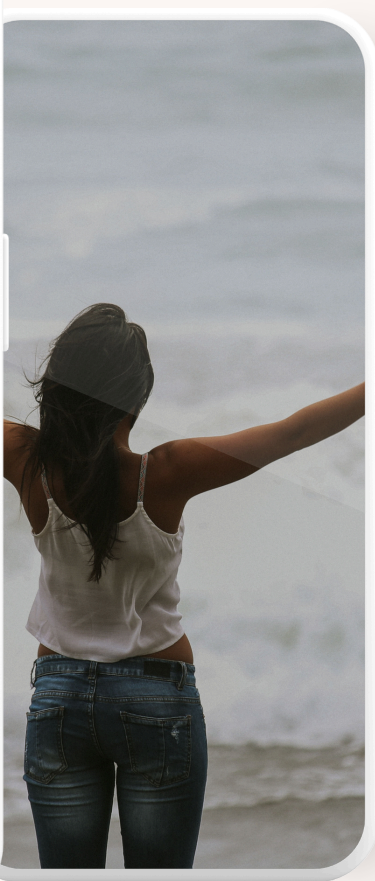
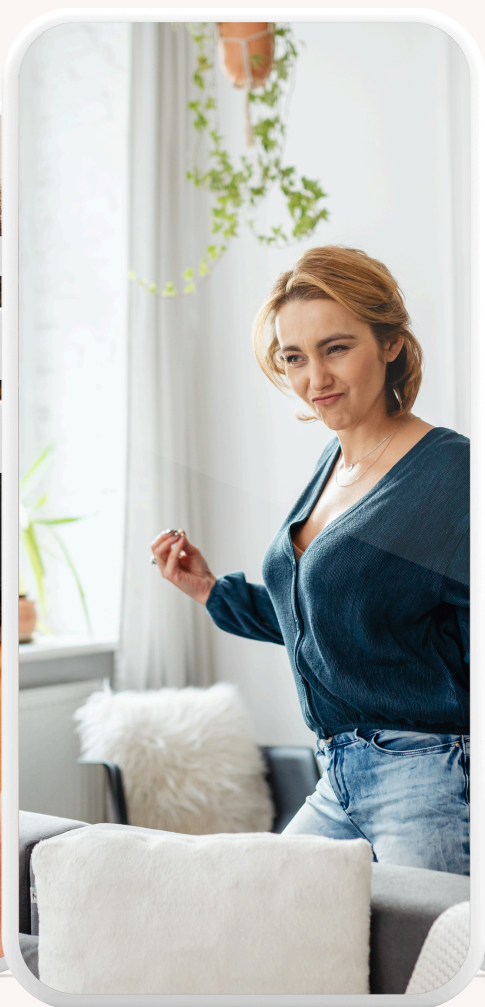


Perspective

# WORKBOOK

*Un temps pour toi*

Pour te recentrer et reprendre ton pouvoir, pas à pas.





# Introduction

Ce workbook est une invitation à ralentir et à t'écouter.

Il ne s'agit pas de tout comprendre ni de tout changer aujourd'hui.

Il s'agit simplement de revenir à toi, pas à pas.

Prends ce temps comme un rendez-vous avec toi-même.

Avance à ton rythme, avec douceur.

Ta seule mission ici : être honnête avec toi-même.



# Sommaire



**Partie 1 : Ralentir et faire le point**

**Partie 2 : Clarifier**

**Partie 3 : Se reconnecter à soi**

**Partie 4 : Reprendre son pouvoir**



# Avant de commencer

Prends une respiration profonde,  
puis complète :

Aujourd'hui, je prends ce temps pour moi parce que :

---

01

En ce moment, j'ai besoin de :

---

01

Mon intention pour ce moment est :

---

# Partie 1 - Ralentir

Quand tout devient flou, la première chose à faire est de ralentir.  
Réponds simplement, sans réfléchir longtemps.

Comment je me sens en ce moment ?

01

Qu'est-ce qui me fatigue le plus actuellement ?

Qu'est-ce qui prend le plus de place dans ma tête ?

Sur une échelle de 1 à 10, mon énergie est à :

# Partie 1 - Ralentir

Exprimes-toi ici sur tout ce qui te pèse,  
prends le temps d'écrire librement pendant quelques minutes.

Tout ce qui t'inquiète, te fatigue, te bloque ou t'encombre :

---

01

# Partie 2 - Clarifier

Avant d'y voir plus clair, il est souvent nécessaire de commencer par reconnaître ce qui ne te convient plus.



Ecris ici ce que tu ne veux plus.

Situations :

---

Relations :

---

Fonctionnements :

---



# Partie 2 - Clarifier

✦ Ecris ici ce qui compte vraiment pour toi :

Quelles sont les choses importantes pour moi aujourd'hui ?

---

Quand est-ce que je me sens vraiment moi-même ?

---

Qu'est-ce qui me fait me sentir vivante ?

---

# Partie 3 - Me reconnecter à moi-même

Tu as déjà des réponses en toi.

Prends un moment de calme, puis complètes :

Si une partie sage de moi pouvait me parler aujourd'hui, elle me dirait :

01

# Partie 3 - Me reconnecter à moi-même



Mes besoins aujourd'hui :

J'ai besoin de plus de :

---

J'ai besoin de moins de :

---

J'ai besoin d'oser :

---



# Partie 4 - Reprendre mon pouvoir

Reprendre son pouvoir commence par de petits choix.  
Complètes ces phrases :

À partir d'aujourd'hui, je m'autorise à :

Je décide de ne plus :

Une petite action que je peux faire cette semaine :

Une chose que je peux arrêter immédiatement :

# Partie 4 - Reprendre mon pouvoir

Mon engagement envers moi-même :

Je choisis aujourd'hui de :

---

Même si c'est inconfortable, je m'engage à :

---

Mon premier pas sera :

---

# Partie 4 - Reprendre mon pouvoir

Relis ce que tu as écrit, puis choisis un mot et une intention  
pour les prochains jours :

Mot d'ancrage

Intention

Tu peux revenir à ce workbook chaque fois que tu en ressents le  
besoin.

Revenir à toi est toujours un bon point de départ. ❤️





# *Et maintenant ?*

Si ce workbook t'a permis d'y voir plus clair, de souffler un peu ou de te reconnecter à toi-même, alors ce moment a déjà de la valeur.

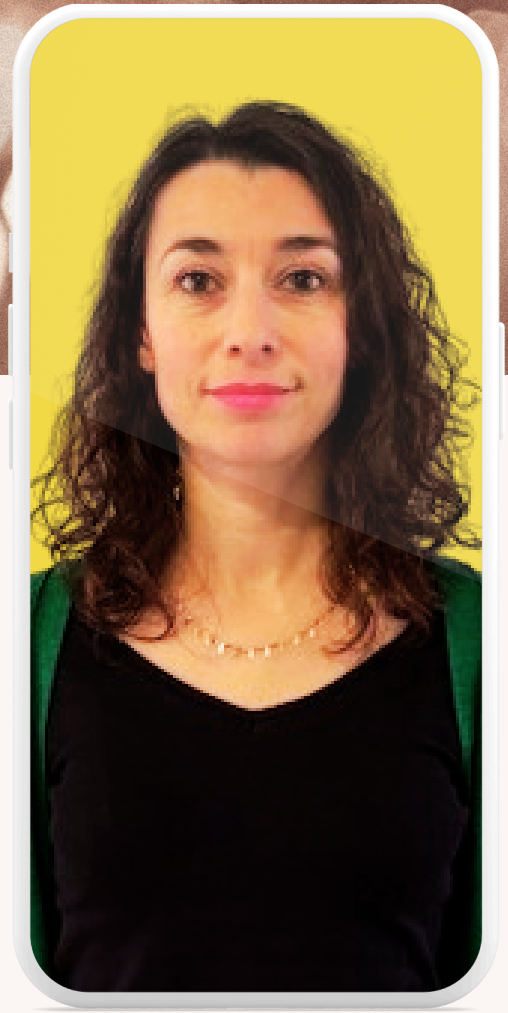
Parfois, quelques pages d'écriture ouvrent une porte.

Mais certaines étapes sont plus faciles à traverser lorsqu'on est accompagnée.

C'est exactement ce que je te propose.



*Un accompagnement  
pour aller plus loin*



Je t'accompagne avec une approche bienveillante, intuitive et orientée solutions, pour t'aider à :

- retrouver ta clarté intérieure
- reprendre confiance en toi
- sortir de situations qui ne te conviennent plus
- te remettre au centre de ta vie
- avancer concrètement, à ton rythme

Chaque accompagnement est un espace d'écoute, de compréhension et de transformation.





# Séance découverte offerte

Si tu souhaites faire un premier pas, tu peux réserver une séance découverte

Cette séance offerte et sans engagement d'une durée de 30 à 45 min te permettra de :

- faire le point sur ta situation
- clarifier ce que tu vis
- repartir avec des premières pistes concrètes

Réservation :

<https://calendly.com/kristell-jouanno/seance-decouverte>

Perspective

Kristell Jouanno - Coach de vie

[www.perspective-kristelljouanno.com](http://www.perspective-kristelljouanno.com)

