

The background features soft, overlapping watercolor washes in shades of light pink, peach, and cream. Delicate line-art illustrations of leaves and branches are scattered around the edges, with some in a muted reddish-pink color and others in a light gold or beige tone.

21
jours
de
transformation

Introduction

Bienvenue dans votre aventure de transformation ! Ce livre va vous accompagner pendant 21 jours avec des exercices simples mais puissants pour vous aider à mieux vous connaître, à avoir plus confiance en vous et à écouter votre cœur.

Chaque jour, vous allez découvrir une nouvelle pratique facile à réaliser. Peu importe votre âge ou votre expérience, ces techniques sont accessibles à tous et vous permettront de voir des changements positifs rapidement.

Prenez une grande inspiration, ouvrez ce livre et commencez votre voyage vers une meilleure version de vous-même.

Vous êtes prêt ? Allons-y !

- **1.Écrivez à propos du dernier moment où vous vous êtes senti(e) heureux(se). Où étiez-vous, avec qui et comment cela s'est-il passé ? Que pouvez-vous faire maintenant ou dans un futur proche pour votre bonheur ?**

- **2. Listez tout ce qui vous procure du plaisir. Comment pouvez-vous améliorer ou augmenter ces plaisirs ? Chaque jour, trouvez trois plaisirs à vous offrir.**

- **3. Listez tout ce que vous faites et qui ne vous procure aucun plaisir. Pensez à ce que vous pouvez réduire ou éliminer (par exemple, ne pas le faire tous les jours).**

- **4.Écrivez vos pensées négatives et transformez-les en désirs positifs. Par exemple : "je me sens seul(e)" devient "j'aimerais rencontrer des personnes agréables", "j'ai peu d'argent" devient "j'aimerais gagner plus ou trouver une nouvelle source de revenu".**

- **5. Inspirez lentement et expirez lentement. Concentrez-vous sur la sensation dans vos narines : l'air frais à l'inspiration, l'air chaud à l'expiration. Commencez par 3 minutes, puis augmentez progressivement (l'idéal étant 20 minutes pour la méditation). Pratiquez chaque soir avant de dormir ou lorsque vous avez besoin de vous recentrer et de vous calmer.**

- **6.Écrivez tout ce qui vous préoccupe en ce moment. Imaginez que c'est un ami qui vous raconte cela. Que lui conseilleriez-vous ?**

- **7. Donnez-vous 15 minutes pour écrire une liste (minimum 15 éléments) de tout ce que vous aimeriez avoir mais que vous n'avez pas. Choisissez au moins un élément et réfléchissez à comment vous pouvez vous en rapprocher.**

- **8. Nettoyage matériel de l'espace. Pour accueillir du nouveau dans notre vie, nous devons libérer de l'espace. Nous vivons dans un monde matériel, donc commençons par le matériel. Jetez ou donnez ce qui est inutile. Notez combien de sacs vous avez remplis.**

- **9.Écrivez une liste de vos imperfections (minimum 10). Reformulez chaque imperfection en qualité : par exemple, "je suis grosse" devient "je suis une femme avec des formes".**

- **10. Technique de connexion avec soi-même. Programmez plusieurs alarmes sur votre téléphone tout au long de la journée. Quand l'alarme sonne, demandez-vous : "Comment je me sens en ce moment ?". Si ce n'est pas bien, que pouvez-vous faire pour améliorer votre état ?**

- **11. Votre Technique de gratitude. Chaque matin, prenez l'habitude de dire 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) à la vie et chaque soir, 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) pour la journée écoulée. Écrivez au moins 20 choses pour lesquelles vous pouvez vous remercier, en étant là où vous êtes maintenant.**

- **12. Technique de libération. Écrivez sur une feuille tout ce dont vous voulez vous libérer actuellement (minimum 20 éléments). Ensuite, brûlez la feuille ou déchirez-la en petits morceaux et jetez-les à la poubelle (sortez-les de chez vous).**

- **13. Technique de conversation avec soi-même dans le miroir. Approchez-vous du miroir, regardez-vous dans les yeux et imaginez-vous à 4-5 ans. Vous, l'adulte, regardez-vous enfant. Dites à cet enfant tout ce que vous auriez aimé entendre à cet âge (réconfort, encouragement, rêves, etc.).**

- **14. Technique des 90 ans. Imaginez que vous avez 90 ans et que vous réfléchissez à ce à quoi vous auriez voulu consacrer plus de temps dans votre vie et à quoi moins (minimum 20 minutes).**

- **15. Technique des 8 associations. Choisissez quelque chose qui ne vous plaît pas dans votre vie et sur lequel vous êtes bloqué(e) (par exemple : manque d'argent, relations insatisfaisantes, travail, etc.). Écrivez 8 mots associés à ce problème (par exemple, argent). Ensuite, trouvez un mot pour chaque paire de mots associés (cela donne 4 mots). Pour chaque paire de ces 4 mots, trouvez un mot associé (cela donne 2 mots), et enfin, trouvez un mot associé pour ces 2 mots. Cela peut vous révéler ce qui se cache derrière votre problème. Et peut-être vous donner un éclairage sur comment le résoudre. Sinon, vous pouvez toujours consulter un spécialiste.**

- **16. Technique du "Roues de l'équilibre".**
Dessinez deux roues de l'équilibre : une pour où vous êtes maintenant et une pour où vous voulez être. Les catégories peuvent inclure : santé, famille/relations, prospérité, réalisation de soi, loisirs/divertissements, créativité, travail, confort domestique, joie de vivre, estime de soi.

- **17. Technique d'observation de la respiration. Isolez-vous dans un endroit où personne ne vous dérangera. Adoptez une position confortable avec le dos droit. Cette méditation peut être pratiquée dans n'importe quelle position – assis, couché ou debout. L'essentiel est d'avoir la colonne vertébrale droite. Détendez votre corps, relâchez vos épaules à l'expiration, ouvrez légèrement la bouche et détendez la mâchoire. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Portez votre attention sur le bout de votre nez, ressentez le contact de l'air à l'inspiration, sentez-le chatouiller vos narines, pénétrer profondément et remplir vos poumons. Notez comment la température de l'air change à l'expiration, comment les parois de votre abdomen bougent et comment votre diaphragme fonctionne. Pratiquez pendant au moins 15 minutes.**

- **18. Technique "Dialogue avec une chaise".**
Placez une chaise vide et imaginez que votre agresseur (ou une personne à qui vous n'avez pas pu exprimer vos sentiments) est assis dessus. Dites-lui tout ce que vous ressentez. Ensuite, asseyez-vous sur la chaise et imaginez que cette personne vous répond. Alternez les places pour simuler un dialogue, pour libérer ce qui est resté coincé en vous et qui empêche la libre circulation de l'énergie.

- **19. Technique de la "Douche dorée". Chaque soir avant de dormir ou après avoir été dans un environnement difficile, prenez une douche dorée. Imaginez une douche de lumière dorée qui vous nettoie extérieurement et intérieurement. Visualisez cette lumière sous n'importe quelle forme. Imaginez qu'elle lave votre corps, tous vos organes, chaque cellule de l'énergie négative.**

- **20. Technique d'écriture expressive. Prenez un journal et écrivez librement tout ce que vous ressentez. Ne vous souciez pas de la grammaire ou de l'orthographe. L'objectif est de sortir tout ce que vous avez sur le cœur. Vous pouvez le faire quotidiennement ou chaque fois que vous vous sentez submergé par des émotions.**

- **21. Technique d'une journée de déconnexion. Prenez une journée pour vous déconnecter complètement des écrans et des réseaux sociaux. Passez du temps à l'extérieur, lisez un livre ou faites des activités créatives.**

Conclusion

Félicitations ! Vous avez terminé les 21 jours de transformation. Regardez tout ce que vous avez accompli ! Vous avez travaillé dur, et chaque petit pas vous a rapproché de la meilleure version de vous-même.

Les techniques que vous avez apprises sont puissantes mais simples. Vous pouvez les utiliser à tout moment pour continuer à grandir et à vous épanouir.

Mais le voyage ne s'arrête pas là. La transformation est un processus continu. Chaque jour est une nouvelle opportunité de grandir, d'écouter votre cœur et de vivre pleinement.

Merci d'avoir partagé ce voyage avec moi. J'espère que ce livre vous a inspiré et aidé à changer votre vie de manière positive. Je vous souhaite une vie remplie de paix, de joie et d'amour.

N'oubliez jamais : vous êtes le créateur de votre propre destinée. Continuez à briller et à transformer le monde autour de vous.

Avec gratitude et bienveillance,

Tatiana Reber