



Programme 21 jours

pour ancrer tes intentions dans la matière

Ce programme est né d'une conviction simple : ce n'est pas en faisant plus qu'on revient à soi.

C'est en faisant autrement — avec douceur, régularité, et bienveillance envers soi-même.

Pendant 21 jours, tu vas recevoir une invitation quotidienne.

Un geste, une question, un moment pour toi.

Rien de compliqué.

Rien qui demande beaucoup de temps.

Juste une présence à toi-même, répétée chaque jour.

Ce programme t'accompagne en trois temps :

✦ **Semaine 1** — Clarté : tu te poses, tu observes, tu choisis tes intentions.

✦ **Semaine 2** — Alignement : tu identifies ce qui freine et tu transformes une pensée.

✦ **Semaine 3** — Activation : tu ancras, tu agis, tu célèbres.

Chaque invitation est simple, réaliste, faisable même les jours difficiles.

Tu n'as pas besoin de tout faire parfaitement.

Tu as juste besoin d'être là.

Ce programme se complète naturellement avec le Bonus 2 (Tableau d'intentions) et le Bonus 4 (Idées de mini-actions) si tu manques d'inspiration.



Programme 21 jours

pour ancrer tes intentions dans la matière

SEMAINE 1 — CLARTÉ (jours 1 à 7)

Se poser, observer, poser ses intentions

Jour 1 — Écris 3 mots qui décrivent comment tu te sens aujourd'hui, sans filtre.

Jour 2 — Pose une intention douce pour cette semaine.

Jour 3 — Identifie une chose que tu fais par obligation et non par choix.

Jour 4 — Respire 3 fois lentement avant chaque repas aujourd'hui.

Jour 5 — Écris ce dont tu as besoin en ce moment, même si c'est flou.

Jour 6 — Observe sans juger : qu'est-ce qui t'a coûté de l'énergie cette semaine ?

Jour 7 — Offre-toi 5 minutes de silence complet. Juste être.

SEMAINE 2 — ALIGNEMENT (jours 8 à 14)

Identifier ce qui freine, transformer une pensée

Jour 8 — Repère ta pensée sabotante du moment. Écris-la.

Jour 9 — Transforme-la en pensée alignée, douce, pas euphorique.

Jour 10 — Dis non à une chose non urgente aujourd'hui.

Jour 11 — Remplace une habitude automatique par un geste conscient.

Jour 12 — Pose ta main sur ton cœur. Demande-toi : de quoi ai-je vraiment besoin ?

Jour 13 — Écris une lettre courte à toi-même, avec douceur.

Jour 14 — Relis ton intention de la semaine 1. Est-elle encore juste ?

SEMAINE 3 — ACTIVATION (jours 15 à 21)

Ancrer, agir, célébrer

Jour 15 — Fais ton mini rituel d'activation ce matin.

Jour 16 — Choisis une micro-action et fais-la aujourd'hui.

Jour 17 — Identifie une chose belle dans ta journée, même minuscule.

Jour 18 — Répète ton affirmation pivot 3 fois à voix haute.

Jour 19 — Offre-toi un geste de soin : crème, tisane, étirement, marche.

Jour 20 — Écris ce qui a changé en toi depuis le jour 1, même légèrement.

Jour 21 — Célèbre. Tu as tenu. Écris une gratitude pour toi-même.



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.

