



*Journaling*

*Agir en  
version 2.0*

*Tome I*

# 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 ca 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* 🌟🌅



# Agir en version 2.0

J'ai conçu cette série de questions pour t'aider, dès le petit matin (ou pas haha) à te reconnecter à ta version 2.0.

Parce que si tu veux **changer de vie, créer une réalité différente, tu ne peux plus continuer à agir comme ta version actuelle.**

**Tu veux vivre autre chose ? Alors il va falloir devenir quelqu'un d'autre :**

- Quelqu'un qui pense différemment,
- qui agit différemment,
- et surtout, qui ressent différemment.

Et cette version de toi, ta version 2.0, elle existe déjà.

Elle sait ce qu'elle veut.

Elle ne procrastine pas.

Elle ne doute pas à chaque pas.

Elle n'attend pas que tout soit parfait pour avancer.

Elle ose, choisit, agit.

Cette version-là, elle est en toi.

Et à travers ces questions, mon intention est de t'aider à la réveiller, la faire vibrer, l'incarner pleinement. hooooooooooooo yyyhhhéééééé !!!!

Que ce soit en posant le pied au sol le matin, ou au fil de ta journée, je t'invite à revenir à cette part de toi.

À vivre et décider comme elle, **dès maintenant.**

## Le menu du jour :

Aujourd'hui, je te propose 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 ....

- Comment est le quotidien de ta version 2.0 ?
- Quelle est sa façon de penser ? Quelles sont les pensées dominantes de cette nouvelle version de toi ? "Tout est possible. "Je suis en sécurité." ,Je suis digne de recevoir le meilleur." ?
- Quelle est l'émotion qu'elle décidé de cultiver dès ce matin !?
- Qu'est-ce que je faisais par obligation et que je choisis maintenant de faire par amour ?
- Quels sont les mots ou le mot qui résume le mieux l'énergie que tu veux incarner ? Quel serait le move énergétique de cette version 2.0 ? Magnétisme, Puissance, Douceur, Abondance, Liberté, Sérénité ?!
- Si j'étais déjà là, tout de suite, maintenant, dans cette version de moi, qu'est-ce que je ferais en premier ?! ma première fucking décision !
- Quel serait le "oui" ou la chose que je m'autoriserais de manière ultra-puissante dans ma vie 2.0 dès aujourd'hui, que je ne fais pas actuellement ?
- Comment est-ce qu'elle se sentirait dans sa vie ? Confiante, en sécurité, heureuse, pleine de gratitude !??
- Et si je me traitais comme la femme que je rêve de devenir... comment je marcherais ? comment je parlerais ? comment je me choiserais ?
- Qu'est-ce qu'elle déciderait de mettre en place ? Quel serait le petit pas, aujourd'hui, qu'elle ferait pour atteindre ses objectifs ?
- Quels seraient ces nouveaux choix dès aujourd'hui ? Qu'est-ce qu'elle ferait différemment ?
- Comment choisirait-elle de transformer l'imprévu en opportunité d'alignement ?
- Comment gérerait-elle la frustration (avec confiance, souplesse et lâcher-prise) ?
- Quelle serait sa réaction quand la vie ne suit pas le plan... mais suit le flow ?
- Quand la vague de l'imprévu déferle... comment surferait-elle au lieu de couler ?
- Quels seraient ses rituels pour prendre soin de son système nerveux aujourd'hui ?
- Quel serait le mantra de cette nouvelle version de moi ?
- Si je devenais aujourd'hui un portail vivant pour la magie, qu'est-ce qui changerait instantanément dans ma façon d'être ?
- Quelle est sa phrase puissante qui l'accompagne ? (du style « Badass millionnaire », « Vers l'infini et au-delà 😊 »)Choisis ton mantra... et incarne-le maintenant !
- Qu'est-ce que je tolère encore... que ma version 2.0 aurait déjà libéré depuis longtemps ?

- *Quelle partie de moi suis-je prête à laisser mourir pour laisser renaître ma version 2.0 ?*
- *Et si ma seule mission aujourd'hui, c'était de vibrer à la fréquence de ma vie rêvée ? Qu'est-ce que je ferais différemment ?*
- *Quelle décision audacieuse m'alignerait profondément aujourd'hui ?*
- *Comment je peux choisir la version la plus rayonnante de moi, même dans les petites choses ?*
- *Qu'est-ce que je ferais aujourd'hui si je savais avec certitude que tout allait marcher ?*
- *Comment cette version de moi entre dans une pièce ?*
- *Quel symbole, objet, tenue ou parfum m'aide à incarner ma puissance aujourd'hui ?*
- *Comment je peux jouer avec la vie aujourd'hui au lieu de la contrôler ?*
- *Comment je peux goûter pleinement à la vie aujourd'hui, au lieu d'essayer de la maîtriser ?*
- *Quelle partie de moi suis-je prête à révéler aujourd'hui, que je cachais jusqu'ici par peur de déranger ?*

**Ecris une lettre à toi-même :**

- *Commence par : "Aujourd'hui, je me choisis..."*
- *Affirme tout ce que tu es prête à être, à laisser aller, à incarner pleinement, laisse la plume écrire 10min !*
- *Termine par une signature puissante de ta version 2.0.*

**Objectif :** *Ritualiser le passage d'une version à une autre.*

## **Maintenant, prêt(e) à briller ?**

Le site avec toutes tes  
ressources 100% gratuites



Retrouve moi sur  
Instagram



Retrouve moi sur Tik  
tok

