



# *Carnet d'exploration*

## *Un voyage doux vers soi*

### **Sommaire**

1. Une invitation au ralentissement
2. Ce que je vis en ce moment
3. Ce qui me fatigue / Ce qui me nourrit
4. Ma météo émotionnelle
5. Les fleurs de Bach qui m'appellent
6. Mon espace bulle d'auto-soin
7. Ce que je choisis de semer pour la rentrée
8. Une page blanche pour déposer
9. Une respiration guidée
10. Mot de clôture et mantra d'août

## 1. Une invitation au ralentissement

Août est un mois de demi-saison. On croit encore être en été, et pourtant, le corps et l'âme sentent que quelque chose décline doucement.

Ce carnet est une invitation à te déposer, à faire le point, à t'écouter avec tendresse, sans rien forcer.

## 2. Ce que je vis en ce moment :

-> En ce moment, je me sens...

-> Ce qui occupe mes pensées, c'est...

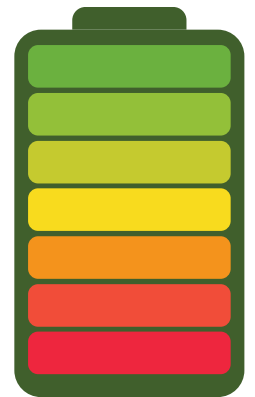
> Ce que j'essaie d'accueillir, c'est...



## 3. Ce qui me fatigue / Ce qui me nourrit :

-> Ce qui draine mon énergie : ...

-> Ce qui me régénère profondément : ...



## 4. Ma météo émotionnelle :

-> Mes émotions principales aujourd'hui sont...



-> J'ai envie de leur dire...

## 5. Les fleurs de Bach qui m'appellent :

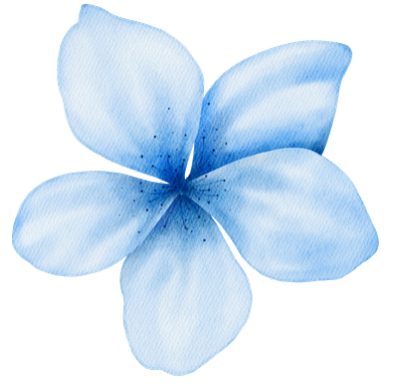
Olive : fatigue profonde

Clematis : manque de présence

Walnut : période de transition

Agrimony : émotions cachées

Larch : confiance en soi



-> Celles qui me parlent sont...

## 6. Ma bulle d'auto-soin :



-> Ce que je peux faire chaque jour pour moi : ...

> Mes petits rituels : ...

-> Ce que je m'autorise : ...

## 7. Ce que je choisis de semer pour la rentrée :

-> Ce que je veux laisser derrière moi : ...

-> Ce que j'ai envie de nourrir : ...

-> Mes besoins prioritaires : ...



## 8. Une page blanche pour déposer

-> Ici, tu peux écrire, dessiner, coller, griffonner, rêver.  
C'est ton espace libre.



## 9. Respiration guidée - Ancrage & retour au calme :

- Inspire 4 temps - Retiens 2 - Expire 6 temps
- Pose une main sur ton coeur, l'autre sur ton ventre.
- Répète doucement : 'Je suis ici. Je suis en sécurité. Je suis pleinement là.'



## 10. Mot de cloture & mantra d'août :

Tu n'as rien à prouver. Tu es assez, même quand tu ralentis.  
L'été intérieur, c'est t'autoriser à être pleinement toi.

### Mantra :

“Je me choisis dans la douceur. Je me déploie a mon rythme.”

