de sarrasin
- 60 ml d'huile d'olive douce
- 2 poires
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de bicarbonate

PRÉPARATION

- 1 Fouettez les œufs avec la poudre d'amande et l'huile.
- 2 Ajoutez la farine, la cannelle et le bicarbonate.
- 3 Versez dans un moule.
- 4 Disposez les poires en lamelles.
- 5 Enfournez à 180°C pendant 35 min.



ASTUCE

Ces recettes sont naturellement sucrées par les fruits et les dattes. Elles apportent des fibres, de bons gras et des antioxydants pour apaiser l'inflammation et nourrir votre corps en douceur.



IDÉALES POUR :



Un petit déjeuner



Une collation énergisante



Un dessert gourmand



Le batch cooking



Se faire plaisir tout en prenant soin de soi, chaque jour.



SOINS & ROUTINES

Mon menu de soins personnalisé

Objectif : ancrer une routine d'apaisement simple et réaliste



1 Mon minimum — 5 minutes

- respiration
- activation douce
- un soin court



2 Mon confort — 10 à 15 minutes

- activation
- auto-massage
- jambes en l'air



3 Mon rituel complet — 20 minutes

- respiration
- activation
- brossage ou douche
- massage
- jambes en l'air
- retour au calme



4 L'idée clé

*Un soin efficace est
avant tout un soin que
je peux répéter avec douceur.*

Je n'ai pas besoin d'en faire trop. J'ai besoin d'une routine que je peux garder.

SOINS & ROUTINES

Ma routine récupération du soir

Une séquence simple pour relâcher le corps et favoriser l'apaisement

1

5 respirations



inspirer
doucement par le nez ;
expirer lentement ;
revenir au calme.

2

Mobilisation des chevilles



quelques mouvements
souples dans les
deux sens.

3

Gestes très doux aux clavicules



quelques gestes lents
et légers pour ouvrir
en douceur.

4

Auto-massage court



quelques minutes
sur la zone la plus
inconfortable,
sans forcer.

5

Jambes en l'air



5 à 10 minutes,
ou toute position
confortable
qui soulage.

6

Phrase d'apaisement

*Je n'ai rien à réparer
ce soir. Je peux
simplement me soutenir.*



RAPPEL CLÉ

—  — Pas besoin d'en faire trop : une routine simple et régulière vaut mieux qu'un rituel parfait mais rare.

SOINS & ROUTINES

Après une journée longtemps assise

Des gestes simples pour relancer en douceur la circulation et éviter l'inconfort

1

Bouger les chevilles régulièrement



quelques rotations,
flexions/extensions
ou petits cercles
dans les deux sens.

2

Changer de position



se lever, se rasseoir
autrement, s'étirer
ou déplacer son appui
le plus souvent possible.

3

Marcher quelques minutes



même une courte
marche selon ses
possibilités peut
déjà faire du bien.

4

Éviter de rester totalement immobile



pendant de longues
périodes, pense à créer
de petites pauses
régulières.

5

Reprendre sa routine du soir



sans chercher à "rattraper":
quelques respirations, un auto-massage
court ou les jambes en l'air suffisent.



RAPPEL CLÉ

Ce n'est pas la perfection qui aide le plus,
c'est la régularité des petits gestes.

SOINS & ROUTINES

Mes limites et mon confort

Des repères simples pour prendre soin de moi avec sécurité, écoute et douceur

1

Un soin ne doit pas provoquer de douleur



- un soin doit rester agréable ou neutre ;
- si une zone réagit mal, je réduis l'intensité ;
- je privilégie la douceur et la régularité.

2

Plus fort ne signifie pas plus efficace



- je n'ai pas besoin d'appuyer fort ;
- la qualité du geste compte plus que la force ;
- quelques minutes régulières valent mieux qu'un soin trop intense.

3

J'arrête face à une réaction inhabituelle



- douleur inhabituelle ;
- sensation désagréable persistante ;
- réaction cutanée ou inconfort important ;
- dans ce cas, j'interromps le soin et j'observe.

4

Je demande un avis professionnel si nécessaire



- pour les soins particuliers ;
- pour la compression ;
- en cas de doute ;
- ou si ma situation médicale le nécessite.



RAPPEL CLÉ



Mon confort est un repère précieux.
Je n'ai rien à forcer pour bien prendre soin de moi.

Prendre soin de moi, c'est aussi respecter mes limites.

MOUVEMENT

Mon feu tricolore

J'écoute mon niveau d'énergie avant de choisir mon mouvement



VERT



- énergie correcte ;
- sensations habituelles ;
- activité douce ou séance prévue.



ORANGE

- jambes lourdes ;
- fatigue ;
- sommeil insuffisant ;
- choisir mobilité, marche courte ou activité aquatique douce.



ROUGE

- douleur inhabituelle ;
- épuisement important ;
- besoin de récupération ;
- repos, respiration et avis professionnel si nécessaire.



À retenir

Je choisis mon mouvement selon mon énergie du jour.

MOUVEMENT

Ma semaine personnelle

J'écoute mon niveau d'énergie avant de choisir mon mouvement



1 Je choisis 2 à 4 moments de mouvement

Exemples :

- marche
- mobilité
- aquagym
- vélo doux

2 Je garde au moins 1 activité que j'apprécie

- Le plaisir nourrit ma motivation.
- Ce que j'aime, je le garde avec moi.



Mon planning de mouvement

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Mon mouvement choisi							
Mon moment plaisir							
Ma journée de récupération							
Mes petits mouvements du quotidien							
Ma version minimum							

J'écoute mon corps et j'ajuste si besoin.

3 Je prévois 1 journée de récupération

- Le repos fait partie du progrès.
- Il me permet de revenir plus forte et plus sereine.



4 J'intègre les petits mouvements du quotidien

- marcher un peu
- prendre les escaliers si possible
- se lever régulièrement
- bouger les chevilles



5 J'ai ma version minimum en cas de fatigue

- 5 à 10 min de marche
- mobilité douce
- respiration
- quelques étirements



À retenir

Ma meilleure semaine n'est pas la plus parfaite.
C'est celle que je peux vraiment tenir.

Je choisis un rythme réaliste, doux et régulier.

MOUVEMENT

Ma règle d'or

J'écoute mon niveau d'énergie avant de choisir mon mouvement



Ce que je recherche

- bouger avec régularité ;
- me sentir mieux après ;
- soutenir ma circulation ;
- préserver mon énergie.



Ma règle d'or

Je termine en ayant
encore un peu d'énergie,
plutôt qu'en ayant épuisé
toutes mes réserves.



Ce que j'évite

- finir épuisée ;
- forcer malgré la fatigue ;
- croire que plus = mieux ;
- transformer le mouvement en punition.



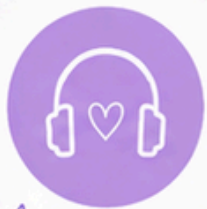
À retenir

Un mouvement utile est un mouvement que je peux
répéter avec plaisir et constance.



Je choisis un rythme réaliste, doux et régulier.





TON AUDIO ♥ DE LA SEMAINE

*Je n'ai plus besoin d'être
en lutte permanente*

♥ Pendant longtemps, tu as peut-être essayé de contrôler, corriger, cacher ou combattre ton corps.

♥ Cette semaine, tu apprends à déposer les armes et à créer une relation plus sécurisante avec toi-même.

♥ Aujourd'hui, je choisis de ne plus être en guerre contre moi.
Je peux avancer avec mon corps, à mon rythme,
avec plus de douceur.



♥ Écoute cet audio au calme,
et laisse-toi avancer avec plus de paix intérieure.





MES FIERTÉS & MON ÉVOLUTION



Je regarde le positif sur mon 1^{er} mois Apaiser



Mes petites victoires

- ✓ J'ai continué même les jours imparfaits.
- ✓ J'ai mieux écouté mon corps.
- ✓ J'ai repris sans me punir.
- ✓ J'ai pris du temps pour moi.



Ce qui a évolué

- ✓ Plus de conscience de mes besoins.
- ✓ Plus de douceur dans mon rapport à mon corps.
- ✓ Plus d'écoute, de calme ou de légèreté.
- ✓ Des routines plus simples et plus réalistes.



Ce que je choisis de célébrer

- ♥ Une fierté de ce mois :
- ♥ Un changement que j'ai ressenti :
- ♥ Une habitude que je veux garder :
- ♥ Ce qui m'a fait du bien :



Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour être fière de moi.
Chaque petit pas compte.





JE ME PARLE AVEC PLUS DE DOUCEUR



Je change mon dialogue intérieur et je me chouchoute



1. Je transforme mes phrases



Ce que je me dis

Je suis nulle.



Je n'en fais jamais assez.



J'ai tout raté.



Mon corps est contre moi.



Ce que je choisis

J'apprends, et je progresse.

Chaque petit geste compte.

Je peux reprendre maintenant.

Mon corps a besoin d'être soutenu.



2. Cette semaine, je me chouchoute



- ♥ Je ralentis quand je suis fatiguée.
- ♥ Je choisis un repas simple qui me fait du bien.
- ♥ Je prends 10 minutes pour moi.
- ♥ Je mets une tenue confortable.
- ♥ Je célèbre une petite victoire chaque jour.



3. Mon rappel bienveillant



Aujourd'hui, je me parle comme à quelqu'un que j'aime.
Je peux avancer avec plus de respect et de douceur.



Je célèbre mes progrès et je choisis la suite

Regarder le chemin parcouru me donne confiance pour continuer à avancer.



MES PLUS BELLES VICTOIRES

Je suis fière de moi !

Quelles sont les 3 choses dont je suis la plus fière ces 4 dernières semaines ?

1

2

3



Chaque petit pas m'a rapprochée de la personne que je veux devenir.



MA TRANSFORMATION

Ce que j'ai observé chez moi

- ✓ Mon énergie
- ✓ Mon sommeil
- ✓ Mon humeur
- ✓ Mon rapport à mon corps
- ✓ Ma relation à la nourriture
- ✓ Ma confiance en moi
- ✓ Ma sérénité au quotidien



Je choisis de voir le positif et d'honorer chaque évolution.



MA PROJECTION

J'avance avec clarté et douceur

Pour les 4 prochaines semaines, je choisis de :



MON INTENTION PRINCIPALE



Je me choisis, chaque jour.



MON ENGAGEMENT POUR LA SUITE

Je continue, à mon rythme

Je m'engage à prendre soin de moi avec bienveillance et constance.

Je choisis :

- ✓ De rester alignée avec mes besoins
- ✓ De continuer mes bonnes habitudes
- ✓ D'être patiente et indulgente avec moi-même
- ✓ De célébrer chaque petite victoire



MA GRATITUDE

Je choisis de voir la beauté

3 choses pour lesquelles je suis reconnaissante aujourd'hui :



La gratitude transforme ce que j'ai en suffisance.

Rappelle-toi :



Tu n'es pas en retard.

Tu es en chemin.

Chaque jour est une nouvelle chance de te choisir et d'avancer vers la vie que tu mérites.



Merci à toi pour ces 4 premières semaines. Tu as posé des bases solides. Continue avec confiance, tu es capable de merveilleuses choses. 