Mon espace sacré

Revenir à moi, à l'intérieur
Un pas après l'autre

JOURNAL DE CONSCIENCE

par Johanne Utard
naturalistic.fr

Et si la conscience ne se trouvait pas au sommet d’une montagne, mais dans les gestes les plus simples du quotidien ?

Ce journal est une invitation à revenir à vous.
À ralentir.
À écouter.
À ressentir.

Chaque jour, vous pouvez cultiver une présence plus douce, plus consciente.
Pas besoin d’en faire trop, juste être là.
Respirer. Noter. Observer.

Ce journal est un compagnon pour vous ancrer dans l’instant, découvrir vos élans, accueillir vos émotions, et vous reconnecter à ce qui compte vraiment.

Un espace sacré, rien qu’à vous.

Vivre en conscience

Bienvenue dans ce journal de bord quotidien !

Cet espace sacré vous permet de prendre des instants pour vous reconnecter à vous-même.

Il ne s’agit pas de tout faire parfaitement, mais de cultiver une présence aimante.

C’est un outil d’amour, pas de contrôle.

Exemples de pratiques

Présence au réveil

Repas en conscience

Accueil des émotions

Parole alignée

Respiration consciente

Gratitude

Rituel du soir

Connexion à la nature

Questions pour inviter à la conscience intérieure

Ramenez l'attention à l'intérieur, sans jugement, en liant ce qui est vécu à l'extérieur à une vérité intime. Un effet miroir subtil et puissant.

Qu'ai-je appris sur moi aujourd'hui ?

Qu'ai-je vécu aujourd'hui ? Qu'est-ce que cela révèle de moi ?

Qu'est-ce qui m'a touchée, agacée, inspirée aujourd'hui ?
Qu'est-ce que cela réveille en moi ?

Qu'ai-je fait aujourd'hui par devoir? Qu'ai-je fait par élan "amoureux" ?

Qu'est-ce que cette situation m'a invitée à regarder en moi ?

Quel est le cadeau caché dans une difficulté vécue aujourd'hui ?

Où ai-je essayé de contrôler ? Et si je m'étais abandonnée à plus grand que moi ?

Ai-je nourri la gratitude aujourd'hui ? Pour quoi ?

En bonus, pour aller plus loin

- Ai-je nourri mes blessures et mes masques, ou ma liberté et ma vérité ?

- Si je me regarde avec bienveillance ce soir, qu’est-ce que je célèbre ?

- Qu’est-ce que je choisis de laisser aller aujourd’hui, pour m’alléger ?

- Ai-je agi par peur de déplaire, ou par fidélité à ce que je suis ?

- Qu’ai-je vu chez l’autre… que je ne m’autorise pas encore à incarner pleinement ?

Mantras pour la semaine

🌱 Lundi : Je suis présente à ce que je vis, avec calme et confiance.
🔥 Mardi : Je permets à la vie de respirer à travers moi.
🌸 Mercredi : Ce que je ressens est vrai et précieux.
🌊 Jeudi : Je relâche les tensions et j’ouvre l’espace pour recevoir.
🌞 Vendredi : J’écoute ma sagesse intérieure qui me guide.
🌿 Samedi : Chaque instant est une respiration vers plus de présence.
🌕 Dimanche : Je rends grâce pour ce que je suis, pour ce que je vis.

Vous venez de faire un pas vers vous-même.

Ce journal n’a pas pour but d’ajouter une injonction de plus à vos journées.

Il est là pour vous soutenir.
C’est une invitation à vous rappeler qu’à chaque instant, vous avez le pouvoir de choisir
la présence, la douceur, l’écoute.

Et si vous ressentez l’élan d’aller plus loin, d’être guidée, accompagnée dans ce cheminement intérieur, je serai ravie de vous accueillir en séance.

* Retrouvez mes accompagnements sur mon site Naturalistic
* Prenez rendez-vous pour une séance découverte sur Calendly
* Suivez mes partages sur Instagram, Facebook

* Abonnez-vous à la newsletter Naturalistic

En revenant à vous, vous changez déjà le monde.
Avec tout mon cœur ♥