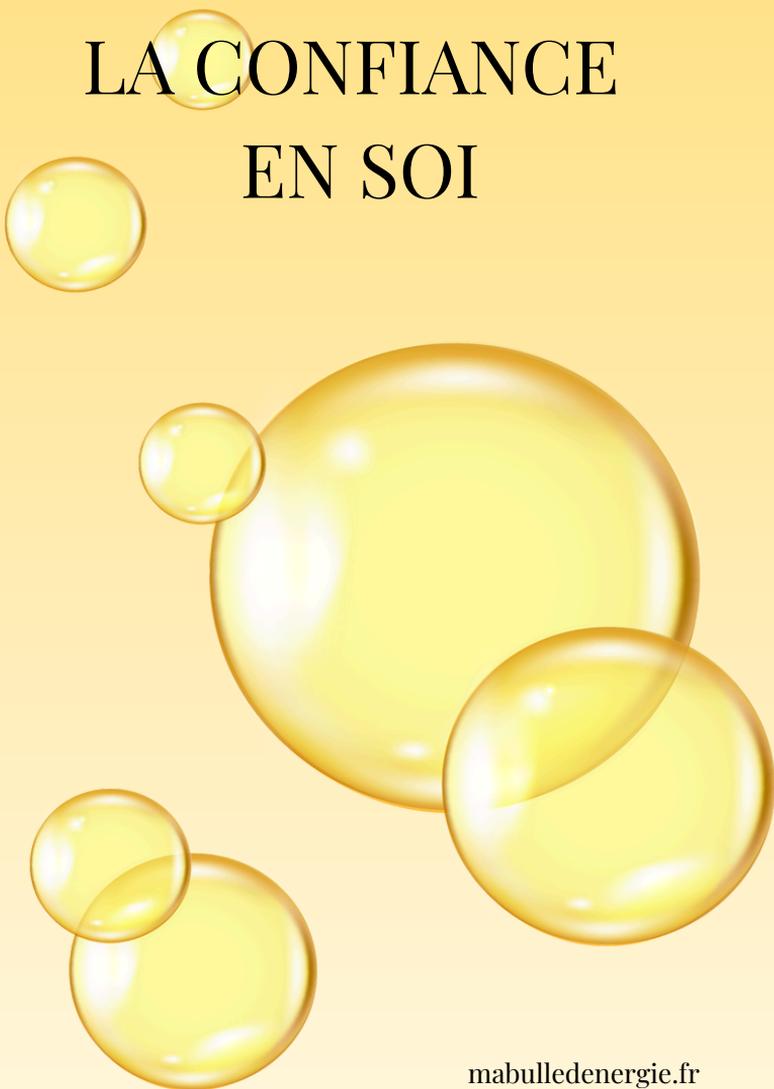


Mon Cahier du Bien-Être

BOOSTER
LA CONFIANCE
EN SOI



Bienvenue dans ce voyage de 21 jours dédié à réveiller, renforcer et incarner ta confiance en toi.

Si tu es ici, ce n'est pas un hasard.

C'est que quelque chose en toi a déjà décidé de changer, d'évoluer, de s'ouvrir à une version plus alignée, plus affirmée et plus lumineuse de toi-même.

Nous portons tous en nous une force immense, mais souvent cachée derrière le doute, la peur de ne pas être assez, le regard des autres ou nos propres exigences.

La confiance en soi n'est pas un trait de personnalité réservé à quelques-uns :

>C'est un muscle.

>C'est une énergie.

>C'est une habitude que l'on construit, jour après jour.

Ce cahier est ton espace.

Un espace doux, bienveillant, sécurisé...
un espace où tu vas pouvoir te découvrir
autrement.

Chaque jour, tu feras un petit pas parfois
simple, parfois un peu challengeant, mais
toujours profondément transformateur.

Ces actions quotidiennes vont t'aider à :

- >Apprendre à te regarder avec plus
d'amour
- >Reconnaître ta valeur
- >Poser tes limites
- >Te reconnecter à ton courage
- >Devenir fier(e) de qui tu es, vraiment

Tu n'es pas ici pour devenir quelqu'un
d'autre.

Tu es ici pour révéler ce qui est déjà en
toi... mais que tu n'as peut-être pas encore
osé laisser briller.

Alors prends une grande inspiration.

Installe-toi confortablement.

Ouvre ton cœur, ton esprit et ton énergie.

Ton voyage de transformation commence maintenant.

Je marche avec toi, un jour à la fois.

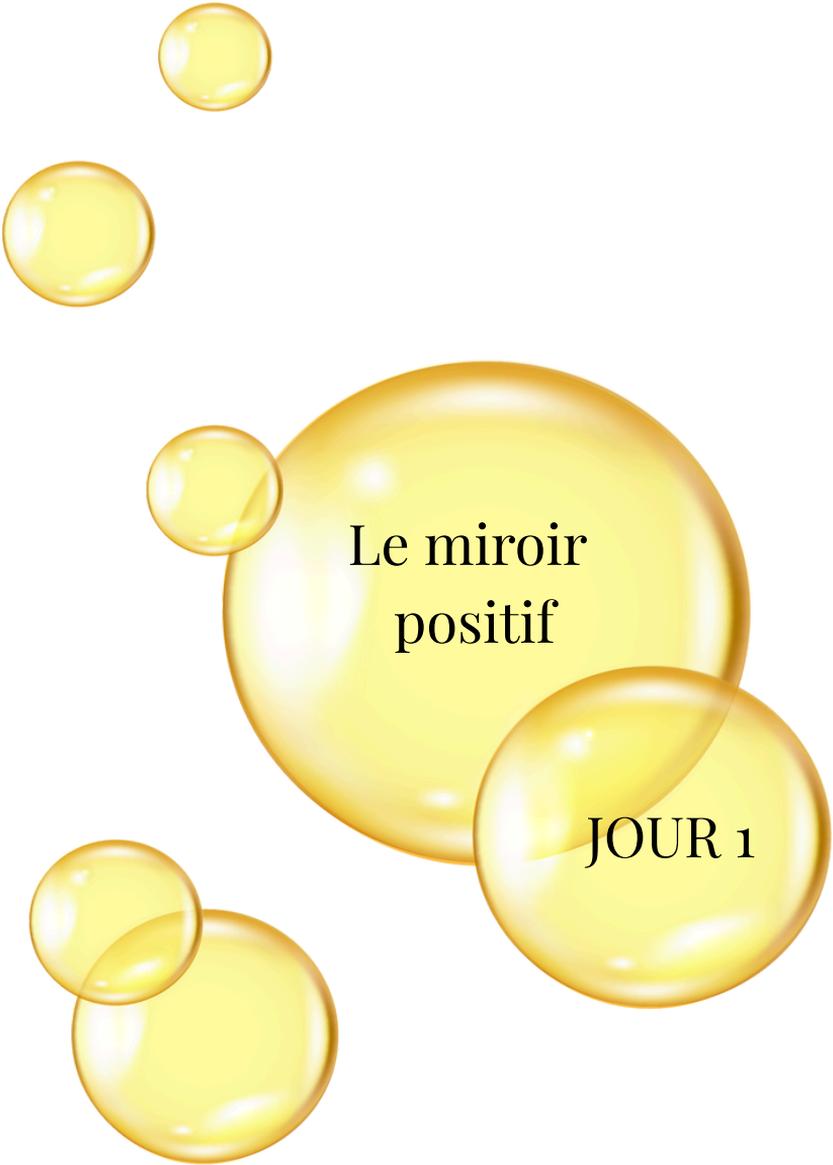
Avec toute ma douceur et toute ma lumière,

Élise – Ma Bulle d'Énergie



SEMAINE 1

Reconnexion
à soi



Le miroir
positif

JOUR 1

Défi :

Te dire 3 compliments sincères
devant le miroir.

Pourquoi :

Le cerveau a tendance à retenir davantage le négatif que le positif (c'est un mécanisme de survie).

En te complimentant en te regardant dans les yeux, tu inverses ce réflexe naturel. Tu ré pares progressivement l'image que tu as de toi.

Ce rituel crée une nouvelle connexion intérieure, tu deviens ton propre soutien au lieu de ta propre critique.

Affirmation :

Je mérite l'amour et le
respect.



Ma victoire
du passé

JOUR 2

Défi :

Écrire un moment où tu as réussi quelque chose de difficile.

Pourquoi :

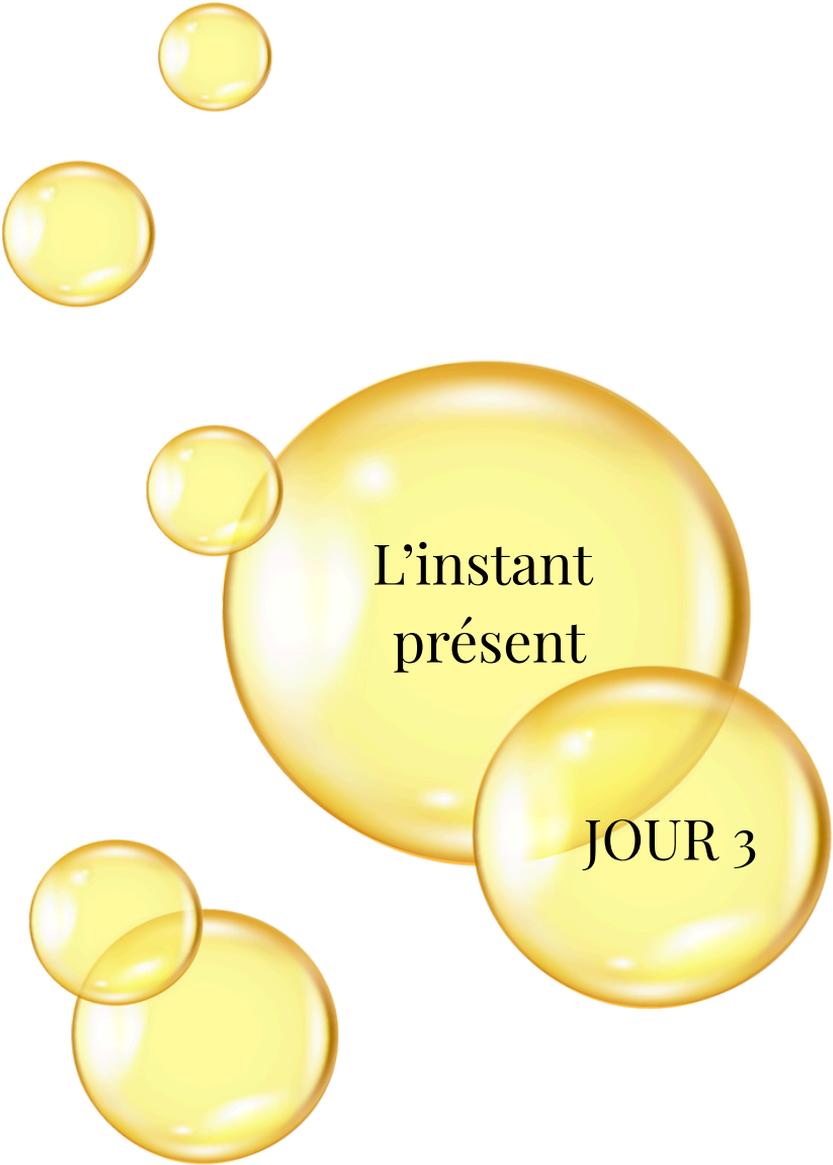
Les victoires du passé sont la preuve que tu peux réussir encore.

Quand tu te sens peu confiant(e), ton cerveau “oublie” volontairement tes réussites pour se concentrer sur les risques.

Revivre une victoire réactive ta mémoire émotionnelle, tu reconnectes avec ta force, ton courage et ton potentiel réel.

Affirmation :

Je suis capable de grandes choses.



L'instant
présent

JOUR 3

Défi :

5 minutes de respiration
profonde ou méditation.

Pourquoi :

Le doute provient souvent du mental qui imagine des problèmes, invente des scénarios catastrophes ou repasse des erreurs passées.

En respirant profondément, tu réactives ton système nerveux parasympathique, celui du calme.

C'est dans cet état que la confiance peut se développer, car tu redeviens centré(e) sur ce qui EST, et non sur ce que tu redoutes

Affirmation :

Je suis ancré(e), calme et
confiant(e).



Ma posture
de confiance

JOUR 4

Défi :

Marcher 10 minutes en posture
“puissante”.

Pourquoi :

Le corps influence les émotions autant que l'inverse.

Quand tu adoptes une posture ouverte et droite, tu envoies à ton cerveau un message de puissance.

Cela augmente tes niveaux d'énergie, d'assurance et de motivation.

C'est un outil simple mais immédiatement efficace..

Affirmation :

Je prends ma place.



Dire NON

JOUR 5

Défi :

Dire un “non” clair et
bienveillant aujourd’hui.

Pourquoi :

Dire oui à tout crée de la frustration, de l’épuisement et une perte d’estime de soi.

Dire non, ce n’est pas rejeter l’autre, c’est te respecter, toi.

C’est un acte de courage qui renforce ta valeur personnelle et t’apprend à poser des limites saines

Affirmation :

Je respecte mes besoins.



Faire un petit
pas courageux

JOUR 6

Défi :

Faire une action qui t'intimide
légèrement.

Pourquoi :

La confiance ne vient pas avant l'action.

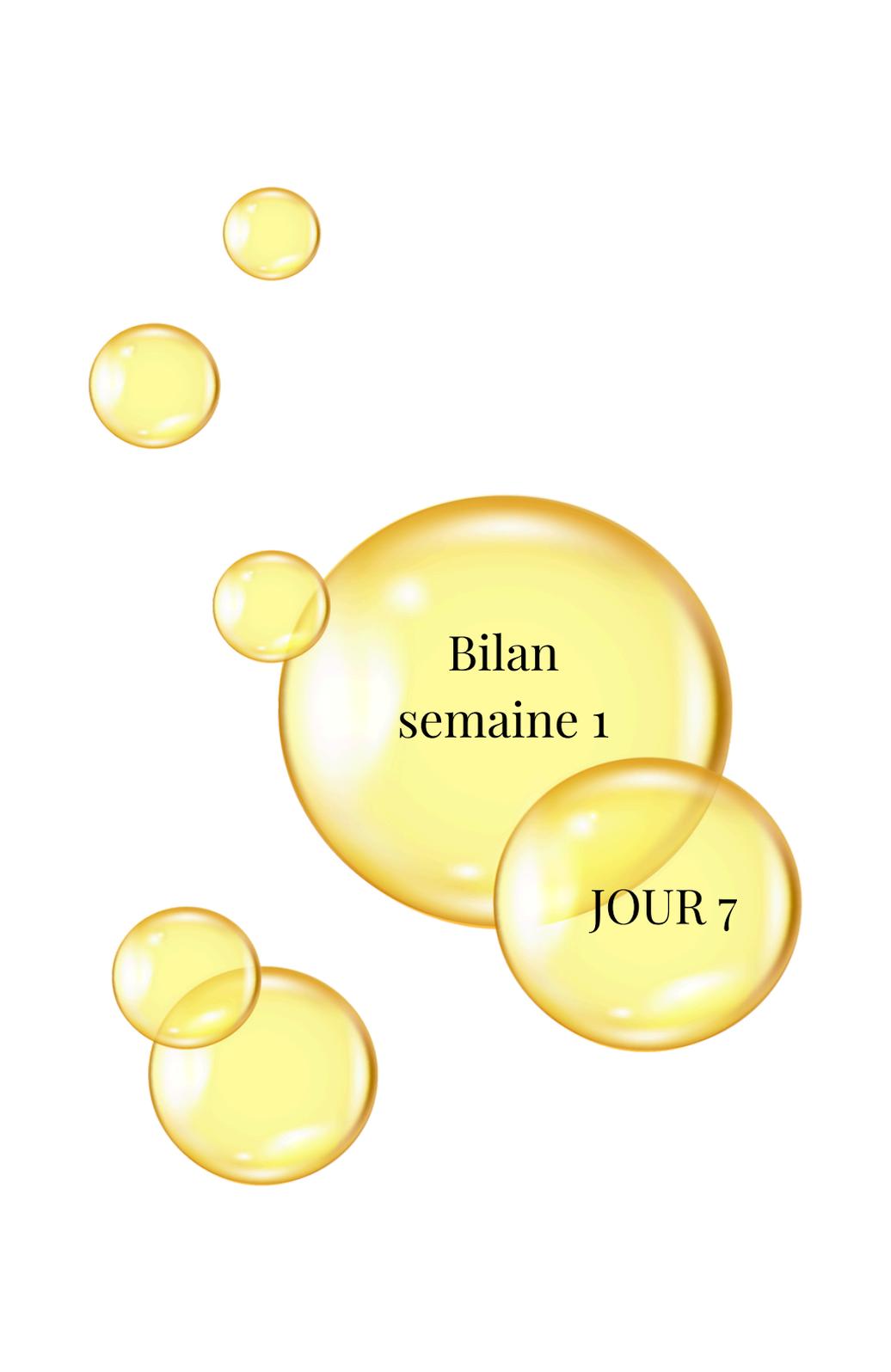
C'est l'action qui crée la confiance.

À chaque mini défi relevé, ton cerveau enregistre
:“J'ai osé. Je peux recommencer.”

Ces petites victoires quotidiennes construisent
une solide base intérieure..

Affirmation :

Je progresse chaque jour.



Bilan
semaine 1

JOUR 7

Défi :

Noter 3 choses dont tu es fier(e).

Pourquoi :

Reconnaître ses progrès permet d'ancrer les changements.

Beaucoup de personnes avancent mais ne voient jamais leurs propres réussites.

Ce bilan te reconnecte à ta progression réelle et renforce la motivation pour la suite.

Affirmation :

Je fais un travail magnifique.



SEMAINE 2

Oser être
soi



Le sourire
social

JOUR 8

Défi :

Sourire volontairement à 3
personnes.

Pourquoi :

Le sourire déclenche des hormones de bien-être, même si tu n'en as pas envie au départ.

Il crée aussi des interactions positives qui renforcent ta sensation d'appartenance et ton ouverture aux autres.

Tu te sens plus légitime et plus à l'aise en société..

Affirmation :

Je rayonne naturellement.



Parler de soi
positivement

JOUR 9

Défi :

Te présenter en mettant en avant une qualité.

Pourquoi :

On minimise souvent ses compétences.

En affirmant une qualité, tu brises la peur d'être "trop" ou "pas assez".

Tu t'entraînes à reconnaître ta valeur et à te montrer tel(le) que tu es vraiment.

Affirmation :

J'ai de belles choses à offrir.



Ma tenue
de puissance

JOUR 10

Défi :

Porter une tenue qui te fait te sentir fort(e).

Pourquoi :

Les vêtements influencent l'humeur, la posture et même la façon dont les autres te perçoivent.

Lorsque tu te sens aligné(e) avec ton apparence, tu dégages naturellement plus d'assurance.

C'est un moyen simple de t'envoyer un message d'estime.

Affirmation :

Je mérite de me sentir bien.



Complimenter
quelqu'un

JOUR 11

Défi :

Faire un compliment sincère.

Pourquoi :

En valorisant quelqu'un d'autre, tu nourris ton propre sentiment d'abondance intérieure.

Complimenter, c'est reconnaître la valeur chez l'autre... ce qui t'aide à reconnaître la tienne.

Cela crée une connexion positive qui nourrit ton estime..

Affirmation :

Je diffuse du positif autour de moi.



Faire une
chose pour toi

JOUR 12

Défi :

Te choisir : faire quelque chose pour ton bien-être.

Pourquoi :

On se néglige facilement sous prétexte d'obligations.

En te choisissant, tu envoies un message fort :
"Je compte."

Ce type d'acte renforce l'amour-propre, essentiel à la confiance.

Affirmation :

Je mérite de prendre soin de moi.



Oser
demander

JOUR 13

Défi :

Demander de l'aide ou une information.

Pourquoi :

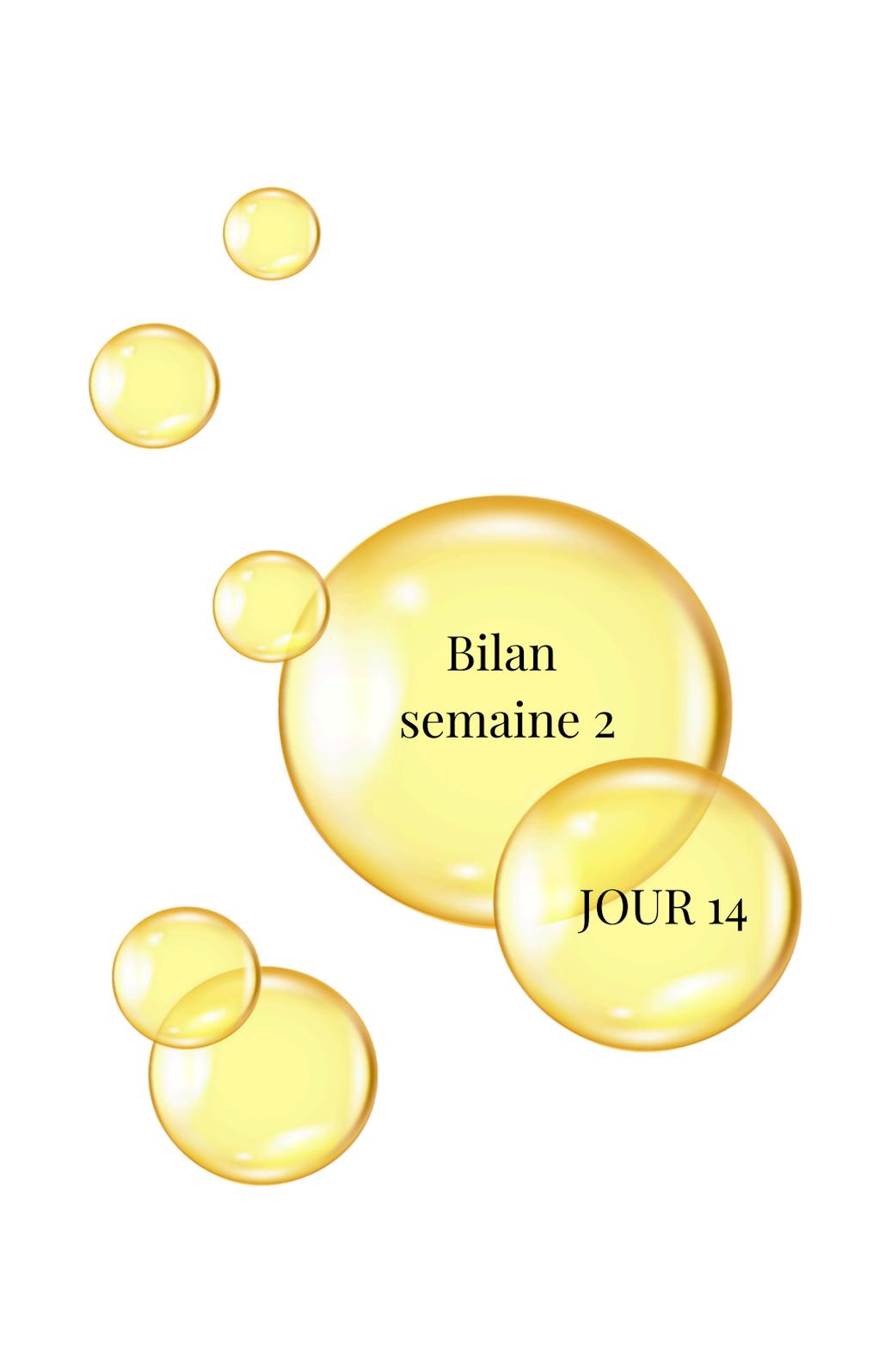
Demander, ce n'est pas être faible.

C'est reconnaître que tu as le droit d'être soutenu(e) et que tu n'es pas obligé(e) de tout porter seul(e).

Cela crée un sentiment de connexion et renforce la sécurité intérieure.

Affirmation :

Je mérite d'être soutenu(e).



Bilan
semaine 2

JOUR 14

Défi :

Écrire une prise de conscience importante.

Pourquoi :

La conscience est la première étape du changement durable.

En mettant des mots sur ton évolution, tu consolides ta transformation intérieure et tu renforces ton identité confiante..

Affirmation :

Je m'ouvre à une version plus confiante de moi.



SEMAINE 3

Devenir
inarrêtable



Ma zone
de force

JOUR 15

Défi :

Lister 5 compétences dont tu es fier(e).

Pourquoi :

Nous sous-estimons souvent nos talents naturels, car ils nous semblent “normaux”.

Les identifier te permet de reconnecter avec ta valeur profonde et de voir que tu as déjà un socle solide sur lequel t'appuyer.

Affirmation :

J'ai une valeur unique.



Parler haut
et clair

JOUR 16

Défi :

Parler un peu plus fort que
d'habitude.

Pourquoi :

La voix est un outil puissant d'affirmation.

Quand tu parles plus fort, tu occupes plus
d'espace, ce qui renforce ton sentiment de
légitimité.

C'est un message physique envoyé à ton cerveau
: "Ma place est importante."

Affirmation :

Ma voix compte.



Visualisation
du futur confiant

JOUR 17

Défi :

Imaginer pendant 5 minutes ta version confiante dans 1 an.

Pourquoi :

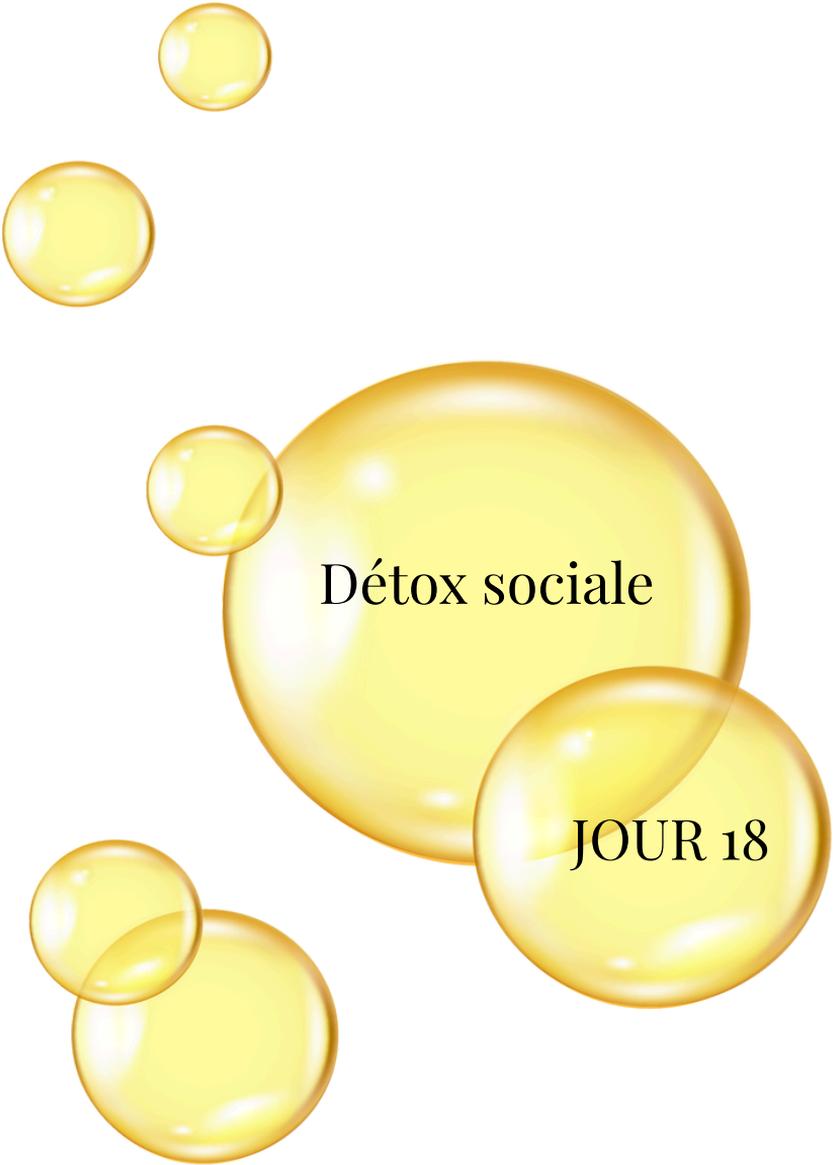
La visualisation crée de nouvelles connexions neuronales.

Ton cerveau ne distingue pas clairement ce que tu imagines de ce que tu vis réellement.

En visualisant ta version forte, tu l'entraînes à devenir ta réalité

Affirmation :

Je deviens cette version de moi.



Détox sociale

JOUR 18

Défi :

Prendre de la distance avec une source toxique (personne ou réseau).

Pourquoi :

Ce que tu consommes influence ton mental.

Couper une énergie négative permet de protéger ton estime, ton calme et ta clarté.

C'est un acte

de respect de soi très impactant.

Affirmation :

Je choisis ce qui me fait du bien.



Célébration
active

JOUR 19

Défi :

Célébrer une petite victoire du jour.

Pourquoi :

Le cerveau adore être récompensé.

La célébration libère de la dopamine, ce qui motive à continuer.

C'est comme dire : “Je suis fier(e) de moi, même pour les petites choses.”

Affirmation :

Je célèbre mes progrès.



Lettre de gratitude
à soi-même

JOUR 20

Défi :

Écrire une lettre pour te
remercier.

Pourquoi :

Nous attendons souvent la reconnaissance extérieure, mais celle-ci commence en nous. Cette lettre nourrit l'amour-propre, renforçant l'idée que tu mérites de l'attention et de la douceur même venant de toi.

Affirmation :

Je suis fier(e) de moi.



Le grand
final

JOUR 21

Défi :

Refaire l'exercice du miroir et ressentir ce qui a changé.

Pourquoi :

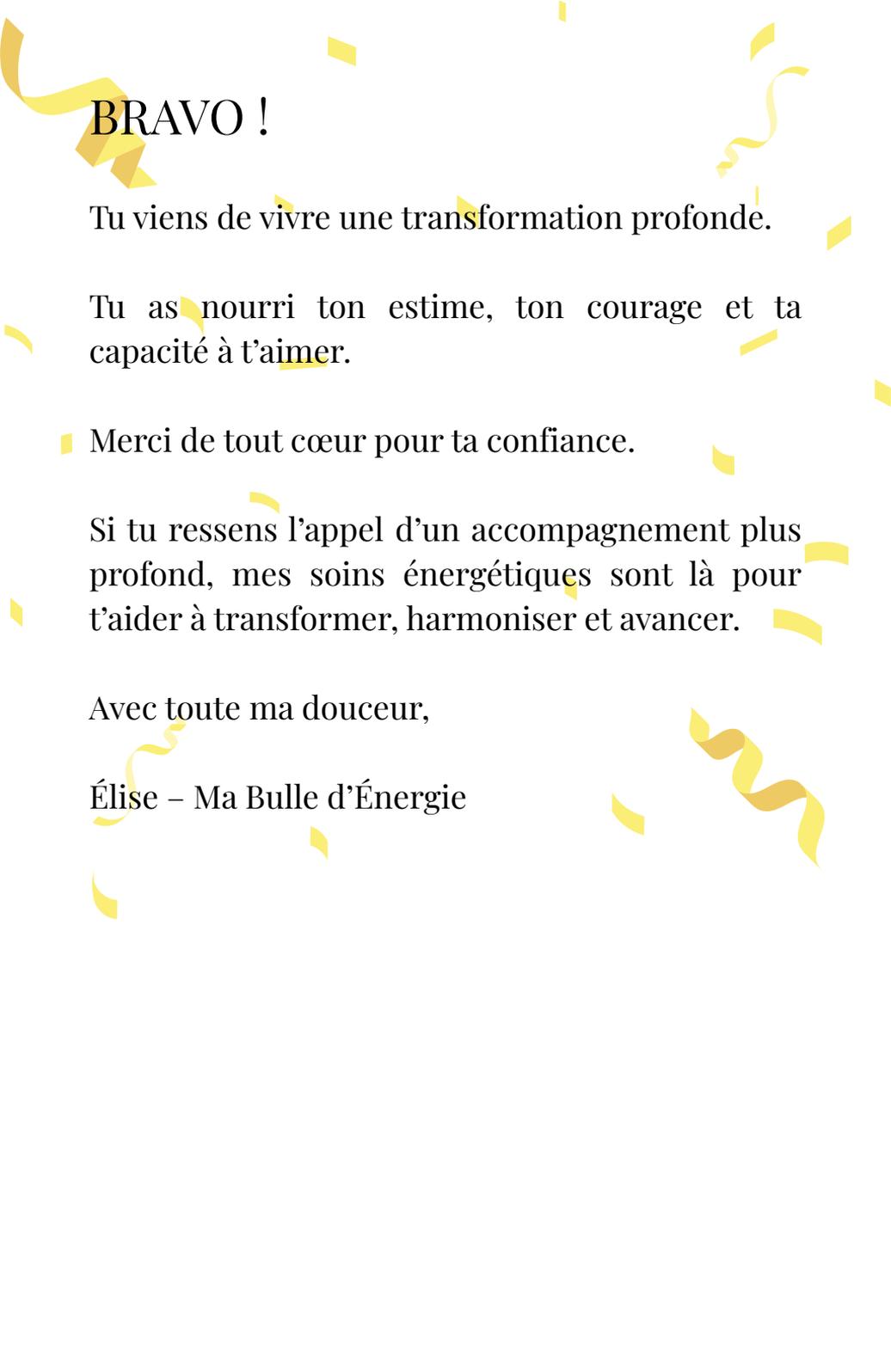
Ce retour au jour 1 te montre concrètement ton évolution.

Tu te rends compte que quelque chose en toi s'est consolidé.

Tu observes ton regard, ton ton, ton énergie... et tu réalises que tu as grandi en confiance.

Affirmation :

Je suis confiance. Je suis puissance. Je suis moi.

The page is decorated with yellow streamers and confetti. The streamers are long, thin, and wavy, while the confetti consists of small, irregular yellow shapes scattered across the white background.

BRAVO !

Tu viens de vivre une transformation profonde.

Tu as nourri ton estime, ton courage et ta capacité à t'aimer.

■ Merci de tout cœur pour ta confiance.

Si tu ressens l'appel d'un accompagnement plus profond, mes soins énergétiques sont là pour t'aider à transformer, harmoniser et avancer.

Avec toute ma douceur,

Élise – Ma Bulle d'Énergie