



# 7 JOURS POUR RETRouver ton ALIGNEMENT

1 exercice par jour pour commencer  
à te choisir

by Célia – Accompagnement &  
Sophro-Coaching



FOCUS ESSENTIELS





Tu te sens éparpillée, fatiguée, déconnectée de toi-même ?

Tu dis "oui" trop vite, tu veux faire plaisir à tout le monde, tu ressens un décalage sans arriver à l'expliquer ?

Ce que tu vis, c'est peut-être de la suradaptation.

Et tu n'as pas à rester bloquée là-dedans.

Je t'ai préparé 7 exercices concrets, à faire jour après jour, pour commencer à te réaligner.

Ce guide ne va pas tout résoudre. Mais il va enclencher le mouvement.

À toi de jouer.

 Célia





## JOUR 1 – L'inventaire de ton énergie

Objectif : Prendre conscience de ce qui te vide et ce qui te nourrit.

Exercice :

👉 Prends une feuille, trace un trait vertical. Colonne de gauche : "Ce qui me fatigue". Colonne de droite : "Ce qui me régénère".

Note au moins 5 choses dans chaque colonne.

🧠 Réflexion : Qu'est-ce que tu fais chaque jour qui t'épuise, et que tu pourrais alléger cette semaine ?





Tu n'as pas besoin de t'effacer pour être aimée.  
Ce que tu ressens est valide.

Tes besoins comptent. Et si tu ressens ce  
tiraillement, c'est parce qu'une part de toi est  
prête à reprendre sa place.

Ce n'est pas un défaut d'être sensible, ni un  
problème d'être attentive aux autres.

Mais cela devient douloureux quand tu  
t'oublies.

Le fait même de t'en rendre compte est une  
victoire. Une ouverture vers un autre possible.





## JOUR 2 – Le « non » qui libère

Objectif : Identifier là où tu dis “oui” alors que tu penses “non”.

Exercice :

👉 Réfléchis aux 3 dernières fois où tu as dit “oui” alors que tu n’en avais pas envie.  
→ Pourquoi as-tu dit oui ? Peur de quoi ?  
Croyance ? Attente ?

👉 Aujourd’hui, pratique un petit “non” dans un cadre simple.  
Même si c’est juste “non merci, pas aujourd’hui”.





On t'a peut-être appris à porter les émotions des autres comme si c'était les tiennes.

Mais ce fardeau ne t'appartient pas. Et tu as le droit de le déposer.

Te recentrer sur toi, ce n'est pas de l'égoïsme. C'est de l'amour lucide. Car quand tu te respectes, tu montres aussi aux autres comment te respecter.

Ce tri, c'est le début d'une écologie intérieure : tu ne t'épuises plus à essayer de réparer ce qui ne t'appartient pas.





## JOUR 3 – Le scan des rôles

Objectif : Identifier les rôles que tu endosses pour exister.

Exercice :

 Complète cette phrase :

“Je dois être \_\_\_\_\_ pour être aimée / reconnue / utile.”

Ex : forte, disponible, efficace, gentille...

 Observe : est-ce que ce rôle t'appartient ?  
Est-ce encore juste aujourd'hui ?





Ton corps ne ment jamais. Même quand ta tête rationalise, ton corps sait.

Il crie parfois en silence. Il fatigue. Il se contracte. Il encaisse.

Mais il peut aussi redevenir un allié précieux, un guide. Car en lui réside une sagesse que personne ne t'a jamais apprise à écouter.

Et si, au lieu de te couper de lui, tu choisissais de t'y reconnecter ? C'est dans cette reconnexion que renaît ton pouvoir intérieur.





## JOUR 4 – Le corps comme boussole

Objectif : Se reconnecter au corps, sortir du mental.

Exercice (3 min) :

  Assieds-toi. Ferme les yeux. Respire profondément 3 fois.

Pose ta main sur ton cœur, puis sur ton ventre. Demande-toi : “Comment je me sens vraiment aujourd’hui ?”

 Tu peux noter 3 sensations, 3 émotions. Ton corps a des réponses que ta tête ignore.





Poser une limite, c'est t'honorer.

Ce n'est pas rejeter l'autre, c'est te choisir.

C'est reprendre la main sur ton énergie, sur ton temps, sur ton espace mental. Et plus tu pratiques, plus ça devient naturel.

Il ne s'agit pas de devenir dure. Il s'agit d'être claire. Et ça, c'est profondément libérateur.





## JOUR 5 – Le besoin oublié

Objectif : Reconnaître un besoin refoulé.

Exercice :

 Complète la phrase suivante :

“Aujourd’hui, j’aurais vraiment besoin de...”

→ Écoute la première réponse qui vient. Sans jugement.

 Maintenant, trouve une micro-action pour nourrir ce besoin dans ta journée (ex : demander du silence, prendre 10 min seule, marcher...).





On passe souvent à côté de nos petits actes de courage.

Et pourtant, chaque fois que tu oses un « non », un silence, une vérité... tu plantes une graine d'alignement.

Tu n'as pas besoin de faire des choses extraordinaires pour redevenir toi.

Il te suffit d'honorer ces micro-déclics, ces petits pas qui te rapprochent chaque jour de ton essentiel.





## JOUR 6 – Le moment pour toi

Objectif : Te prouver que tu peux t'accorder du temps sans culpabilité.

Exercice :

 Prends un créneau de 15 à 30 min  
aujourd'hui...

Et fais une activité que TU choisis, pour TOI,  
sans but, sans utilité.

Lecture ? Bain ? Silence ? Marcher sans but ?  
Créer ? Dessiner ?

 L'important : que ce soit rien que pour toi.





Sous les couches de conditionnement, de peur, de culpabilité... ton désir attend.

Il est là. Vibrant. Vrai.

Et ce désir n'est pas égoïste, il est vivant. Il est le fil rouge de ton alignement.

En le suivant, tu redeviens créatrice de ta vie, et non simple exécutante des attentes des autres.





## JOUR 7 – Ton engagement

Objectif : Poser une première intention claire pour la suite.

Exercice :

 Réponds à ces 3 questions :

1. Qu'est-ce que j'ai compris sur moi cette semaine ?
2. Qu'est-ce que je ne veux plus ?
3. Qu'est-ce que je choisis maintenant ?



Puis, écris une phrase d'engagement :

“Je choisis de...” (ex : me respecter, m'écouter, ralentir, poser des limites...)





Tu viens de semer 7 graines en toi.

Rien n'est magique, tout est vivant. Et chaque rituel, chaque prise de conscience, chaque pas compte.

Tu peux continuer seule, ou être accompagnée. Tu peux rester où tu es, ou choisir d'aller plus loin.

Si tu sens que ce chemin t'appelle, sache que je suis là. Ce que tu vis, je l'ai traversé. Et je t'accompagne, pas à pas, vers une version de toi qui ne se suradapte plus, mais qui s'aligne - enfin.





Bravo !

Tu viens de faire un premier pas puissant vers ton réalignement.

Si ce que tu as vécu ici t'a parlé, imagine ce qu'on peut aller libérer ensemble.

En septembre, j'ouvre les portes d'un accompagnement en profondeur pour celles qui veulent sortir durablement de la suradaptation.

Tu veux en savoir plus ? Rendez-vous sur [www.focus.essentiels.fr](http://www.focus.essentiels.fr)

