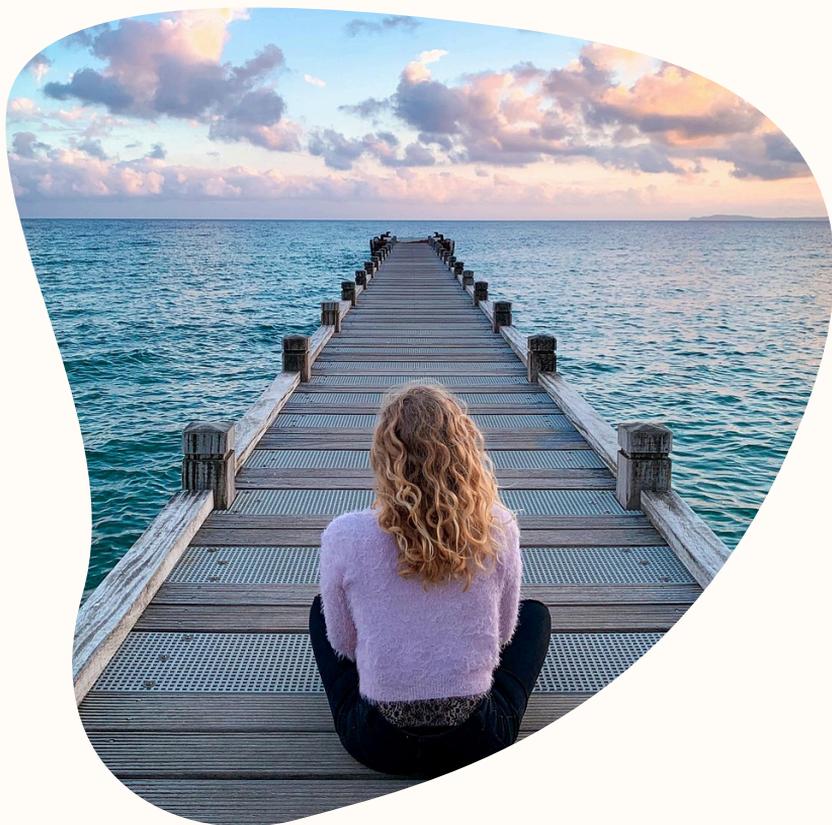


CET ÉTÉ, JE ME RETROUVE



Un carnet doux pour te remettre au centre de ta vie,
en confiance.

Eloses 

SALUT À TOI,

Je suis vraiment heureuse que tu sois là.

Pas par hasard, je crois. Mais parce qu'à un moment, quelque chose en toi a dit doucement : **"J'ai besoin de me retrouver."**

Ce carnet n'est pas un programme, ni un défi à réussir.

C'est un espace.

Un espace pour toi.

Pour t'arrêter un instant.

Pour écouter ce que tu ressens, ce que tu traverses, ce que tu veux peut-être transformer.

Sans pression. Sans masque. Sans "faut que".

Je suis Élodie, coach de vie & hypnothérapeute.

Et avant d'accompagner les autres, je me suis longtemps oubliée moi-même. Alors je sais à quel point on peut être forte pour les autres, et fatiguée pour soi.

Je sais ce que c'est de sourire alors qu'on se sent perdue.

Je sais aussi qu'on peut choisir, petit à petit, de revenir à soi.

Et c'est ce que je te propose ici.

Ces pages sont là pour t'aider à :

- T'écouter avec douceur
- Te remettre au centre sans te juger
- T'ouvrir à ce qui est bon pour toi, maintenant

Tu n'as rien à prouver. Rien à forcer.

Juste à te déposer.

Et si au fil de ce carnet, tu ressens un petit apaisement, un léger frisson, un sourire... alors tu sauras que tu es exactement là où tu dois être.

Chaleureusement,

Élodie Lachaise



Elozes 

COMMENT UTILISER CE CARNET

Ce carnet est fait pour toi si...

- Tu ressens le besoin de ralentir, de souffler, de faire le point
- Tu veux te reconnecter à ce qui t'anime, sans t'en vouloir de t'être oubliée
- Tu veux t'offrir de la douceur, même si tu ne sais pas par où commencer

Et à remettre un peu de soleil dans ton été (intérieur).

Quelques conseils doux

🌸 Prends ton temps.

Il n'y a pas d'ordre. Pas de délai. Tu peux lire une page, puis revenir 3 jours plus tard.

🌸 Installe-toi confortablement.

Un plaid, une tasse de thé, une musique douce... ou juste un silence rien qu'à toi.

🌸 Prends un carnet ou des feuilles libres.

Pour écrire, dessiner, gribouiller, noter ce qui monte.

🌸 Sois honnête, pas parfaite.

Ce que tu ressens est légitime. Tu n'as rien à corriger. Juste à écouter.

🌸 Reviens autant de fois que tu veux.

Certaines pages résonneront plus que d'autres selon les moments.
Ce carnet est vivant. Comme toi.

Prête à commencer ce petit voyage intérieur ?



Eloses 

CHAPITRE

01

J'observe doucement où j'en suis

 **Invitation douce :**

Avant de vouloir avancer, il est important de s'arrêter. Juste un instant.

Non pas pour se juger, se corriger ou se comparer.

Mais pour regarder avec douceur là où tu en es. Comme on regarderait une amie un peu perdue, avec tendresse.

Ce premier moment avec toi, c'est une pause. Une rencontre.

Pas pour changer, juste pour te reconnecter à ta réalité intérieure.

 **L'exercice : Le scan de vie émotionnel**

Tu peux le faire assise au calme, avec une feuille ou dans ton carnet. L'idée est de poser un regard sincère et doux sur les grands espaces de ta vie.

Étape 1 : Liste les zones de ta vie

Dans les domaines suivants, note pour chacun :

1. Ce que tu ressens en ce moment
2. Ce dont tu aurais besoin
3. Une petite chose que tu pourrais t'offrir dans cette zone

- Domaine : Mon corps

- Domaine : Mon énergie

- Domaine : Mes émotions

- Domaine : Ma relation aux autres

- Domaine : Ma vie professionnelle

- Domaine : Mon espace intérieur (temps pour moi, silence, spiritualité...)

Étape 2 : Visualise avec douceur

Dessine un cercle divisé en 6 parts (ou fais une colonne par zone).

Pour chaque part :

- Donne une note de bien-être (de 1 à 5)
- Utilise une couleur douce pour remplir la zone (pas besoin d'être "joli", juste symbolique)

Prends un moment pour observer le tout. Sans analyse. Sans verdict. Juste accueille ce qui est là.

Citation douce :

“Ce n’est pas le changement qui fait peur. C’est l’idée de devoir y aller seule.”

Inconnue, mais très sage

À retenir :

Tu n’as pas besoin d’aller mieux.

Tu as juste besoin de te retrouver là où tu es, avec honnêteté et douceur.

Ce scan n’est pas un diagnostic. C’est un point de départ, depuis lequel tu peux choisir de créer autrement.

CHAPITRE

02

Je dépose ce qui est lourd

 **Invitation douce :**

Parfois, on porte beaucoup.

Des pensées qu'on n'a jamais exprimées, des émotions qu'on n'a jamais pleurées, des mots qu'on garde dans la gorge depuis trop longtemps.

Et si aujourd'hui, tu t'autorisais à déposer un peu de ce poids, comme on pose un sac trop plein au bord du chemin ?

 **L'exercice : L'espace du "trop"**

Respire. Et réponds librement, sans chercher à bien faire.

- Ce qui est "trop" en ce moment dans ma vie...

Trop de... Trop peu de... Trop longtemps que...

- Si je pouvais poser un fardeau, ce serait...

Un rôle, une attente, une fatigue, un non-dit ?

- Ce que j'aimerais ressentir à la place...

De la paix ? Du soutien ? Du silence ? De la légèreté ?

Laisse les mots sortir. Même s'ils n'ont pas de sens au début.
Même s'ils font mal. Les poser, c'est commencer à s'en libérer.



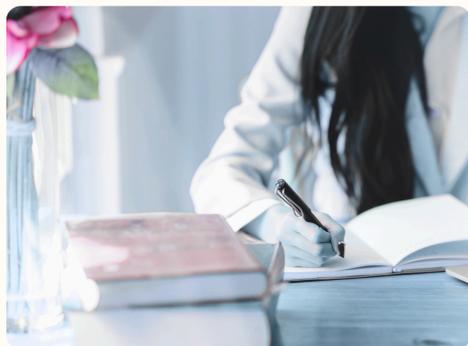
👁️ **Citation douce :**

“Ce que l'on nomme ne nous domine plus.”

Carl Gustav Jung

🌸 **Petit rituel :**

Déchire la feuille, plie-la, ou brûle-la symboliquement si tu veux.
Ou glisse-la dans une boîte à secrets. C'est ton espace de libération.



👁️ **À retenir :**

Tu n'as pas à tout porter.

Tu peux déposer, sans t'expliquer.

Tu n'as pas besoin d'aller bien pour mériter du repos.

CHAPITRE

03

Je me parle avec tendresse

 **Invitation douce :**

Ta voix intérieure...

Celle qui te parle tous les jours...

Est-ce qu'elle t'aide à grandir, ou est-ce qu'elle te juge ?

Et si, pour une fois, tu lui proposais un nouveau ton :
la tendresse.

Pas pour flatter. Mais pour soutenir. Comme on parlerait à un
enfant qu'on aime. À soi, avec amour.

 **L'exercice : Mon miroir intérieur**

Dans ton carnet, réponds à ces 3 phrases, deux fois :

- Quand je suis fatiguée, je me dis souvent :
 - version actuelle →

- version douce →

- Quand je me trompe, je pense :
 - version actuelle →

- version douce →

- Ce que j'aimerais entendre plus souvent de moi-même :

Lis les phrases douces à voix haute. Sens ce que ça change.



Citation douce :

“Sois doux avec toi-même. Tu apprends encore.”

Morgan Harper Nichols

Petit geste :

Écris une phrase douce sur un post-it. Colle-la là où tu la verras chaque matin.

Exemples :

“Je suis là pour moi.”

“Je n’ai rien à prouver.”

“Aujourd’hui, je fais de mon mieux, et c’est suffisant.”

À retenir :

Tu n’as pas à tout porter.

Tu peux déposer, sans t’expliquer.

Tu n’as pas besoin d’aller bien pour mériter du repos.

CHAPITRE

04

Je retrouve mes couleurs

✉ Invitation douce :

Tu n'es pas un rôle.

Tu n'es pas une fonction.

Tu es un être complet, avec des rêves, des envies, des élans... parfois enfouis.

Et si tu laissais aujourd'hui remonter ce qui te fait vibrer — pas ce qu'il faut faire, mais ce qui te donne envie de vivre ?

🎯 L'exercice : Mon tableau de moi

Prends une feuille blanche.

Dessine une silhouette (ou une grande bulle).

Et complète autour ou dedans :

- Des mots qui me définissent aujourd'hui
- Des couleurs qui me représentent
- Des envies qui me traversent, même petites
- Des lieux, sensations, odeurs, souvenirs qui me ramènent à moi

Tu peux coller, colorier, gribouiller... Laisse parler ton cœur plus que ta tête.



Citation douce :

“Ce que tu cherches est déjà en toi. Il suffit de laisser un peu de lumière entrer.”

À retenir :

Tu n'es pas perdue. Tu es en train de te retrouver.

Et chaque nuance, chaque mot que tu poses ici est une partie de toi qui revient à la surface.



CHAPITRE

05

Je pose des limites qui me protègent



Invitation douce :

Dire non n'est pas rejeter.

C'est se respecter.

C'est garder son énergie là où elle compte : pour ce qui te nourrit vraiment.

Et si tu arrêtais de t'excuser d'avoir besoin de te préserver ?



L'exercice : Mes frontières douces

Réponds avec sincérité à ces phrases :

- Je dis trop souvent oui à...

- Ce qui me coûte de l'énergie (sans que ça se voie) :

- J'aimerais m'autoriser à dire non quand...

- Une chose concrète que je peux mettre en place cette semaine :

👄 **Citation douce :**

“Ce n’est pas égoïste de choisir ce qui me fait du bien. C’est vital.”

🌸 **Petit geste :**

Écris une phrase-clé et glisse-la dans ton sac ou ton agenda, comme un rappel :

“Je suis ma priorité aujourd’hui.”

Ou

“J’ai le droit de dire non, même sans me justifier.”



📌 **À retenir :**

Mettre des limites, c’est ouvrir un espace à l’intérieur de soi.

Un espace où tu peux respirer, enfin.

CHAPITRE

06

Je me reconnecte à mon corps



Invitation douce :

Ton corps n'est pas un ennemi.

Il est ton point d'ancrage, ton refuge, le seul endroit où tu vis vraiment.

Et s'il avait des choses à te dire, là, maintenant, sans mots ?



L'exercice : Mon corps me parle

1. Ferme les yeux, respire. Pose une main sur ton ventre, une sur ton cœur.

2. Sens ton souffle. Sens tes appuis. Sens ta fatigue, peut-être... ou ta vitalité. Prends le temps de ressentir les différentes sensations (chaud/froid, Lourd/Léger, Détendue, relaxer/contracter, tendue...). Prends le temps d'écouter le silence, les bruits de ta respiration (de ton cœur qui bat, de l'air quand tu inspires et quand tu expires...)

Puis écris :

- Aujourd'hui, mon corps me dit que...

- Ce dont il aurait besoin, là tout de suite...

- Ce que je pourrais lui offrir en douceur :

C'est un exercice que tu peux répéter lorsque tu en ressens le besoin.

👉 **Citation douce :**

“Écouter ton corps, c’est commencer à te faire confiance.”

🌸 **Petit rituel :**

Offre-toi un moment sensoriel simple :
un bain chaud, une balade pieds nus, une huile douce sur la peau, un étirement.

Sois présente. Respire. Sois là pour toi.



📌 **À retenir :**

Ton corps n’attend pas que tu sois parfaite.
Il attend que tu sois présente.

CHAPITRE

07

Je fais de la place à la joie



Invitation douce :

La joie, ce n'est pas toujours un grand rire.

Parfois, c'est une paix discrète, un instant suspendu.

Un moment où tu te sens pleinement là, vivante, libre, entière.

Et si tu l'invitais plus souvent ?



L'exercice : Les petits soleils

Liste tout ce qui, ces derniers temps, t'a fait du bien, même un peu.

- Une musique ?

- Une conversation ?

- Un rayon de soleil sur ta peau ?

- Un repas simple et réconfortant ?

Puis complète :

“Je choisis de faire de la place pour plus de...”

(douceur, rires, lenteur, beauté, spontanéité...)

🌸 **Citation douce :**

“Cultive ta joie comme on arrose une plante : un peu chaque jour, avec attention.”

🌸 **Petit geste :**

Choisis un kiff doux à t’offrir aujourd’hui, même petit.
Et fais-le. Sans attendre. Sans mériter. Juste parce que tu le peux.



📌 **À retenir :**

Tu ne t’es pas oubliée. Tu t’es juste mise en veille.
Et aujourd’hui, tu réveilles ta lumière, en conscience.

ET MAINTENANT ?

Tu viens de parcourir un petit bout de chemin avec toi-même.
Pas à pas. En douceur. Sans forcer. En t'écoutant.
Ce carnet n'a pas de fin.

Tu peux y revenir, recommencer un chapitre, relire une phrase, ou simplement garder avec toi ce qui t'a fait du bien.
Et si malgré tout, tu sens que tu veux aller plus loin, je suis là.

Tu peux me contacter sur :

🌸 Facebook – @Eloses.Coaching.Hypnose

🌸 Instagram – @Eloses.Coaching.Hypnose

🌸 LinkedIn – Élodie Lachaise

🌸 Réservation de séances – via RESALB ou en message privé
elodielachaise@eloses.fr - 07.86.67.41.55

Je t'accompagne avec le même cœur que celui que tu viens de rencontrer ici.

Merci pour ta confiance.

Merci pour ton chemin.

Et surtout... merci d'avoir choisi de te retrouver.



Eloses 