



CALMER MON ESPRIT

Journal



Une expérience guidée par **Mélanie de Carvalho**
Sophrologue intuitive & accompagnante en libération intérieure

🌸 Durée : 60 minutes

🌙 À faire dans un espace calme, carnet et stylo à proximité.

Sophroconnect

www.sophroconnect.com

Introduction :

une expérience pour revenir à soi

Et si vous pouviez, en quelques minutes, apaiser le tumulte intérieur et ressentir à nouveau la paix en vous ?

Ce rituel est une invitation à la libération et à la reconnexion.

Il combine la sophrologie, la respiration consciente, la visualisation, et l'écriture libératrice pour vous aider à retrouver le calme, la clarté et l'amour de vous-même.

✨ Ce moment est un avant-goût de mes accompagnements, conçus pour vous aider à libérer ce qui freine votre épanouissement — mémoires transgénérationnelles, pensées limitantes, blessures émotionnelles — et pour réveiller votre lumière intérieure.

Prenez un instant pour vous. Respirez. Tout commence ici.



CRÉEZ VOTRE COIN CALME

Répertoriez les pièces, espaces ou recoins possibles de votre maison pour les revendiquer comme étant les vôtres.

<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____

Quels articles y mettriez-vous pour vous détendre et améliorer votre humeur ?

<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____

Quelles couleurs apaisantes seraient dans cet espace ?

<input type="radio"/> # _____	<input type="radio"/> # _____	<input type="radio"/> # _____	<input type="radio"/> # _____
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Date à laquelle vous commencerez à créer cet espace : _____

Date d'achèvement prévue : _____

Je me promets de créer ceci pour que j'y aille lorsque je me sens anxieux et bouleversé afin que je puisse apprendre à créer plus de calme en moi.

Signature: _____

Étape 1

Libérer le corps et le souffle

Intention : relâcher les tensions physiques et se reconnecter à son souffle vital.

1. Fermez les yeux et inspirez lentement par le nez.
 2. Retenez quelques secondes... puis soufflez doucement par la bouche.
 3. À chaque expiration, imaginez que vous libérez les tensions, les poids, les douleurs comme une fumée noire qui s'évacue par votre bouche.
- 🌿 Répétez mentalement :
- "Je relâche tout ce qui ne m'appartient plus. Je retrouve mon souffle et ma paix intérieure."
4. Videz le ventre au maximum à l'expiration (comme si vous vouliez plaquer le nombril contre votre colonne vertébrale).
 5. Et à l'inspire par le nez, laissez votre ventre se regonfler naturellement.
 6. Répétez cette respiration consciente 10 fois.

Laissez votre respiration devenir un mouvement de vie, un dialogue entre votre corps et votre âme.

Étape 2 : Libérer le mental et apaiser les émotions

Intention : se libérer des pensées limitantes et accueillir les émotions.

Visualisez une lumière violette descendre du sommet de votre tête jusqu'à votre cœur.

Dans votre cœur, cette lumière devient une flamme sacrée qui purifie et transforme tout ce qui demande à être relâché : tristesse, colère, frustration, trahison . . .

Si des pensées surgissent, laissez-les passer comme des nuages dans le ciel.

🌸 Répétez intérieurement :

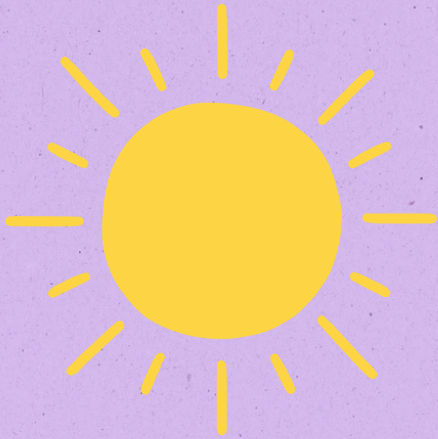
"Je m'autorise à ressentir (nommez l'émotion). Je m'autorise à me libérer."

Accueillez ce qui est, sans jugement.

Derrière chaque émotion se cache un message de votre être profond. Un trésor intérieur qui ne demande qu'à être dévoilé.

RITUELS ET ROUTINES

Les routines vous aident à commencer votre journée détendu(e) et à créer une structure équilibrée et sereine pour votre journée.



Créez votre routine matinale

Heure de réveil : _____

Durée de l'exercice : _____

Moments de silence : _____

L'heure du déjeuner : _____

Autre : _____

Autre : _____

Créez votre routine du soir

Heure du coucher : _____

Temps de détente : _____

Moments de silence : _____

Autre : _____

Autre : _____



Heure à laquelle toutes les tâches doivent être accomplies : _____

**Qu'utiliserez-vous comme déclencheur pour démarrer cette routine ?
A quel point ressentez-vous ce besoin de vous libérer, de vous apaiser,
pour activer cette nouvelle routine de bien-être ?**

L'ÉCRITURE LIBÉRATRICE

Intention : déposer pour alléger le cœur. Laissez votre main écrire, laissez votre âme parler.

De quoi vous critiquez-vous ? _____

Quelles émotions ressentez-vous ? _____

Ce que vous souhaitez libérer (une peur, une blessure, une colère, une culpabilité, un souvenir douloureux...)?

Que diriez-vous à un bon ami qui pense ou ressent cela ? _____

Si vous receviez vous-même ce conseil d'une voix calme et sage, que ressentiriez-vous ?

Comment pouvez-vous porter un nouveau regard plus compatissant sur votre situation et transformer positivement vos pensées ?

Dans 1 semaine, 1 mois, un an ou plus, que vais-je ressentir face à cela ? Est-ce si important ? Puis-je me détacher maintenant ?

Apportez-vous de la tendresse et ouvrez votre cœur en écrivant une phrase d'amour envers vous-même : **"Je me pardonne. Je m'honore. Je choisis de vivre en paix."**
Vous pouvez ensuite brûler symboliquement cette page pour signifier votre libération.

MINI-DÉFIS HEBDOMADAIRES

Gardez votre téléphone en mode silencieux ou ne pas déranger pendant 4 heures par jour.



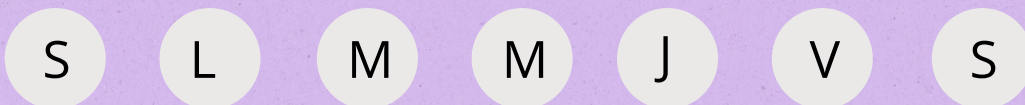
Allez vous balader 30 minutes et contemplez la nature avec tous vos sens.



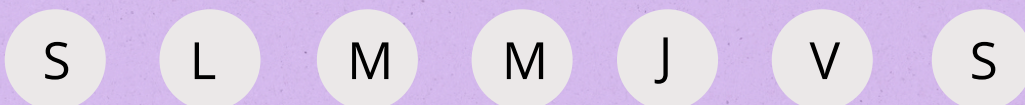
Pratiquez la respiration profonde et consciente une fois par jour.



Appelez ou envoyez un message de remerciement à quelqu'un chaque jour.



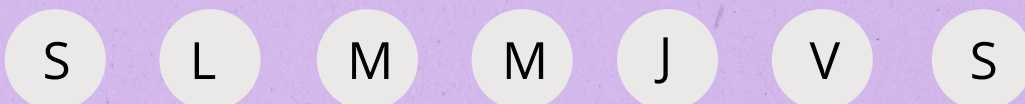
Procurez-vous un livre de mandalas et coloriez-en un chaque jour.



Sortez et asseyez-vous au soleil pendant 10 minutes chaque jour.



Au moment du coucher, remerciez la vie pour 3 belles choses qui ont illuminé votre journée.



DES RITUELS DE SOINS PERSONNELS QUI APAISENT

Méditez pour
vider votre esprit,
renforcer votre
concentration et
gagner en paix

Prenez le temps
de faire quelque
chose que vous
aimez vraiment
faire

Prenez un bain ou
une douche
relaxante. Incluez
des bougies, de la
musique douce et
des huiles
apaisantes.

Sortez dehors
pour renouer avec
la nature

C'est VITAL de prendre soin de vous !

Ces rituels de soins personnels vous aideront à apaiser
votre esprit, votre corps et votre âme, contribuant ainsi
à des journées joyeuses et épanouissantes.

Pratiquez des
soins de la peau
apaisants et sains

Faites de l'exercice
pour libérer votre
stress et rajeunir
votre esprit et votre
corps

Restez en contact
avec vos
sentiments et
ressentis

REMARQUES:

Etat des lieux de vos pensées quotidiennes

Date: _____

Que se passe-t-il aujourd'hui?

Qu'est-ce qui préoccupe votre esprit?

Comment vous sentez-vous aujourd'hui?

Niveau de calme et de bonheur			Moyenne/contenu				Niveau de stress et d'anxiété		

Quelle couleur représente aujourd'hui ?

--

Trois mots pour décrire aujourd'hui ?

--

DÉSENCOMBREZ VOTRE ESPRIT

Nos esprits sont remplis de désordre. Tout comme une maison encombrée peut être désencombrée, un esprit encombré peut également l'être. Le stress quotidien, les mauvaises habitudes mentales et les tâches inachevées sont quelques-unes des causes du désordre mental.

Répondez à ces questions pour mieux comprendre la manière de réduire votre désordre mental :

1. Quels sont les objets excédentaires dans ma maison et dans mon environnement de travail qui contribuent à mon désordre mental ?

2. Y a-t-il des personnes inutiles dans ma vie qui créent un encombrement supplémentaire ? Qui sont-ils ? Comment puis-je réduire leur impact ?

3. Comment puis-je me distraire ? Que dois-je faire lorsque je procrastine ?

DÉSENCOMBREZ VOTRE ESPRIT

4. Quand puis-je intégrer la respiration ciblée dans ma routine ?

5. Comment puis-je ajouter au moins une séance de méditation quotidienne de 20 minutes dans ma vie ?

6. Comment ma vie changerait-elle si je parvenais à réduire mon encombrement mental d'au moins 50 % ?

7. Quelles sont les pensées négatives que je ressens régulièrement ? Quel impact cela a-t-il sur le reste de ma journée ?

Essayer de nouvelles choses...

Faites une liste de choses que vous aimeriez essayer pour vous aider à vous détendre

Essaye ça...

Passez 15 minutes à dessiner un objet de votre choix
avec autant de détails que possible.

Conclusion & prolongement du voyage

Vous venez de vivre une **expérience d'harmonisation intérieure**.

Chaque respiration, chaque mot, chaque intention posée vous rapproche de votre lumière.

🌱 Si ce rituel a résonné en vous, imaginez la profondeur des transformations possibles à travers un **accompagnement complet en sophrologie intuitive** : libération des mémoires, reconnexion à soi, réveil du feu intérieur et intégration du positif durablement.

Qui suis-je ?

Infirmière reconvertie en sophrologue, énergéticienne, médium, Passeuse d'âme et chamane de l'eau, j'accompagne les personnes en quête de sens, d'harmonie et d'équilibre — en considérant le corps, l'âme et l'esprit.

La vie semée de défis réveille peurs, doutes et souffrances, remettant en question ta place, ta valeur, ta confiance, tes choix de vie. Chaque épreuve te permet de grandir et de renaître à ta véritable nature.

Spécialisée dans la quête intérieure, je t'aide à éclaircir tes zones d'ombres et à les transmuter en lumière pour révéler ta force intérieure et ton pouvoir créateur.

♥ Pour découvrir ma palette arc-en-ciel de soins :

👉 www.sophroconnect.com

Avec douceur et gratitude,

Mélanie de Carvalho 🌹

Facilitatrice de renaissance et d'ouverture du cœur

“Chaque respiration consciente est un retour à soi.”