

# Mon journal de transformation intérieure

*Semaine 1 - Revenir à soi*

*Apaiser le mental, créer de l'espace,  
nourrir le corps et retrouver la  
nature.*





# Revenir à soi

## Édito

*En résonance avec l'énergie de la Saint-Michel,  
je vous offre la première semaine gratuite de mon  
programme "Revenir à soi".*

## Ce programme, je l'ai pensé pour vous, avec vous

Ce carnet est né d'un chemin que j'ai moi-même traversé. J'y ai mis mes élans, mes intuitions, mes expériences. Chaque page a été pensée avec soin, avec foi, avec cœur.

Dans le tumulte du quotidien, il est facile de s'éloigner de soi. Ce programme est une invitation à ralentir, à ressentir, à revenir à ce qui est vivant en vous.

Pendant 42 jours, il vous guide à travers deux cycles :

### **Cycle 1 — Se retrouver**

*Apaiser · Clarifier · Ressentir · Poser les fondations*

### **Cycle 2 — Rayonner**

*Intégrer · Créer · Partager · Célébrer*

Chaque jour, une intention, une action, une réflexion, un mantra...

Des gestes simples pour vous reconnecter à votre corps, à vos émotions, à votre vérité intérieure.

Ce n'est pas un programme à suivre. C'est un retour à vous. Un espace sacré. Un cadeau à offrir à votre âme.



# Contenu du carnet

Ce carnet est conçu pour être vécu à votre rythme. Vous pouvez suivre les jours dans l'ordre ou vous laisser porter par votre intuition. Vous pouvez faire une pause entre les deux cycles, relire, recommencer, respirer.

Chaque page est une porte. Chaque mot est une graine. Chaque silence est une réponse.

Prenez ce temps pour vous. Non pas pour devenir quelqu'un d'autre, mais pour revenir à celle que vous êtes déjà.

## Contenu de chaque fiche quotidienne

Chaque fiche est conçue comme un rituel intime, structuré en cinq parties :

- ❖ **Action du jour** : Une pratique concrète à réaliser (respiration, écriture, mouvement, rituel, etc.) → Elle vous invite à passer à l'acte, à incarner l'intention.
- ❖ **Réflexion du jour** : Une question puissante pour ouvrir l'espace intérieur. → Elle vous aide à explorer vos ressentis, vos croyances, vos désirs.
- ❖ **Espace d'écriture** : Un encadré libre pour noter ce qui vous traverse. → Vous pouvez y déposer vos pensées, émotions, intuitions ou prises de conscience.
- ❖ **Note personnelle** : Un mot, une sensation, une image... → Un résumé intuitif de ce que vous avez vécu ou ressenti.
- ❖ **Mantra du jour** : Une phrase inspirante à méditer ou répéter. → Elle vous accompagne tout au long de la journée comme une boussole intérieure.

## Jour 1 — Calmer le mental

### Action du jour

10 minutes de respiration consciente, en silence, les yeux fermés.

### Réflexion du jour

*Qu'est-ce qui m'encombre en ce moment ?*

### Espace d'écriture

*(Notez les pensées, tensions ou préoccupations qui surgissent).*

### Note personnelle

*(Un mot, une sensation, une image qui vous accompagne aujourd'hui).*

**Mantra du jour :**

**Je suis un espace de calme et de clarté.**



## Jour 2 — Revenir à soi

### Action du jour

Écrire 3 pages de journal libre, sans filtre ni jugement.

### Réflexion du jour

*Qu'est-ce que je ressens vraiment ?*

### Espace d'écriture

*(Décrivez vos émotions, vos ressentis corporels, vos pensées profondes).*

### Note personnelle

*(Un mot-clé ou une phrase qui résume votre état intérieur).*

### Mantra du jour :

**Je m'écoute avec honnêteté et douceur.**



## Jour 3 — Créer de l'espace

### Action du jour

Ranger un coin symbolique (bureau, sac, tiroir...) avec intention.

### Réflexion du jour

*Qu'est-ce que je veux laisser derrière moi ?*

### Espace d'écriture

*(Listez ce que vous souhaitez libérer, désencombrer ou transformer).*

### Note personnelle

*(Un objet ou une pensée que vous avez choisi de lâcher).*

**Mantra du jour :**  
**Je fais de la place pour ce qui m'élève.**



## Jour 4 — Nourrir le corps

### Action du jour

Préparer un repas sain avec gratitude, en pleine présence.

### Réflexion du jour

*Est-ce que je prends soin de moi avec bienveillance ?*

### Espace d'écriture

*(Décrivez votre rapport à l'alimentation, au corps, au plaisir de nourrir).*

### Note personnelle

*(Un ingrédient, une saveur ou une sensation qui vous a touché).*

#### Mantra du jour :

**Je mérite de prendre soin de moi avec amour.**





## Jour 5 — Se reconnecter à la nature

### Action du jour

Marcher 30 minutes dehors sans distraction, en pleine conscience.

### Réflexion du jour

*Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?*

### Espace d'écriture

*(Notez les sensations physiques, les émotions ou les pensées pendant la marche).*

### Note personnelle

*(Un élément naturel qui vous a marqué : lumière, vent, odeur...).*

**Mantra du jour :**

**Je suis reliée au vivant, en moi et autour de moi.**





## Jour 6 — Clarifier ses valeurs

### Action du jour

Écrire les 5 choses les plus importantes pour vous aujourd'hui.

### Réflexion du jour

*Est-ce que mes choix reflètent mes valeurs ?*

### Espace d'écriture

*(Décrivez vos valeurs, vos priorités, et les ajustements à envisager).*

### Note personnelle

*(Un mot ou une valeur qui vous guide en ce moment).*

**Mantra du jour :**  
**Mes choix honorent ce qui est**  
**essentiel pour moi.**



## Jour 7 — Apaiser les émotions

### Action du jour

Écouter une méditation guidée sur l'acceptation des émotions.

### Réflexion du jour

*Quelles émotions ai-je tendance à fuir ?*

### Espace d'écriture

*(Notez les émotions qui vous traversent, celles que vous évitez ou jugez).*

### Note personnelle

*(Une émotion accueillie aujourd'hui avec douceur).*

**Mantra du jour :**  
**J'accueille mes émotions comme**  
**des messagères bienveillantes.**





## La 1<sup>ère</sup> semaine de votre voyage intérieur est maintenant terminée.

*“La paix vient de l’intérieur. Ne la cherchez pas à l’extérieur.”*  
**Bouddha**

Vous êtes allée à la rencontre de vous-même, avec courage et douceur.

Ce n’est pas une fin, mais un nouveau départ : plus conscient, plus aligné, plus vivant.

**Merci** d’avoir choisi ce chemin. C’est vous qui lui avez donné sa force.

**Merci** pour chaque mot écrit, chaque respiration, chaque pas vers vous.

**Merci** à votre corps, à votre cœur, à votre âme d’avoir traversé ce processus avec sincérité.

Ce programme est né pour vous, mais c’est votre engagement qui l’a rendu vivant.

**Et maintenant...**

**Vous souhaitez poursuivre l'aventure : Vous pouvez demander le programme complet :** [Coaching | Éclat de Conscience - Nathalie Berthier](#)

**Cycle 1 — Se retrouver : Apaiser · Clarifier · Ressentir · Poser les fondations**

**Cycle 2 — Rayonner : Intégrer · Créer · Partager · Célébrer**

Voici quelques pistes pour prolonger votre réalignement :

- \* Créez votre rituel hebdomadaire (écriture, silence, nature...)
- \* Revenez à ce journal chaque mois pour observer votre évolution
- \* Partagez votre expérience avec une personne de confiance ou un cercle bienveillant
- \* Explorez un accompagnement thérapeutique ou énergétique si vous sentez que des couches plus profondes souhaitent être libérées
- \* Lancez votre carnet de vie : un espace libre pour vos intuitions, vos rêves, vos élans

**Et surtout... Continuez à vous choisir. Encore. Et encore.**



## Remerciements

Avec gratitude infinie pour ce chemin parcouru ensemble.

Merci d'avoir ouvert cet espace, jour après jour, avec sincérité, courage et douceur. Merci d'avoir choisi de revenir à vous.

« Continuez à vous faire confiance. À vous choisir. À honorer votre lumière, votre vérité, vos désirs les plus vivants. Continuez à vous aimer, car vous êtes votre plus précieuse alliée. Et dans chaque instant... osez. Osez vous offrir le voyage somptueux de la vie. »

## Pour me contacter



07.86.11.03.20



[nathalie44.berthier@gmail.com](mailto:nathalie44.berthier@gmail.com)



<https://www.eclatdesconscience.com/>



© Une œuvre originale de Éclat de conscience by Nathalie Berthier. Cette création est une œuvre intellectuelle protégée au titre du droit d'auteur. Toute reproduction, représentation, diffusion, adaptation ou exploitation, partielle ou intégrale, sous quelque forme que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation préalable et écrite de l'autrice. Cette œuvre est déposée et bénéficie de la protection légale en vigueur. Toute utilisation non autorisée constitue une violation des droits de propriété intellectuelle et pourra faire l'objet de poursuites.