CARNET D'ACCOMPAGNEMENT



21 *jours*

pour prendre soin de son mieux-être

Un rituel quotidien pour se recentrer, s'écouter et célébrer chaque petit pas

Bienvenue

dans votre parcours de mieux-être

Je vous propose ici un livret d'accompagnement, de soutien à votre démarche pour vous créer une vie plus satisfaisante et plus joyeuse.

Ce programme vous invite, de manière simple et ludique, à transformer votre quotidien en adoptant un positionnement différent pour ressentir une plus grande satisfaction et rayonner une vibration à la fois profitable à votre bien-être, à votre épanouissement et à votre chemin de renouveau.

C'est en faisant les choses différemment, en posant un regard différent, que l'on ouvre la voie à de nouvelles perspectives.

L'objectif est de comprendre que de simples décisions, accessibles à toutes et à tous, peuvent vraiment faire la différence.

Ici, pas d'autre matière première que votre engagement et votre constance. Le programme est simple et efficace : il ne demande que votre présence, et seulement quelques minutes par jour — un temps le matin pour décider, un temps le soir pour constater et apprécier.

Ce programme est un cadeau que vous vous faites, et l'énergie que vous y consacrerez sera précieuse.

Comment procéder ?

L'importance de l'engagement du matin

Choisir dès le matin l'intention de sa journée, c'est se brancher sur une fréquence et commencer à vibrer une information.

À l'instar d'un boîtier wifi, nous sommes des émetteurs : nous diffusons des informations invisibles à l'œil nu, mais perceptibles par notre environnement. Selon les pensées et les intentions qui nous animent, notre fréquence diffère et attire des expériences et des ressentis en synchronicité.

Il est essentiel d'être attentif(ve), le plus tôt possible le matin, à ce que l'on choisit de penser ou de vivre : nous prédisposons ainsi notre inconscient et nous ajustons notre fréquence à l'énergie la plus favorable à la réalisation de nos intentions.

Le rituel du matin

1 Choisir une intention élévatrice de bien-être.

Vous pouvez vous aider du jeu de cartes Intention que j'ai créé et mis à disposition sur mon site. Cette intention a un double impact : vous choisissez de la vivre vous-même, donc de l'incarner, mais aussi de l'observer autour de vous. Par exemple, si vous choisissez de sourire, soyez attentif(ve) à sourire — à vous-même et aux autres — et soyez aussi attentif(ve) à remarquer le sourire chez les autres.

> **Astuce :** je vous recommande de programmer plusieurs alarmes dans la journée pour vous la rappeler et favoriser le bon réflexe.

2 Décider d'un cadeau à vous offrir.

Vous êtes la personne la plus importante pour vous-même, et vous méritez de prendre soin de vous. Ancrez cela en conscience en vous offrant un moment privilégié. Il n'est pas question ici d'un cadeau matériel, mais d'un moment : un appel à une personne qui vous est chère, l'écoute d'un morceau de musique de la première à la dernière note, une pause tranquille dans votre canapé avec une délicieuse boisson (et pourquoi pas une bougie), un moment de lecture, ou encore une pâtisserie savourée en pleine conscience… Quel que soit votre choix, l'important est que cet instant soit le vôtre, sans perturbation extérieure, et que vous ayez bien en tête que c'est un cadeau que vous vous offrez.

S'offrir un cadeau, c'est se choisir en conscience avec amour.

> **Bonus :** si des moments difficiles surviennent dans la journée, la perspective de ce cadeau vous mettra du baume au cœur.

3 Décider d'un acte concret libérateur.

Il s'agit d'accomplir un acte qui permette au cerveau de ressentir la satisfaction du travail accompli. Un geste simple qui vous libère l'esprit : un e-mail auquel on sait qu'il faut répondre et que l'on repousse depuis un moment, un objet mal rangé devant lequel on passe en se disant inlassablement qu'il faudrait le déplacer, un objet à réparer ou à jeter, un rangement à faire… Agissez concrètement sur quelque chose qui encombre votre esprit, en ayant conscience de vous décharger d'un poids. La satisfaction ressentie sera ainsi concrètement palpable.

L'importance du constat du soir

Prendre un instant en fin de journée pour noter les points essentiels de la journée permet d'ancrer plus profondément vos prises de conscience.

Couchez sur le papier, de manière succincte, les points essentiels de la journée : les plaisirs ressentis, mais aussi les difficultés, voire les prises de conscience que vous avez pu avoir.

Notez ensuite trois moments que vous avez eu plaisir à vivre et pour lesquels vous ressentez de la reconnaissance, de la gratitude. Un rayon de soleil, le chant des oiseaux, un sourire reçu sont autant de moments de plaisir qu'un échange agréable avec un proche, la satisfaction d'un succès remporté ou une perspective enthousiasmante. Ressentez dans votre corps la joie que ces moments vous ont procurée (et vous procurent encore, simplement en vous les remémorant).

Votre énergie va là où vous portez votre attention : en prenant ce temps de gratitude, vous orientez votre énergie vers l'énergie de la joie.

Le bilan de fin de semaine

C'est le moment de reprendre vos notes de la semaine avec du recul.

En observant les moments de plaisir et de joie ressentis, vous identifiez vos leviers de bien-être, si précieux pour vous créer une vie satisfaisante ou pour vous réparer après un moment de stress.

À l'inverse, constater les irritants ressentis vous permet d'identifier des axes d'amélioration, c'est-à-dire d'envisager comment les éviter, les traiter différemment, ou simplement les regarder autrement.

Ce moment ne doit pas être un casse-tête, mais un constat objectif qui vous permet d'avancer, en vous donnant les moyens de transformer ce qui appelle à l'être et de vous appuyer sur vos leviers de bien-être.

Le jour de célébration

Enfin arrive le 22e jour, votre jour de célébration !

Vous êtes la star de votre vie, et particulièrement ce jour-là : vous pouvez être fier(e) de vous et vous féliciter, car vous avez œuvré en conscience et en constance pour votre bien-être.

Savourez ce sentiment de satisfaction et de joie de l'œuvre accomplie, de l'honorabilité de votre engagement.

Soyez fier(e) de vous !

C'est aussi, pourquoi pas, le moment de marquer cette victoire dans le concret, en vous offrant un objet ou un petit bijou qui vous rappellera cet accomplissement chaque fois que vous poserez les yeux dessus.

Je vous souhaite, du fond du cœur, une très belle aventure pour ces 22 prochains jours. Gardez bien en tête de faire simple, et surtout de vous amuser.

S'amuser, ressentir de la joie, est la façon la plus sérieuse d'honorer la vie, et de vous honorer vous-même.

Avec toute ma bienveillance,

Delphine Orauréa

AVANT DE COMMENCER

Mon engagement

Ce carnet vous accompagne pendant 21 jours pour prendre soin de vous, un peu plus chaque jour. Prenez un instant pour poser ici votre prénom, la date de votre premier jour, et l'intention qui vous guidera tout au long de ce programme.

Prénom

Date de début

Mon objectif pour ces 21 jours

Jour 01 / 21

Date _____

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1. _____
2. _____
3. _____

4 Une idée pour demain

Jour 02 / 21

Date _____

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1. _____
2. _____
3. _____

4 Une idée pour demain

Jour 03 / 21

Date

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1.

2.

3.

4 Une idée pour demain

Jour 04 / 21

Date

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1

2

3

4 Une idée pour demain

Jour 05 / 21

Date _____

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1. _____
2. _____
3. _____

4 Une idée pour demain

Jour 06 / 21

Date

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1

2

3

4 Une idée pour demain

Jour 07 / 21

Date _____

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1. _____
2. _____
3. _____

4 Une idée pour demain

PAUSE & RECUL

Bilan de la semaine 1

Jours 1 — 7

Ce qui m'a apporté de la joie cette semaine

Ce qui m'a agacé(e), irrité(e), mis(e) en difficulté ou fait de la peine cette semaine

Jour 08 / 21

Date

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1

2

3

4 Une idée pour demain

Jour 09 / 21

Date

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1

2

3

4 Une idée pour demain

Jour 10 / 21

Date _____

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1. _____
2. _____
3. _____

4 Une idée pour demain

Jour 11 / 21

Date

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1

2

3

4 Une idée pour demain

Jour 12 / 21

Date

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1

2

3

4 Une idée pour demain

Jour 13 / 21

Date _____

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1. _____
2. _____
3. _____

4 Une idée pour demain

Jour 14 / 21

Date

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1.

2.

3.

4 Une idée pour demain

PAUSE & RECUL

Bilan de la semaine 2

Jours 8 — 14

Ce qui m'a apporté de la joie cette semaine

Ce qui m'a agacé(e), irrité(e), mis(e) en difficulté ou fait de la peine cette semaine

Jour 15 / 21

Date

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1.

2.

3.

4 Une idée pour demain

Jour 16 / 21

Date

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1

2

3

4 Une idée pour demain

Jour 17 / 21

Date

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1.

2.

3.

4 Une idée pour demain

Jour 18 / 21

Date

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1.

2.

3.

4 Une idée pour demain

Jour 19 / 21

Date

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1.

2.

3.

4 Une idée pour demain

Jour 20 / 21

Date _____

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1. _____
2. _____
3. _____

4 Une idée pour demain

_____

Jour 21 / 21

Date

1 Rituel du matin

Mon intention

Le cadeau qui me fait plaisir

L'acte concret qui me libère d'un poids

2 Les points essentiels de ma journée

3 Je suis content(e), j'ai de la gratitude d'avoir vécu :

1

2

3

4 Une idée pour demain

PAUSE & RECUL

Bilan de la semaine 3

Jours 15 — 21

Ce qui m'a apporté de la joie cette semaine

Ce qui m'a agacé(e), irrité(e), mis(e) en difficulté ou fait de la peine cette semaine

POUR CONCLURE

Je me célèbre !

(à compléter à la fin de votre parcours de 21 jours)



Je suis fier(e) de moi et je me félicite : en œuvrant en conscience et en constance pour mon bien-être, je me suis choisi(e).

Je savoure la satisfaction d'avoir accompli :



Merci