



Programme 21 jours pour ancrer tes intentions dans la matière

Le tableau d'intentions t'a aidée à poser ta clarté, ton alignement et une première micro-action symbolique.

Ce Programme de 21 jours t'aide maintenant à mettre cette clarté en mouvement, grâce à trois mini-actions simples à répéter chaque jour ou aussi souvent que tu en ressens le besoin.

Les deux outils se complètent naturellement :

- le Bonus 2 t'oriente
- le Bonus 3 t'ancre



21 jours pour revenir à toi, créer de la douceur et installer de petites habitudes alignées. Ton énergie n'a pas besoin de grands efforts, mais de gestes minuscules, répétés dans la douceur.

Ce programme t'invite à choisir 3 mini-actions :

- une pour nourrir la clarté,
- une pour soutenir ton alignement,
- une pour activer ton intention.

Des gestes simples, réalistes, faisables même les jours difficiles.

Et si tu manques d'inspiration, tu pourras t'appuyer sur les idées proposées dans le Bonus 4.





Programme 21 jours

Tableau de suivi

✦ Mes 3 mini-actions pour 21 jours :

Clarté : _____

Alignement : _____

Activation : _____

Coche ou colorie chaque jour où tu honores au moins une de tes 3 mini-actions.

✦ Semaine 1 :

--	--	--	--	--	--	--	--

✦ Semaine 2 :

--	--	--	--	--	--	--	--

✦ Semaine 3 :

--	--	--	--	--	--	--	--

Tu peux recommencer ce programme autant de fois que tu en ressens l'élan.

Chaque cycle t'aide à revenir un peu plus vers toi.

