



# Introduction

Honnêtement, le journaling est l'un des outils les plus puissants que j'ai découverts sur mon chemin de manifestation. C'est un **véritable game changer** si tu veux devenir un aimant à manifestations. Plus qu'un simple exercice d'écriture, c'est un outil de transformation intérieure profond et puissant.

C'est un outil clé de manifestation, car écrire tes intentions les ancre dans la réalité et renforce leur matérialisation. En posant noir sur blanc ce que tu veux attirer dans ta vie, tu programmes ton esprit à s'aligner avec tes désirs profonds.

Pour moi, c'est un **rituel indispensable**. Chaque matin, dès que je prends mon journal, je ressens **une vague d'énergie puissante** qui m'envahit. Ce n'est pas juste un rappel mental de mon pourquoi : **je le ressens dans mon corps, je le vibre dans chaque cellule**. C'est une façon concrète d'incarner ma vision et de **m'aligner pleinement avec ma destinée**.

## Crée ton rituel

L'idée ici, c'est de créer ton rituel, de transformer ton moment de journaling en un instant précieux, **presque sacré**. Ce n'est pas juste une habitude, c'est un espace dédié à toi, à tes intentions, à ta transformation intérieure.

Chaque matin, quand je prends mon journal, je ressens immédiatement une connexion particulière. C'est un cahier que j'ai soigneusement choisi, un objet qui me parle, qui vibre avec mon énergie. Le mien, par exemple, est en faux cuir, orné d'une pierre de lithothérapie, avec des pages texturées qui lui donnent une âme unique. Ce n'est pas un simple carnet industriel, **c'est un compagnon de route**, un espace où je matérialise mes pensées, où je libère mes doutes, où je pose mes intentions avec une énergie puissante.

Je t'invite vraiment à **choisir un journal qui te ressemble**, un carnet que tu aimes tenir, ouvrir, remplir, un objet qui deviendra le témoin de ton évolution. À chaque fois que tu y écriras, que ce soit pour exprimer tes peurs, tes doutes, ou pour cultiver des émotions positives comme la gratitude ; ce sera un moment entre toi et lui, une véritable relation que tu crées avec cet outil de manifestation.

Et pour amplifier cette expérience, fais en sorte que tout soit magique et inspirant. Comme tu le sais, j'adore manifester par les sens, et je t'encourage à en faire autant. **Mets une ambiance qui te fait vibrer : une playlist inspirante** (tu trouveras la mienne sur mon site ou via les QR codes dans les pages suivantes), une lumière douce, une odeur apaisante... Laisse-toi imprégner par l'instant.

Puis, écris sans filtre, laisse les mots couler, ressens l'énergie monter, s'amplifier au fil des phrases. **Ne te contente pas de noter des pensées, vis-les pleinement, ressens-les dans chaque cellule de ton corps.**

Offre-toi ce moment, matin ou soir, mais idéalement au réveil, car dès que tu poses le pied au sol, tu ancreras immédiatement en toi cette version amplifiée de toi-même, alignée, lumineuse, prête à accueillir et manifester tout ce qu'elle désire.  
Et ça, c'est puissant...



## Comment ça va marché ?

Sur mon site, tu trouveras une bibliothèque d'outils de journaling, organisés par thèmes et tomes :

Gratitude – Tome 1, Tome 2...

Confiance en soi, Abondance, Harmonie intérieure, etc.

Chaque tome contient des questions, des exercices et des rituels matinaux (ou pas) pour t'accompagner dans ton chemin de manifestation.

Écoute ton intuition : choisis ce qui résonne pour toi, adapte ton rituel selon tes besoins.

L'idée, c'est que tu viennes chercher ce dont tu as besoin à l'instant T. Peut-être qu'un jour, ce sera la gratitude et cela pendant 1 mois, puis, ton rapport à l'argent, ou encore l'ancrage dans ton corps. Tu changeras peut-être chaque jour. Écoute-toi, adapte ton rituel et laisse-toi guider par ton évolution. ✨

# Ton ambiance sacrée



Voici les QR codes des playlists que j'ai préparées pour toi. La musique a ce pouvoir d'amplifier les émotions, alors j'ai pris soin de sélectionner chaque chanson avec attention. Chaque parole a été écoutée pour m'assurer qu'elles soient alignées avec ton énergie et tes intentions.

J'espère que ces playlists t'accompagneront et t'inspireront !

*Journaling & visualisation* 🙏🎨



*Bonne humeur* 😄☀️



*Unstoppable* 🚀💪



*Meditation/ repos* 🧘🌙



*Chill* 🌟🌅



# Renouer avec son corps

Ce document me tient profondément à cœur, parce que, comme toute relation, celle que nous entretenons avec notre corps mérite une attention toute particulière.

Il arrive souvent que cette relation soit teintée de conflit, de jugement, de frustration. Et pourtant...

notre corps est bien plus qu'une enveloppe physique. Il est souvent le miroir de nos croyances les plus profondes, de nos conditionnements passés, et des histoires qu'on se répète encore et encore.

Mais la bonne nouvelle, c'est que tout cela peut évoluer.

**Tu l'as compris avec la manifestation** : tout commence à l'intérieur. C'est en te sentant belle maintenant, en cultivant une énergie de conscience, d'amour et de gratitude envers ton corps, que la transformation physique peut commencer de manière naturelle, fluide, presque magique !!!

## Mon histoire a moi :

J'ai commencé ma perte de poids à une période où je ne me reconnaissais plus.

98kg. Mal dans ma peau. Épuisée. Décalée. Comme si mon corps ne correspondait plus à la femme épanouie et pleine de vie que je sentais au fond de moi. Alors j'ai décidé de changer.

Mais j'ai commencé pour les mauvaises raisons. J'étais pleine de croyances limitantes.

J'ai fait des erreurs. Mais j'ai persévéré. Ce chemin, je ne l'ai pas parcouru en un jour.

Mais je suis passée de la fille qui avait du mal à bouger...

À celle qui aujourd'hui marche 1h à 1h30 par jour (12 000 pas)

- 30 à 40 min de sport quotidien...
- Et surtout : avec JOIE et PLAISIR !

Parce qu'aujourd'hui, je ne le fais plus pour perdre du poids. j'ai changé d'état d'esprit.

Je bouge parce que j'aime bouger. Parce que la femme magnétique que je deviens ADORE ça.

Elle prend plaisir à sentir ses muscles s'activer, À voir ses progrès, À réussir là où elle galérait avant. Je suis à -20kg aujourd'hui. Pas encore à mon "goal" final peut-être...

**Mais je m'honore, je me célèbre, je me kiffe.**

Parce que je suis libre. Et parce qu'on a tous le pouvoir de briller.

☀ Alors ose. ☀ Brille. ☀ Et deviens cette version de toi qui te fait vibrer !

**Je veux que tu incarnes déjà cette version de toi qui vit dans le corps de ses rêves.**

**Pas seulement en termes de silhouette, mais en termes d'état d'être.**

**Ce n'est pas juste une question d'apparence, c'est un état d'esprit, une posture intérieure, une relation à soi, à son corps, à son alimentation, à sa vie.**

**stp connecte toi à cette version : Ressens-la. Fais-lui de la place. Elle est déjà là.**

**Sois cette femme ou cet homme dès maintenant.**

## Le menu du jour :

Aujourd'hui, je te propose donc une série de questions puissantes que tu pourras piocher chaque jour selon ton ressenti. Tu es libre de choisir celles qui résonnent avec toi, d'en explorer de nouvelles ou de répondre aux mêmes encore et encore.

Il n'y a pas une seule bonne façon de faire.

Fais-toi confiance.

Peut-être que tu voudras écrire chaque matin sur les mêmes sujets, ou au contraire, varier selon ton énergie du jour. L'important, c'est de laisser monter cette version de toi 2.0 !

Dans ce PDF, tu trouveras une liste de questions inspirantes autour de la gratitude. Laisse l'énergie monter, écris sans te limiter, et plonge dans cette fréquence qui attire à toi tout ce que tu désires !!!! ♥

## c'est parti ....



*Ici, tu peux prendre 5 minutes pour écrire tes croyances limitantes à propos de toi, de ton corps et de ton alimentation.*

*Voici une série de questions de journaling larges, puissantes et transformatrices pour te connecter à ta version so sexy, libre, magnétique et assumée celle qui rayonne sans s'excuser, qui attire naturellement, qui se sent désirable parce qu'elle s'honore à chaque instant !!!*

- À quoi ressemble une journée parfaite pour mon corps ?
- Si je pouvais offrir un soin symbolique à mon corps, ce serait quoi ?
- Quels mots utilise-t-elle pour parler de son corps ? Quels sont les termes qu'elle emploie pour le qualifier ?
- Comment ce sent elle dans son corps ?
- Comment marche, parle, respire cette version de moi déjà épanouie dans son corps?
- Qu'est-ce qu'elle pense de ses formes ?
- Quel compliment cette version de moi reçoit régulièrement ?
- Quel est son rituel préféré pour honorer son corps ?
- Quelles croyances sur la nourriture suis-je prête à abandonner ? et ses nouvelles croyances ?!
- Comment cette version de moi perçoit-elle la nourriture ?
- Si j'étais déjà cette femme alignée et rayonnante, comment je choisirais de nourrir mon corps aujourd'hui ?
- Est-ce que je mange pour nourrir mon corps, ou pour combler un vide intérieur ?
- Dans quelle énergie est-ce qu'elle mange ? (calme, présence, gratitude, plaisir...)
- Est-ce qu'elle mange pour se remplir ou pour se nourrir ? Comment se sent-elle après avoir mangé ?
- Quels sont les choix alimentaires qu'elle fait avec joie et amour ?
- Comment fait-elle la paix avec les aliments qu'elle considérait autrefois comme "interdits" ? comment elle trouve l'équilibre ?
- Qui suis-je quand je me sens totalement désirable, sans effort ?
- Comment se manifeste ma sensualité dans mon quotidien, au-delà du physique ?
- Et si j'étais déjà cette femme, là, maintenant... que choisirais-je de faire, de dire, de penser ?
- Quelle est ma routine matinale idéale pour me sentir sexy, ancrée et puissante dès le réveil ?
- Qu'est-ce que je ressens quand je choisis de bouger mon corps avec joie, sans pression ?
- Est-ce que je bouge mon corps le matin ? Si oui, comment ? (danse, étirement, yoga sensuel, sport ?)
- Quelles habitudes soutiennent ma connexion à mon corps tout au long de la journée ?

## *Affirmations puissantes à répéter et écrire encore et encore, jusqu'à les ressentir pleinement dans chaque cellule.*

- *Je suis magnétique. Mon énergie attire tout ce qui est aligné avec moi.*
- *J'accepte de briller pleinement, avec puissance.*
- *Je suis déjà cette version de moi qui a osé... et qui brille.*
- *Chacune de mes cellules vibre la santé, l'harmonie et la gratitude. Je suis sexy.*
- *Je me sens belle, vivante, vibrante, magnétique juste en étant moi.*
- *Mes fesses sont de plus en plus belles et galbées.*
- *Je suis déjà cette femme magnétique, sexy et vibrante je n'ai rien à prouver.*
- *Je m'autorise à me sentir sexy, magnétique, puissante... sans culpabilité.*
- *Je mérite de me sentir sexy, forte, assumée...*
- *Chaque jour, je me rapproche encore un peu plus de ma meilleure version.*
- *Je suis à l'aise dans ma peau, libre dans mon corps, confiante dans mon énergie.*
- *Je suis la femme que j'ai toujours rêvé d'être.*
- *Je rayonne naturellement. Les regards se tournent vers moi parce que je me choisis.*
- *Chaque jour, je m'incarne un peu plus dans ma version la plus hot, la plus libre, la plus divine.*
- *Ma peau est belle, lumineuse, parfaite et lisse.*
- *Mon corps devient chaque jour une version plus harmonieuse et alignée avec mes désirs.*
- *Chaque cellule de mon corps vibre l'équilibre, la beauté et la confiance.*
- *Je suis patiente, confiante et remplie de gratitude pour ce corps qui évolue.*

## *Maintenant, prêt(e) à briller ?*

Le site avec toutes tes  
ressources 100% gratuites



Retrouve moi sur  
Instagram



Retrouve moi sur  
Tik tok

