

WORKBOOK

90 JOURS POUR APPRENDRE À T'AIMER ET RETROUVER CONFIANCE EN TOI

Découvre 78 pratiques holistiques qui te guideront vers ta véritable essence. Prépare-toi à t'aimer pleinement et à rayonner de l'intérieur.

ADELINE.G | @ADELINELOVECOACH

SOI, PARCE QUE TU LE MÉRITES

BIENVENUE À TOI, 01

PARTIE 1

QUI SUIS-JE 03
MA VISION 04
MON APPROCHE 05

SEMAINE 1

JOUR 1 07
JOUR 2 08
JOUR 3 09
JOUR 4 10
JOUR 5 11
JOUR 6 12
JOUR 7 13

SEMAINE 2

JOUR 1 15
JOUR 2 16
JOUR 3 17
JOUR 4 18
JOUR 5 19
JOUR 6 20
JOUR 7 21

SEMAINE 3

JOUR 1 23
JOUR 2 24
JOUR 3 25
JOUR 4 26
JOUR 5 27
JOUR 6 28
JOUR 7 29

S O M M A I R E

SEMAINE 4

JOUR 1	31
JOUR 2	32
JOUR 3	33
JOUR 4	34
JOUR 5	35
JOUR 6	36
JOUR 7	37

SEMAINE 5

JOUR 1	39
JOUR 2	40
JOUR 3	41
JOUR 4	42
JOUR 5	43
JOUR 6	44
JOUR 7	45

SEMAINE 6

JOUR 1	47
JOUR 2	48
JOUR 3	49
JOUR 4	50
JOUR 5	51
JOUR 6	52
JOUR 7	53

SEMAINE 7

JOUR 1	55
JOUR 2	56
JOUR 3	57
JOUR 4	58
JOUR 5	59
JOUR 6	60
JOUR 7	61

S O M M A I R E

SEMAINE 8

JOUR 1	63
JOUR 2	64
JOUR 3	65
JOUR 4	66
JOUR 5	67
JOUR 6	68
JOUR 7	69

SEMAINE 9

JOUR 1	71
JOUR 2	72
JOUR 3	73
JOUR 4	74
JOUR 5	75
JOUR 6	76
JOUR 7	77

SEMAINE 10

JOUR 1	79
JOUR 2	80
JOUR 3	81
JOUR 4	82
JOUR 5	83
JOUR 6	84
JOUR 7	85

SEMAINE 11

JOUR 1	87
JOUR 2	88
JOUR 3	89
JOUR 4	90
JOUR 5	91
JOUR 6	92
JOUR 7	93

S O M M A I R E

SEMAINE 12

JOUR 1	95
JOUR 2	96
JOUR 3	97
JOUR 4	98
JOUR 5	99
JOUR 6	100
JOUR 7	101

SEMAINE 13

JOUR 1	103
JOUR 2	104
JOUR 3	105
JOUR 4	106
JOUR 5	107
JOUR 6	108
JOUR 7	109

PARTIE 2

FLEURS DE BACH	111
LE BAYA	113
LES PETITS + RESSOURCES	117

PARTIE 3

TÉMOIGNAGES

VOUS	121
------	-----

OFFRES

LOVE - Pack découverte	123
SELF LOVE - Acc. 3 mois	125
FULL LOVE - Acc. 6 mois	128

REMERCIEMENTS

MILLE MERCIS	132
--------------	-----



Soi, parce que tu le mérites.

BIENVENUE À TOI,

Je m'appelle Adeline, je suis Love Coach en amour de soi et Sexothérapeute Holistique. Si tu lis ces mots, c'est que tu as acheté ton **Workbook - 90 JOUR POUR APPRENDRE À T'AIMER ET RETROUVER CONFIANCE EN TOI** - et m'en voilà heureuse pour toi !

En achetant ce workbook, tu viens de t'offrir l'opportunité de te découvrir et de cheminer vers l'acceptation de soi. C'est une merveilleuse aventure qui t'attend et j'espère quelle sera aussi douce que transformatrice.

Dans ce workbook, tu trouveras 78 pratiques holistiques qui te permettront de te révéler chaque jour un peu plus et de pouvoir enfin t'aimer pleinement. Tu trouveras également plein de ressources qui t'aideront dans la mise en pratique.

N'hésite pas à cliquer sur les morceaux de phrases mis **en gras et en couleur terracotta**, ce sont des liens qui te redirigeront directement vers les ressources que j'ai spécialement sélectionnées pour toi !

Je reste bien évidemment disponible si tu as des questions à propos de ce workbook, alors n'hésite pas à m'envoyer un petit message en privé sur mon compte Instagram **@adelinelovecoach**.

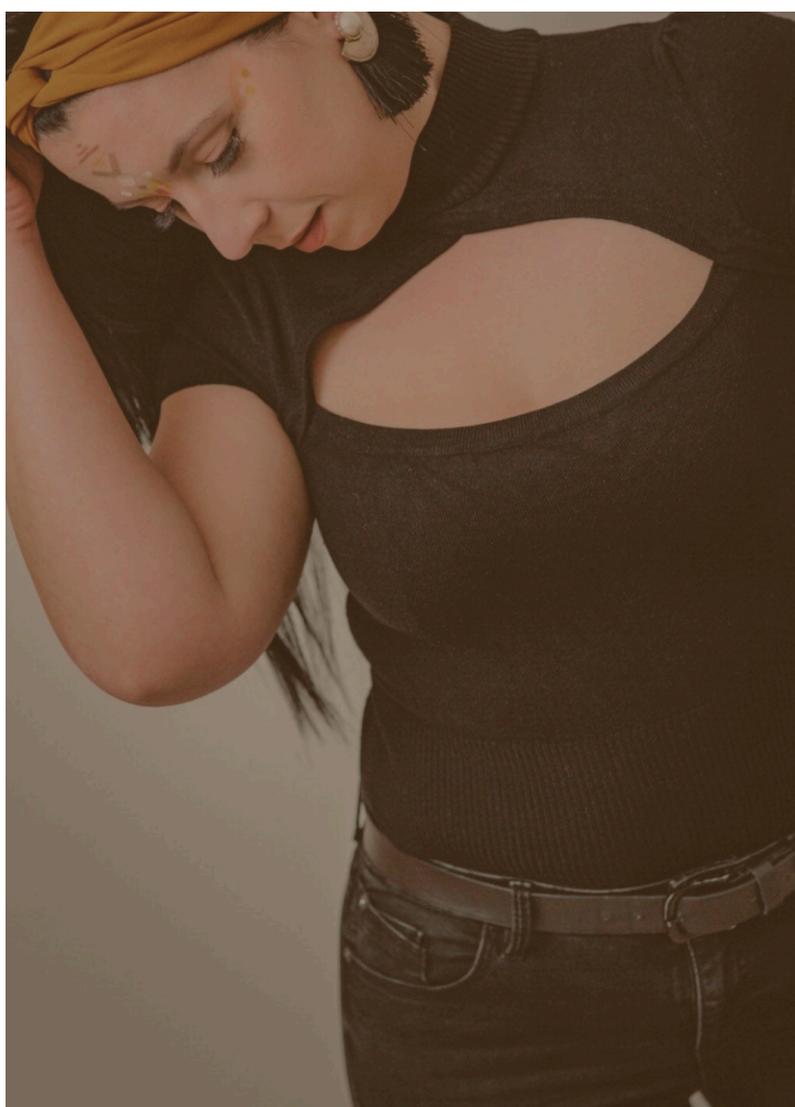
Belle aventure à toi.
Love, Adeline

PARTIE 1



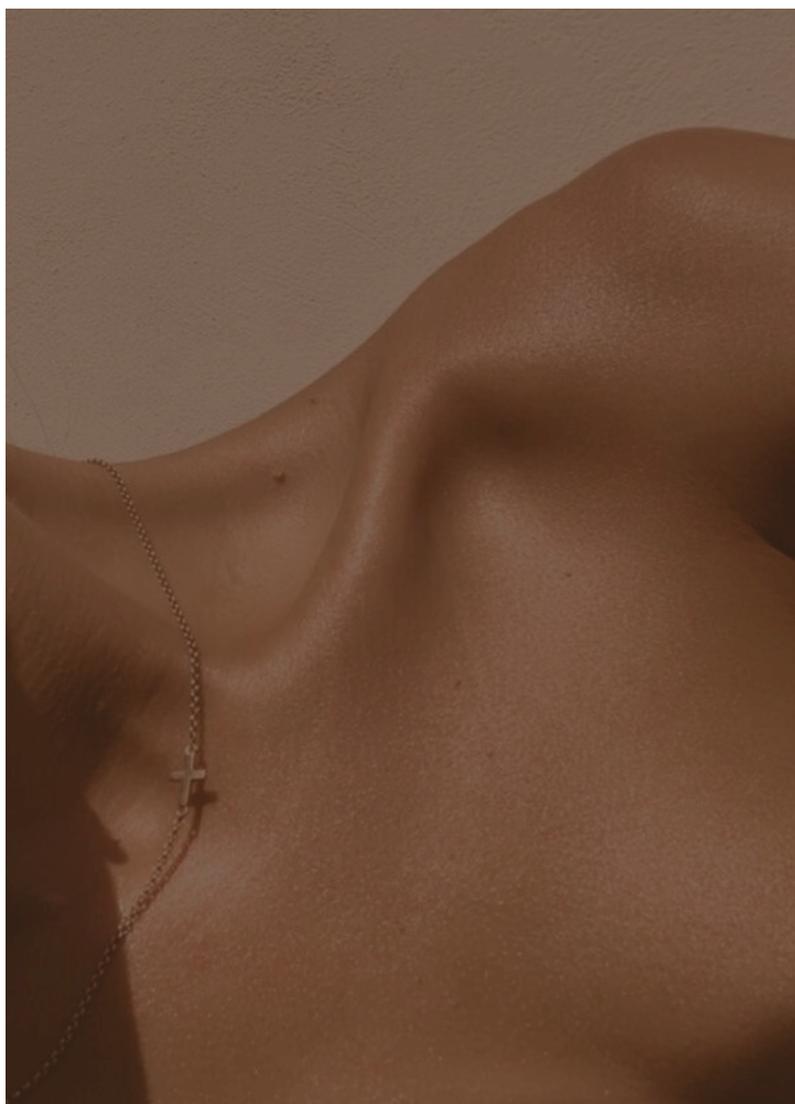
QUI SUIS-JE

Moi, c'est Adeline, j'ai 33 ans et je vis à Bordeaux. Je suis Love Coach - Amour de Soi - et Sexothérapeute Holistique depuis 2023. Pour ne rien te cacher, je n'ai pas toujours été dans le milieu de l'accompagnement, à vrai dire, j'en étais même bien loin. Quoi que... Je suis une femme multi-potentielle aux mille métiers. D'ailleurs, j'ai longtemps pensé qu'être une personne multi-potentielle était mal vu et que cela faisait de moi une personne instable et complètement paumée ! Et puis un jour, je me suis rendu compte de toute la richesse dont je disposais en ayant eu plusieurs métiers différents et c'est ce qui m'a permis d'en faire une force aujourd'hui ! Il n'y a pas si longtemps, j'ai découvert que j'étais dotée d'une hypersensibilité. Moi la femme forte et indépendante que je suis n'avais jamais envisagé l'idée d'être hypersensible ! Et pourtant... Aujourd'hui tout s'explique enfin ! Mon empathie, ma vulnérabilité, ce besoin de m'isoler, ma sensibilité sensorielle (aux odeurs, aux lumières, aux sons), ma capacité à ressentir les choses avec plus de profondeur sont des parts de moi que j'apprends à regarder avec bien plus de bienveillance et de tendresse.



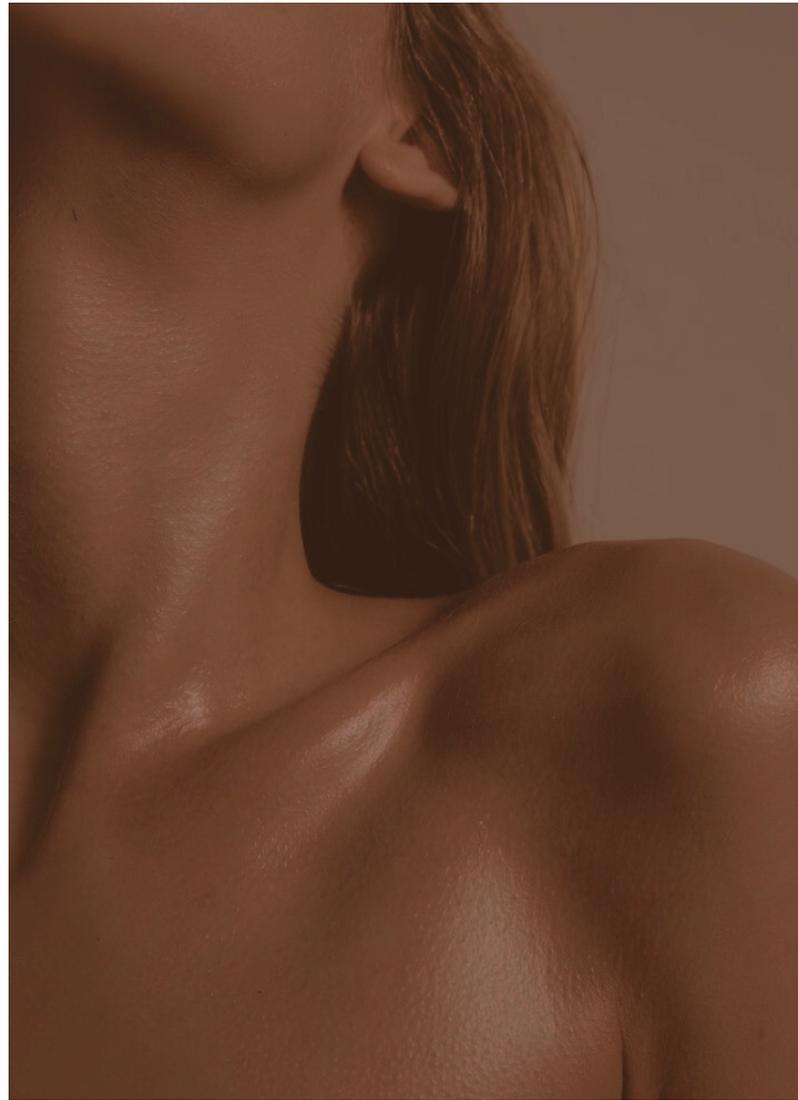
MA VISION

Mes valeurs sont le respect, la considération, la reconnaissance, l'acceptation, l'écoute (*active*), l'entraide, la solidarité, la sororité, le partage, la bienveillance, l'amour, l'empathie, et tellement d'autre... C'est basé sur ces mêmes valeurs que je souhaite exercer mon métier de Love Coach et de Sexothérapeute. Et au-delà d'être un métier, c'est un véritable chemin de vie. Je n'ai pas la science infuse et je n'ai pas fait des années d'études en psychologie, c'est vrai (*n'en déplaie à certains*), mais je suis convaincue que j'ai autant à vous apporter que vous avez à m'apporter. J'ai envie de partager avec vous, de cheminer avec vous, de grandir à vos côtés et avec vous. Je pense, avec conviction qu'il est grand temps de rallumer les étoiles en chacune de nous. Que nous puissions cheminer ensemble, main dans la main, afin de prendre conscience de notre valeur, de briller et de rayonner. De montrer au monde qui nous sommes dans toute notre complexité, notre singularité et notre vulnérabilité sans honte ni culpabilité. Je souhaite profondément vous guider dans cette merveilleuse aventure qu'est la vie à vous aimer profondément et inconditionnellement.



MON APPROCHE

Ma démarche en tant que Love Coach et Sexothérapeute s'inscrit dans une vision profondément respectueuse et attentive de la femme. En adoptant une approche holistique, il me semble essentiel de considérer la femme dans sa globalité, en prenant en compte toutes ses dimensions. Cette perspective est essentielle pour moi, surtout dans les domaines de la sexothérapie et de l'amour de soi, où les questions d'intimité et de bien-être sont intrinsèquement liées à la santé mentale, physique, émotionnelle et spirituelle... Ma volonté d'utiliser des outils thérapeutiques variés comme l'écriture intuitive, la danse, la respiration ou encore la méditation montre une ouverture et une compréhension fines des différents canaux par lesquels les femmes peuvent exprimer et explorer leurs sentiments, leurs blocages, et ultimement, trouver un chemin vers la guérison et l'épanouissement. Aujourd'hui, j'aimerais mettre l'accent sur la libération de la parole des femmes. Dans une société où les femmes sont encore souvent confrontées à des tabous, des stéréotypes et des silences autour de leur sexualité et de leur corps, leur offrir un espace safe, d'écoute et de non-jugement pour s'explorer et s'exprimer est un véritable souhait.

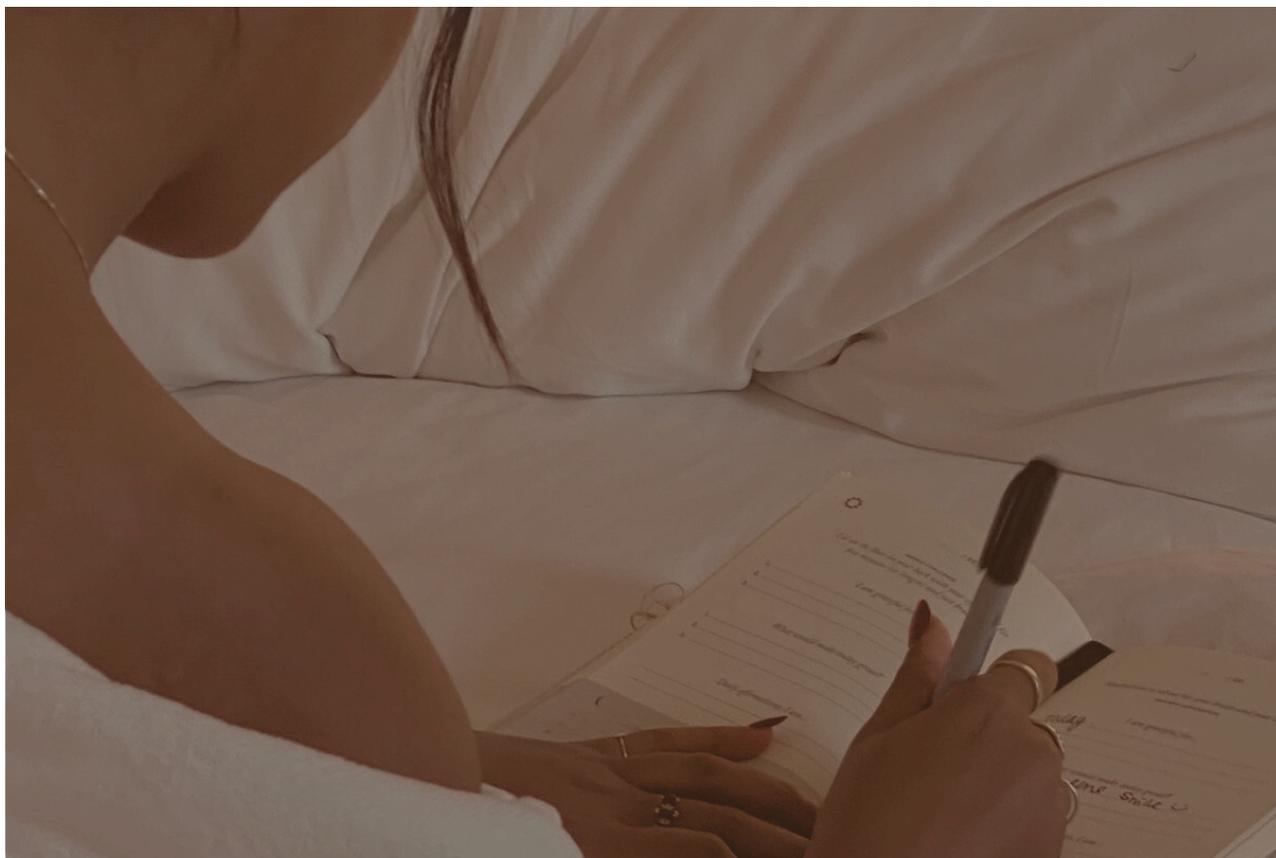


Mon parcours et ma vision offrent une pratique thérapeutique empreinte de bienveillance, de considération et de reconnaissance. J'aspire à ce que chaque femme est l'opportunité de se découvrir et de se réconcilier avec elle-même.

Semaine 1

SEMAINE 1

JOUR 1



— Le journal des émotions

OBJECTIF - Mieux comprendre et gérer tes émotions en les écrivant.

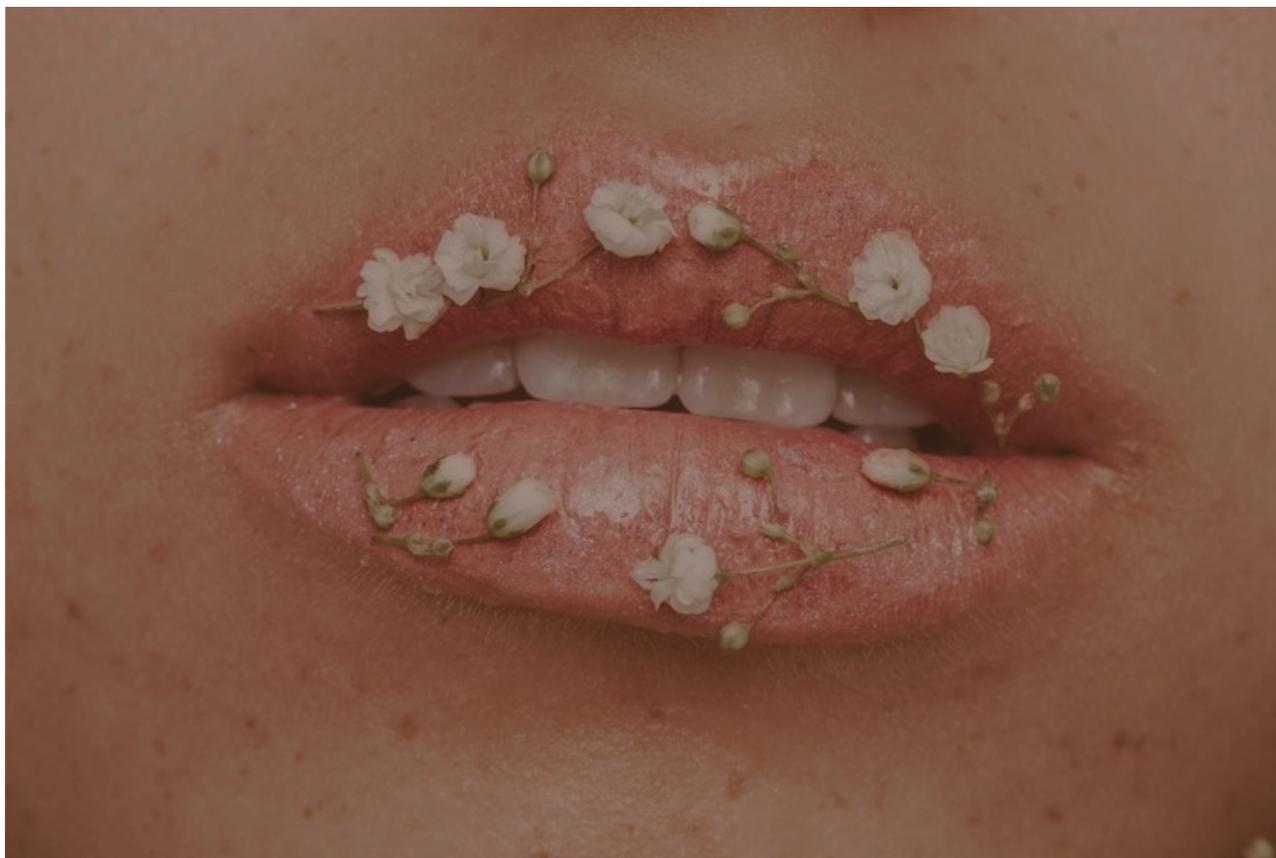
MISE EN PRATIQUE -

1. Achète un joli carnet que tu garderas près de toi tout au long de ce Workbook.
2. Chaque soir, durant les 90 prochains jours, note les émotions que tu as ressenties pendant la journée.
3. Décris les situations qui ont déclenché ces émotions et comment tu y as réagi.
4. Réfléchis à ce que tu pourrais faire différemment pour mieux gérer ces émotions à l'avenir.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir écrit tes émotions ? De quelle manière cela t'aide-t-il à les comprendre ? Note tes ressentis et tes observations dans ton carnet.

SEMAINE 1

JOUR 2



— Fleurs de Bach

OBJECTIF - Utiliser les fleurs de Bach pour harmoniser les émotions et équilibrer l'énergie sexuelle.

MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, pendant ces 90 jours, prends 4 gouttes de fleurs de Bach, 4 fois par jour (*rendez-vous **page 111** pour ton bilan gratuit*).
2. Lorsque tu prends les gouttes, répète des affirmations positives comme "Je mérite une sexualité saine et épanouie."
3. Visualise l'énergie des fleurs équilibrer tes émotions et renforcer ton énergie sexuelle.

RÉFLEXION - Observe comment tu te sens après chaque prise de fleurs de Bach. As-tu remarqué des changements dans tes émotions ou dans la perception de ta sexualité ? Note dans ton journal tout changement émotionnel.

SEMAINE 1

JOUR 3



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Du temps pour soi

OBJECTIF - Prendre conscience de l'importance du temps pour toi et en faire une priorité.

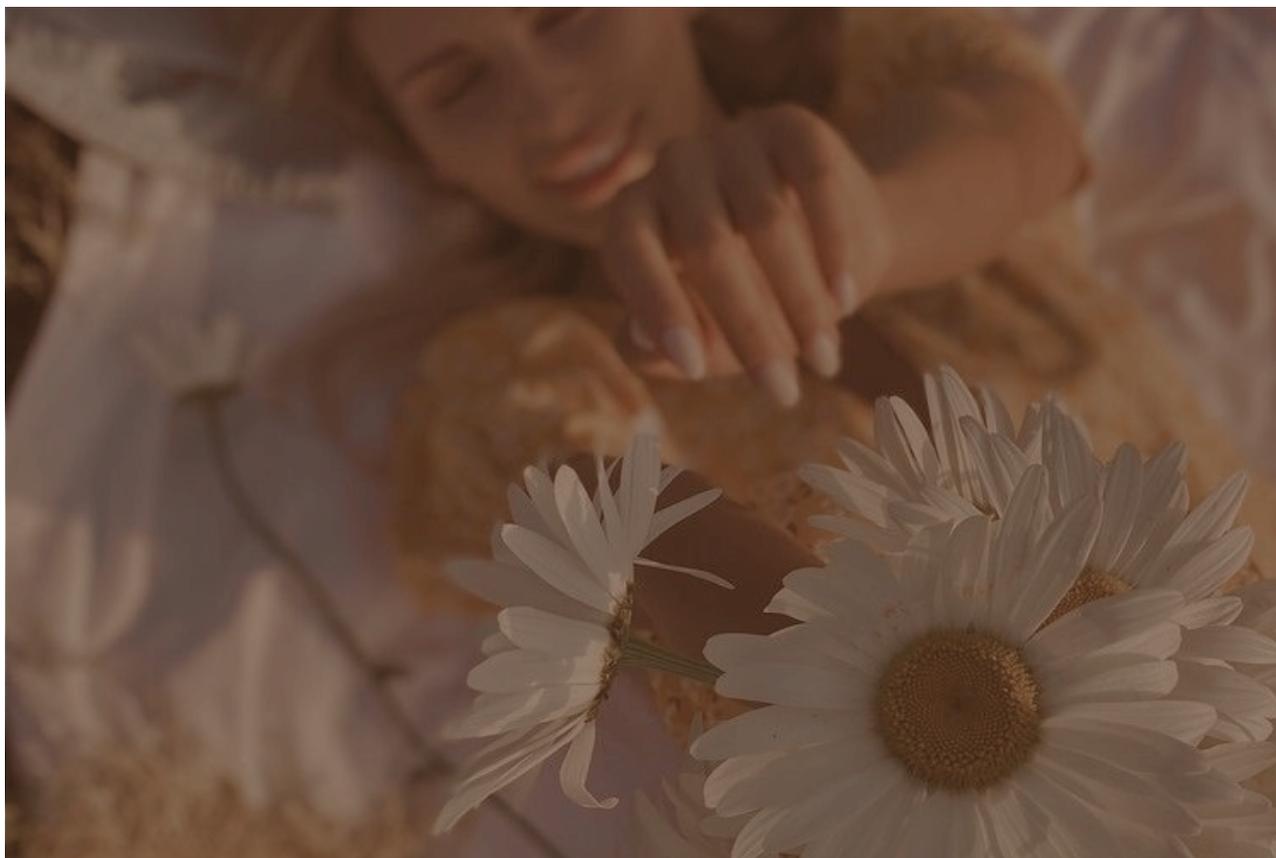
MISE EN PRATIQUE -

1. Planifie une activité rien que pour toi, quelque chose que tu aimes faire.
2. Cela peut être une promenade, lire un livre, prendre un bain relaxant, etc.
3. Consacre au moins 30 minutes à cette activité sans distractions chaque jour.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir pris ce temps pour toi ? Note tes sensations et émotions dans ton carnet.

SEMAINE 1

JOUR 4



— Activité en plein air

OBJECTIF - Renforcer le lien avec la nature et te ressourcer.

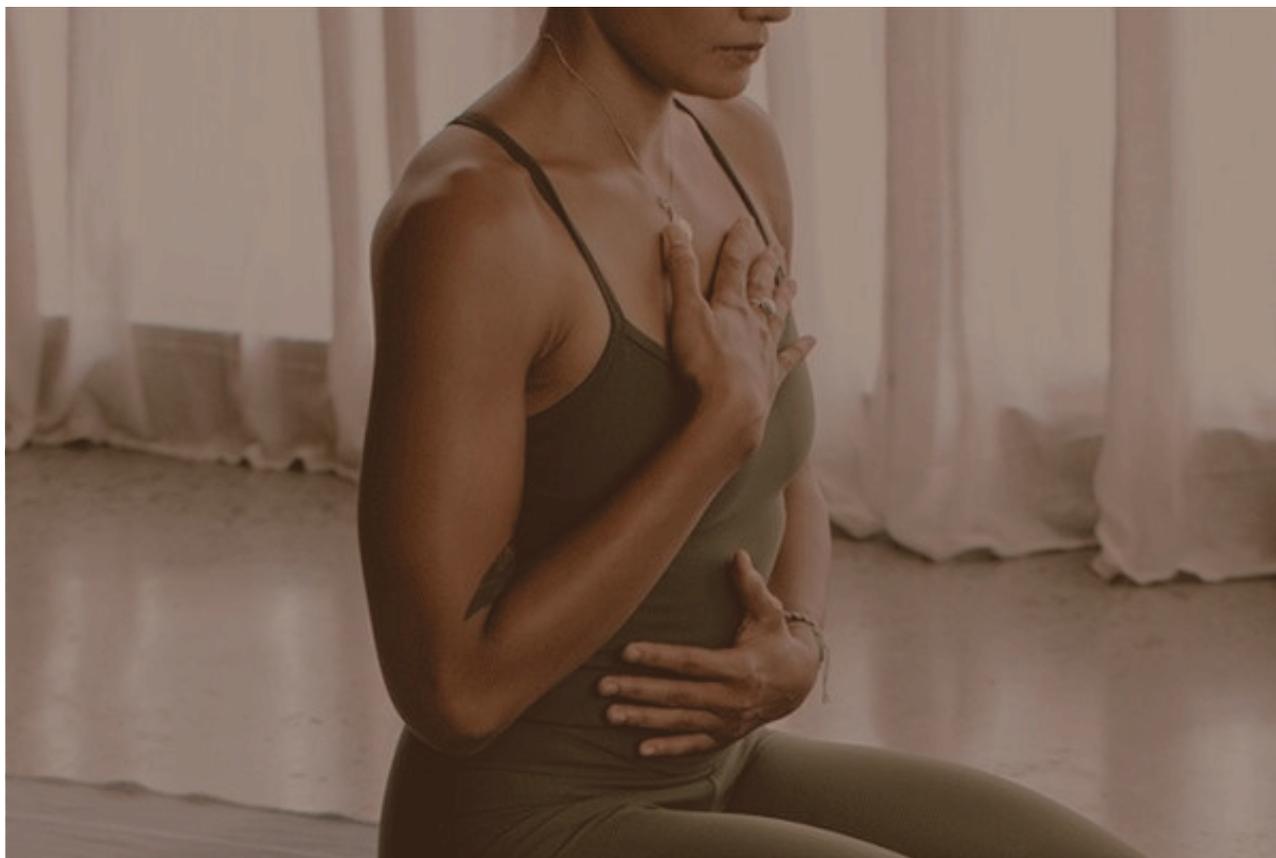
MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une activité de plein air que tu aimes (*randonnée, vélo, jardinage, etc.*).
2. Passe au moins une heure en plein air, en te concentrant sur les sensations et les sons de la nature.
3. Laisse-toi imprégner par l'environnement naturel et observe comment il influence ton état d'esprit.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir passé du temps en plein air ? Quels effets cette expérience a-t-elle sur ton bien-être physique et mental ? Note tes ressentis et sensations dans ton carnet.

SEMAINE 1

JOUR 5



— Respiration consciente

OBJECTIF - Réduire ton stress et augmenter la conscience que tu as de toi-même.

MISE EN PRATIQUE -

1. Assieds-toi confortablement et ferme les yeux.
2. Prends 3 profondes respirations, en te concentrant sur l'air qui entre et sort de tes poumons.
3. Fais cela pendant 10 minutes chaque jour.
4. Chaque fois que ton esprit vagabonde, ramène doucement ton attention sur ta respiration.

RÉFLEXION - Comment est-ce que la pratique de la respiration consciente influence ton état émotionnel et mental ? Quelles sont les sensations physiques que tu ressens ? Note tes sensations dans ton carnet.

SEMAINE 1

JOUR 6



— Marche méditative

OBJECTIF - Combiner les bienfaits de la méditation et de l'exercice physique pour te recentrer et te détendre.

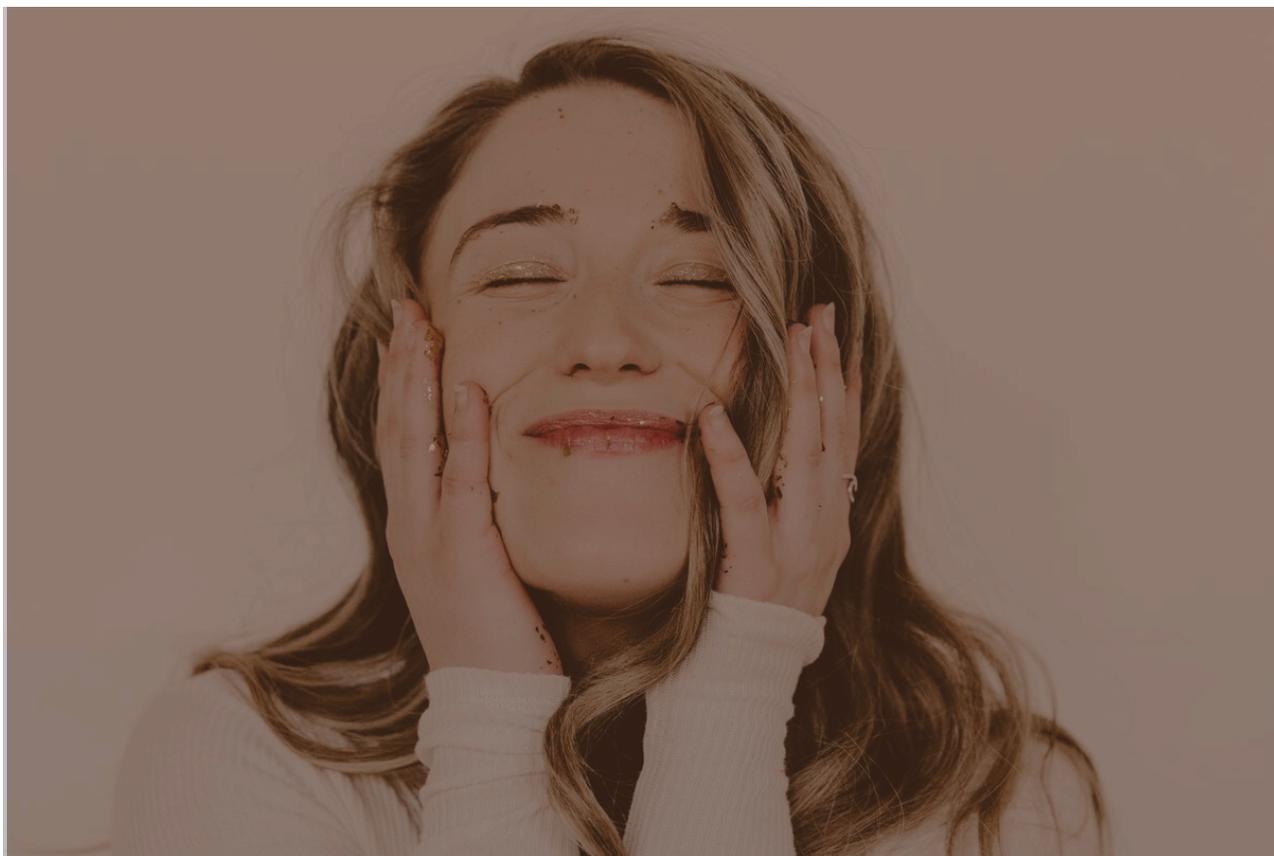
MISE EN PRATIQUE -

1. Trouve un endroit calme pour marcher, comme un parc ou une plage.
2. Marche lentement, en synchronisant tes pas avec ta respiration.
3. Concentre-toi sur chaque pas et chaque respiration, en restant présent dans l'instant.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir pratiqué la marche méditative ? Quels effets cette pratique a-t-elle sur ton niveau de stress et ta connexion à l'instant présent ? Note tes sensations et tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 1

BILAN



— Fiertés et gratitudes de la semaine

OBJECTIF - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

MISE EN PRATIQUE -

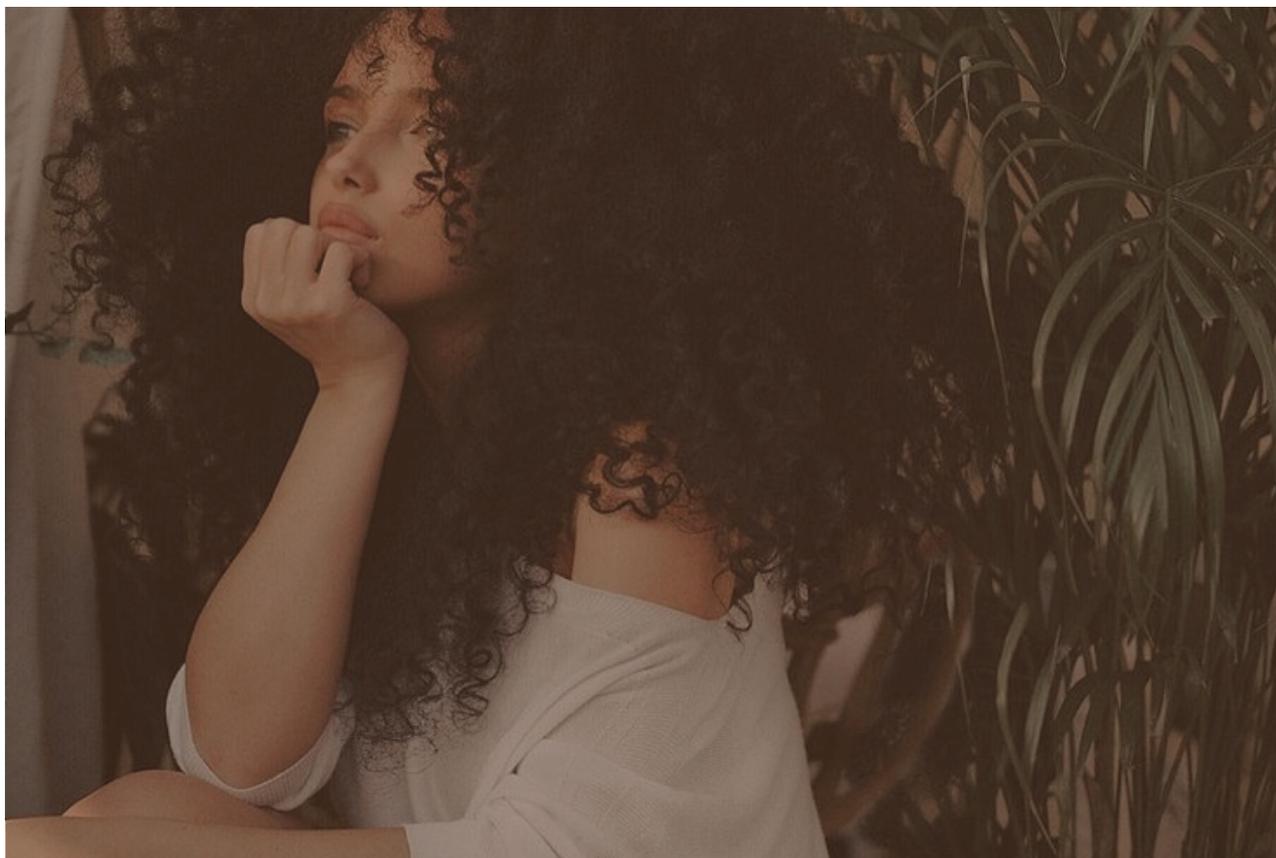
1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

RÉFLEXION - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

Semaine 2

SEMAINE 2

JOUR 1



— Introspection

OBJECTIF - Développer une meilleure compréhension de toi-même à travers la réflexion personnelle.

MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment chaque jour pour réfléchir à tes pensées, tes sentiments et tes actions.
2. Note tes réflexions dans un journal, en essayant de comprendre les motivations et les déclencheurs derrière tes comportements.
3. Utilise cette introspection pour apporter des changements positifs dans ta vie.

RÉFLEXION - Qu'as-tu appris sur toi-même grâce à l'introspection ? Comment peux-tu utiliser ces connaissances pour améliorer ta vie quotidienne ? Note tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 2

JOUR 2



— Valeurs personnelles

OBJECTIF - Identifier et aligner ta vie avec tes valeurs fondamentales.

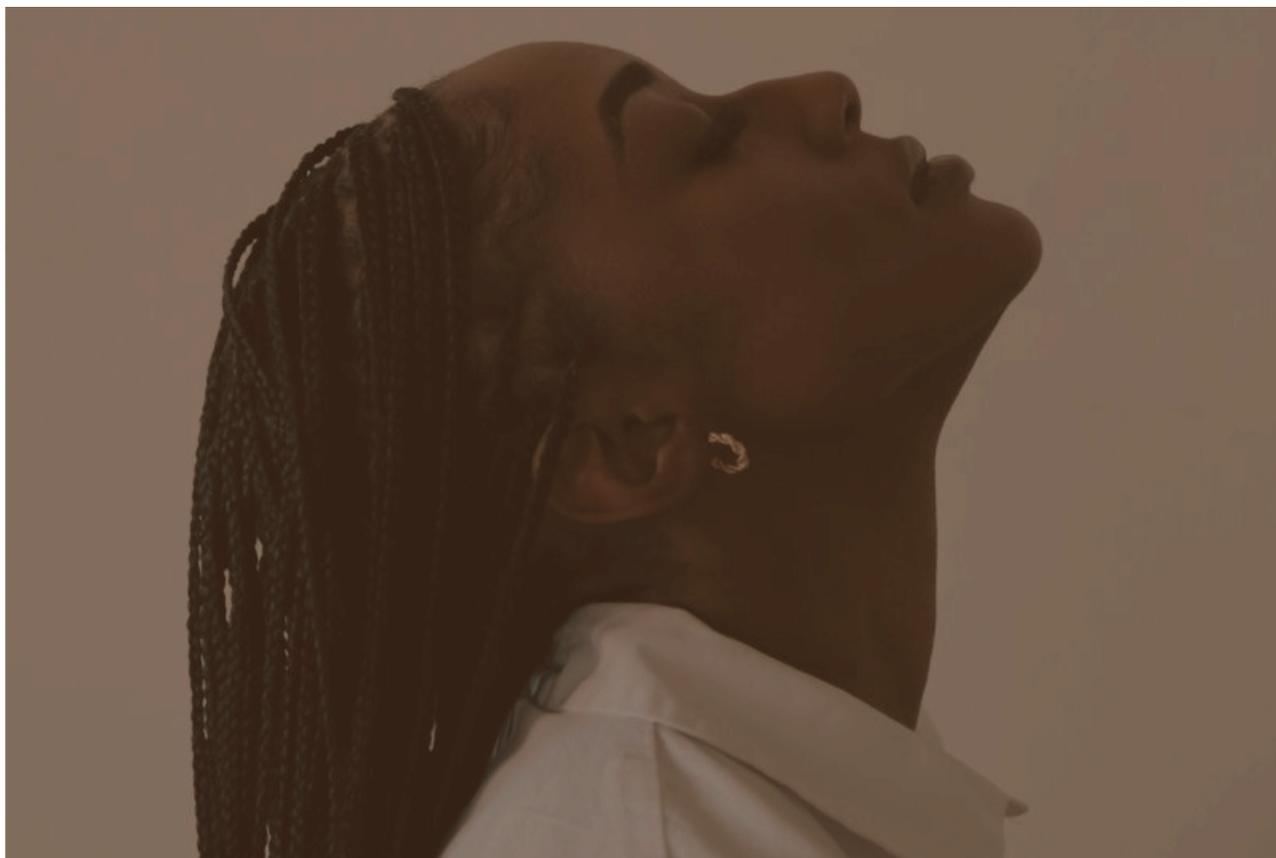
MISE EN PRATIQUE -

1. Note les valeurs qui sont les plus importantes pour toi (par exemple : *honnêteté, créativité, famille*).
2. Réfléchis à la manière dont ces valeurs se manifestent dans ta vie quotidienne.
3. Identifie des domaines où tu pourrais mieux aligner tes actions avec tes valeurs.

RÉFLEXION - Tes actions et décisions quotidiennes sont-elles en harmonie avec tes valeurs ? Quelles sont les améliorations que tu peux apporter pour vivre plus alignée avec tes valeurs ? Note tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 2

JOUR 3



— Décisions conscientes

OBJECTIF - Renforcer la confiance en soi en prenant des décisions réfléchies et alignées avec tes valeurs.

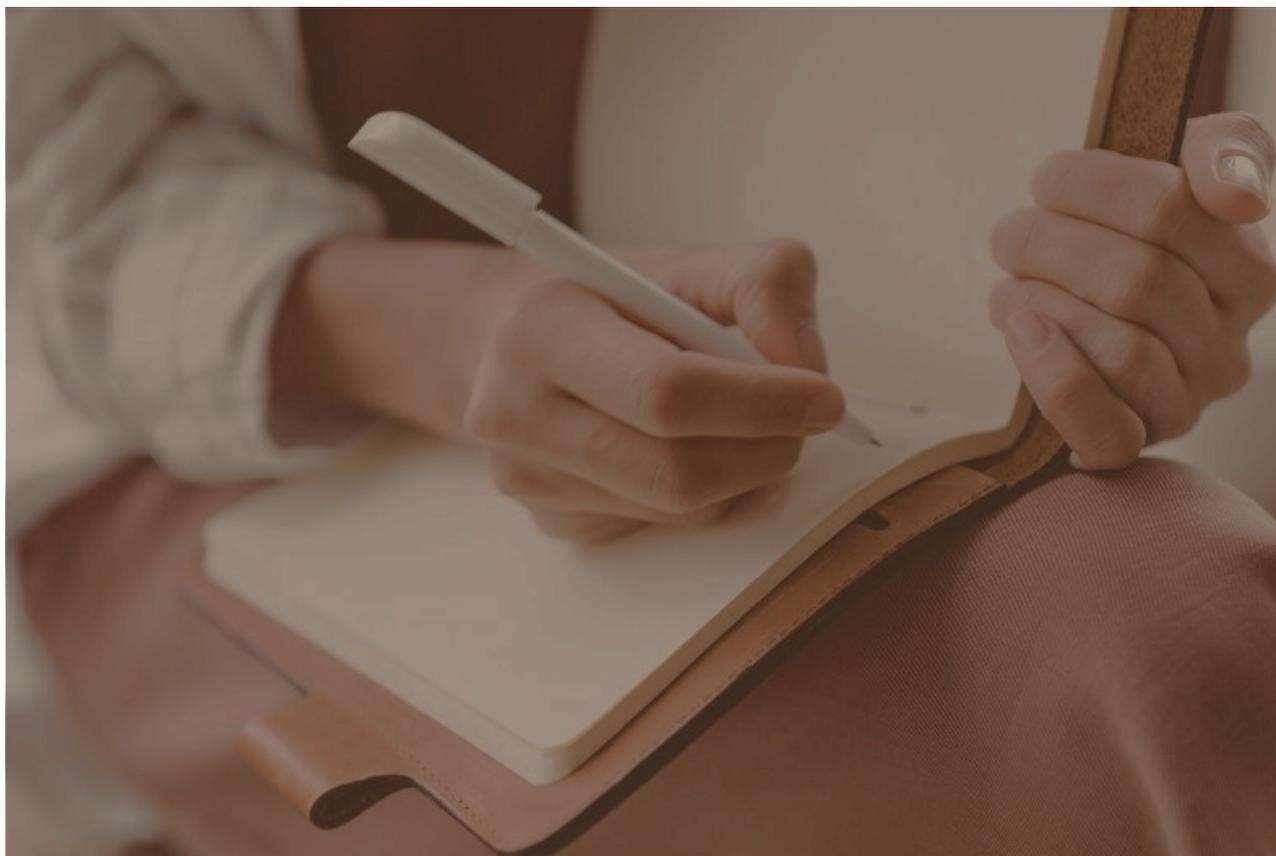
MISE EN PRATIQUE -

1. Note une décision que tu dois prendre prochainement.
2. Liste les options possibles et leurs éventuelles conséquences.
3. Prends la décision qui est la plus alignée avec tes valeurs et tes aspirations.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir pris une décision consciente ? Quels sont les résultats de cette décision ? Note ces résultats dans ton carnet.

SEMAINE 2

JOUR 4



— Ressources personnelles

OBJECTIF - Identifier et utiliser tes ressources internes et externes pour renforcer ta résilience et ta confiance en toi.

MISE EN PRATIQUE -

1. Note toutes les ressources internes (*qualités, compétences, expériences*) et externes (*amis, livres, réseaux*) dont tu disposes.
2. Réfléchis à comment tu peux utiliser ces ressources pour surmonter les défis et atteindre tes objectifs.
3. Mets en place un plan pour intégrer ces ressources dans ta vie quotidienne.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu en prenant conscience de toutes les ressources dont tu disposes ? Comment peux-tu utiliser ces ressources de manière plus efficace ? Note tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 2

JOUR 5



— Identifier les forces

OBJECTIF - Reconnaître et apprécier tes forces.

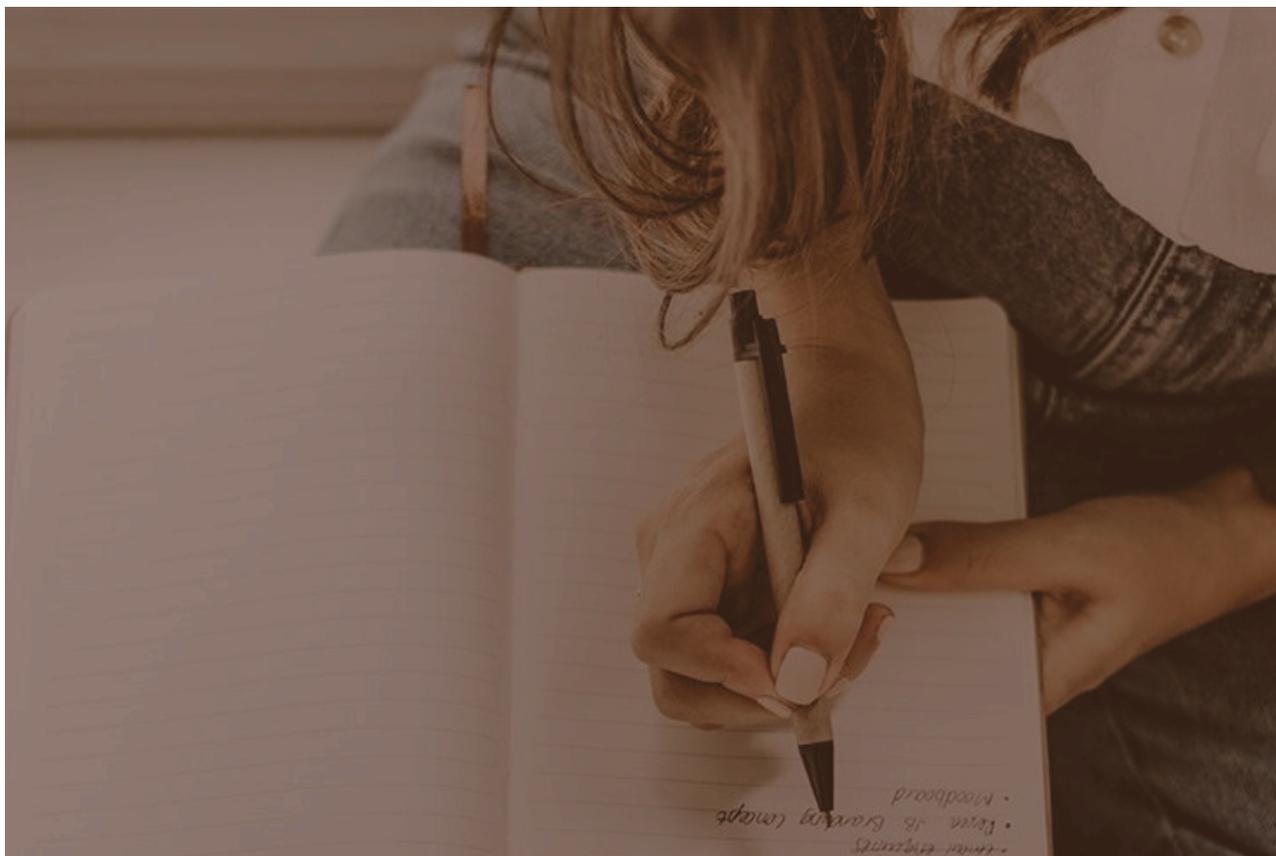
MISE EN PRATIQUE -

1. Prends ton carnet et note au moins cinq de tes forces (par exemple : ta patience, ta créativité, ton empathie).
2. Pour chacune de ces forces, écris un exemple concret où tu l'as utilisé.
3. Relis cette liste chaque matin pour commencer ta journée avec une conscience positive de tes capacités.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir reconnu tes forces ? Dans quelles situations pourrais-tu utiliser ces forces pour te sentir encore plus confiante ? Note tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 2

JOUR 6



— Auto-évaluation positive

OBJECTIF - Renforcer ton estime de toi en reconnaissant et en célébrant tes qualités positives.

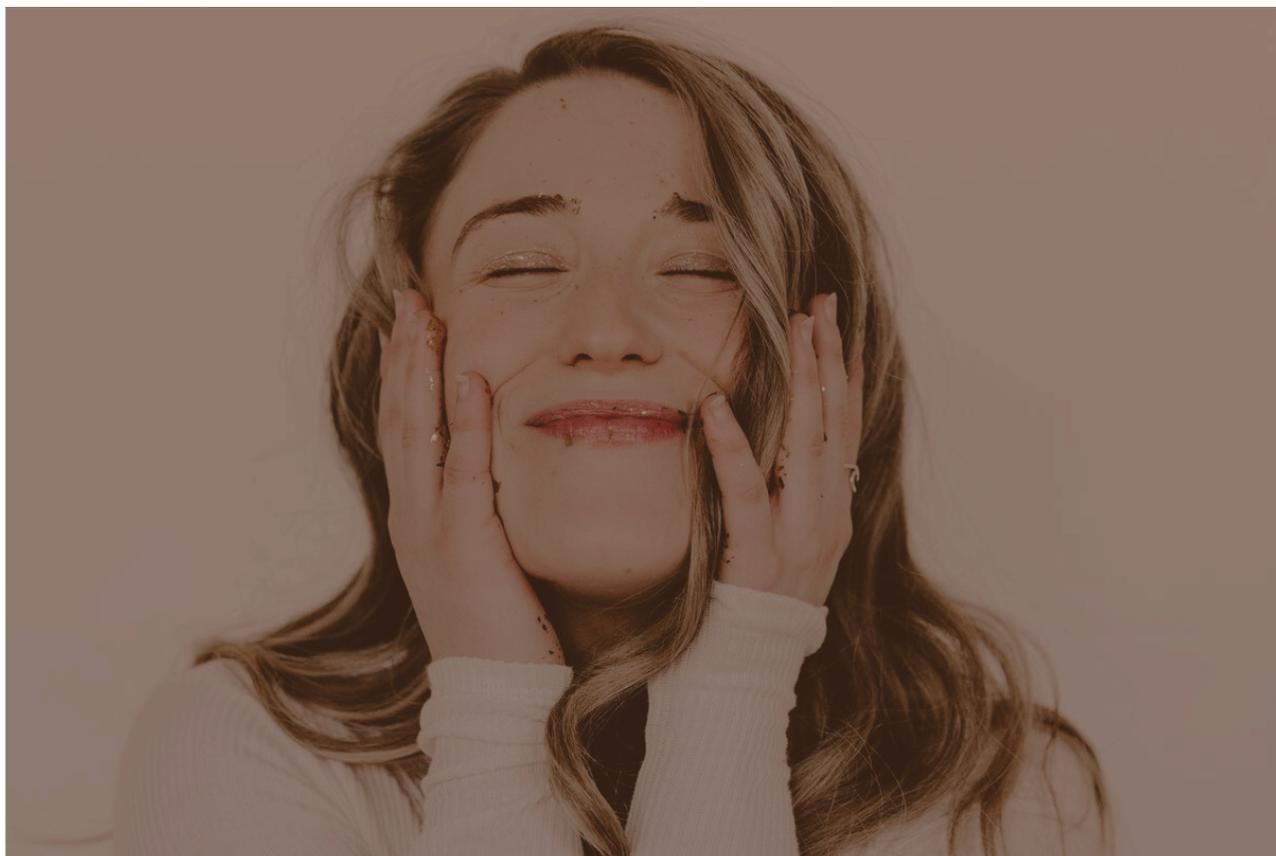
MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment pour t'évaluer de manière positive en notant tes qualités, tes réussites et ce que tu aimes chez toi.
2. Demande à trois personnes de ton entourage de te décrire avec des mots positifs.
3. Compare ces descriptions à ta propre évaluation et note les similitudes.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir reçu des retours positifs de toi-même et des autres ? Quels aspects positifs as-tu découverts ou redécouverts ? Note tes ressentis et tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 2

BILAN



— Fiertés et gratitudes de la semaine

OBJECTIF - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

MISE EN PRATIQUE -

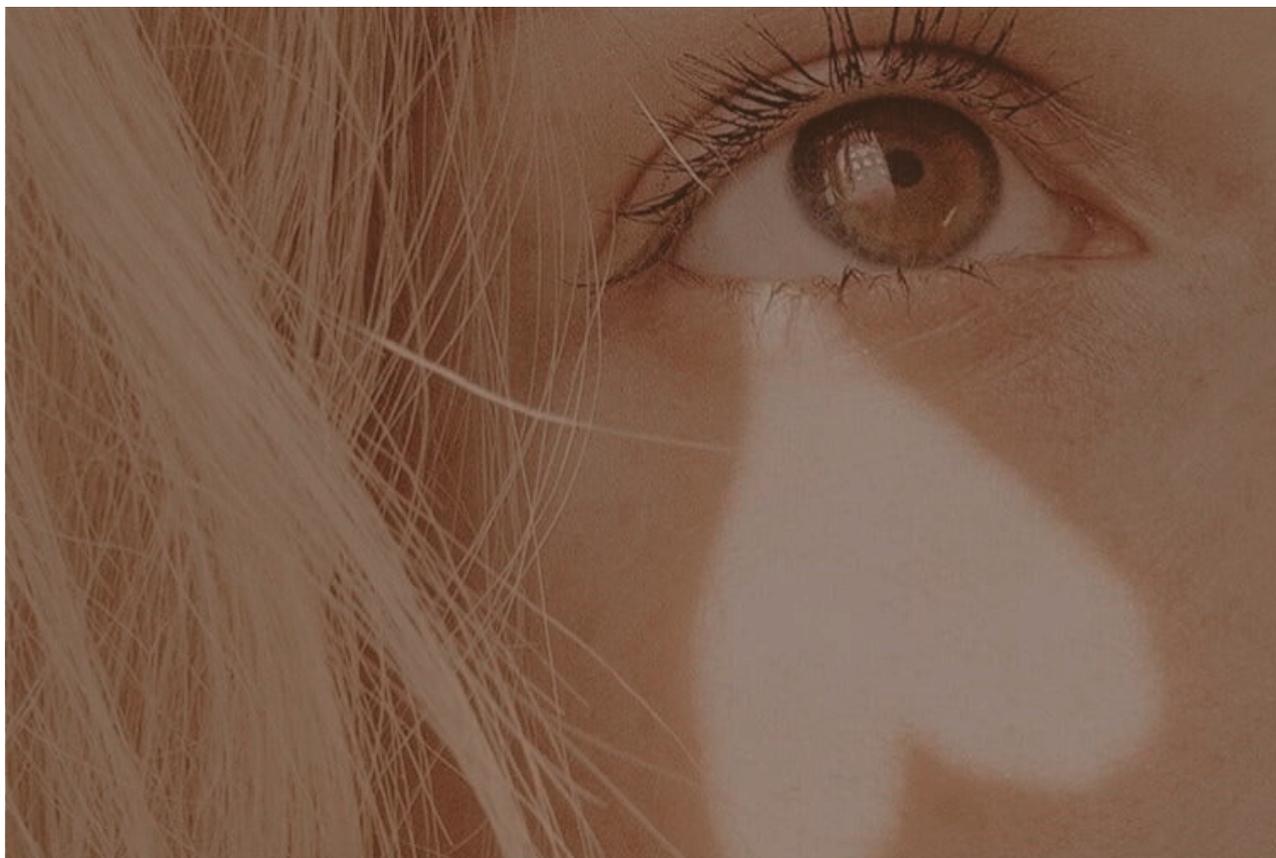
1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

RÉFLEXION - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

Semaine 3

SEMAINE 3

JOUR 1



— Plan auto-care

OBJECTIF - Créer un plan personnalisé pour prendre soin de toi régulièrement.

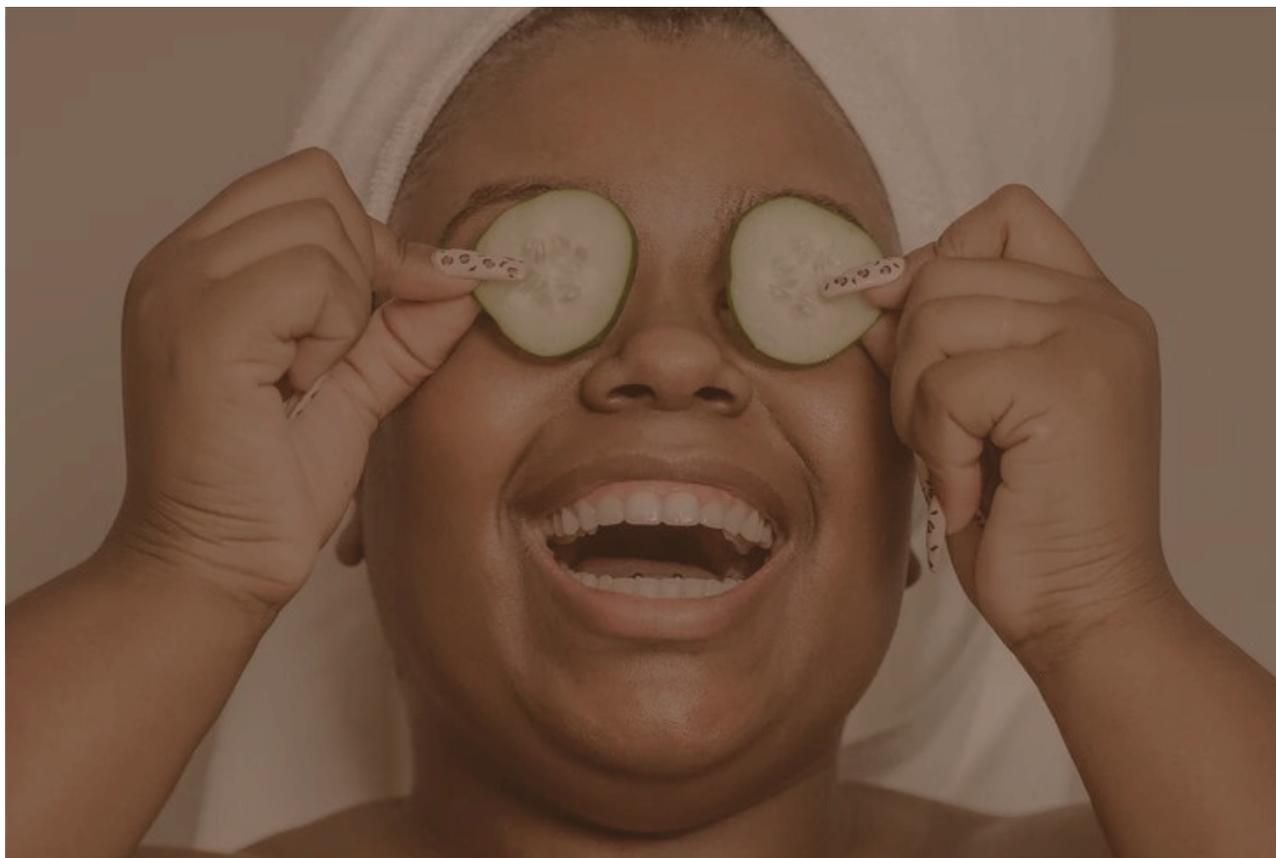
MISE EN PRATIQUE -

1. Note les activités qui t'apportent du bien-être et de la joie.
2. Crée un planning hebdomadaire en y intégrant ces activités.
3. Engage-toi à suivre ce plan et à ajuster si nécessaire.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir suivi ton plan d'auto-care ? Quels ajustements dois-tu faire pour mieux répondre à tes besoins ? Note tes ressentis et tes observations dans ton carnet.

SEMAINE 3

JOUR 2



— Routine Good Vibes

OBJECTIF - Commence chaque journée avec une routine matinale pour te booster et cultiver la confiance en soi.

MISE EN PRATIQUE -

1. Crée ta propre routine matinale en incluant des rituels positifs comme danser devant ton miroir, t'apprêter, écouter des affirmations positives, prendre un petit-déjeuner sain.
2. Engage-toi à suivre cette routine chaque matin tout au long de ce Workbook.
3. Note les changements dans ton humeur et ton niveau d'énergie.

RÉFLEXION - Comment est-ce que ta routine matinale influence ta journée ? Quels éléments de cette routine aimerais-tu maintenir à long terme ? Note tes réflexions et tes observations dans ton carnet.

SEMAINE 3

JOUR 3



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Routine Peace & Love

OBJECTIF - Terminer chaque journée avec des soins personnels pour te détendre et te ressourcer.

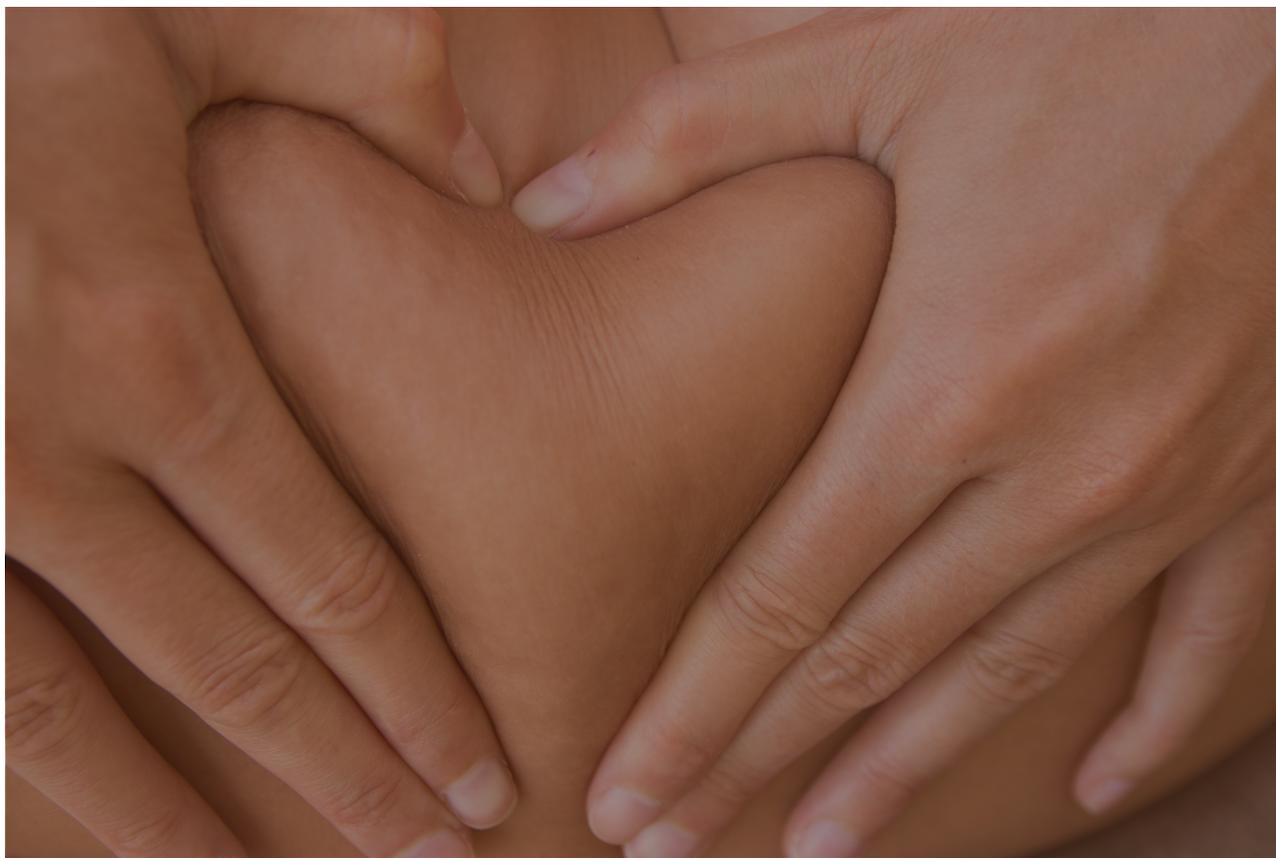
MISE EN PRATIQUE -

1. Développe une routine de soins personnels du soir incluant des rituels relaxants comme un bain chaud, un gommage du corps ou l'application de soins de la peau.
2. Engage-toi à suivre cette routine chaque soir tout au long de ce Workbook.
3. Note tes ressentis avant et après cette routine.

RÉFLEXION - Comment la routine de soins personnels du soir influence-t-elle la qualité de sommeil et ton niveau de stress ? Quels éléments de cette routine souhaites-tu maintenir à long terme ? Note tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 3

JOUR 4



— L'auto-massage

OBJECTIF - Utiliser le toucher pour apaiser et réconforter ton corps.

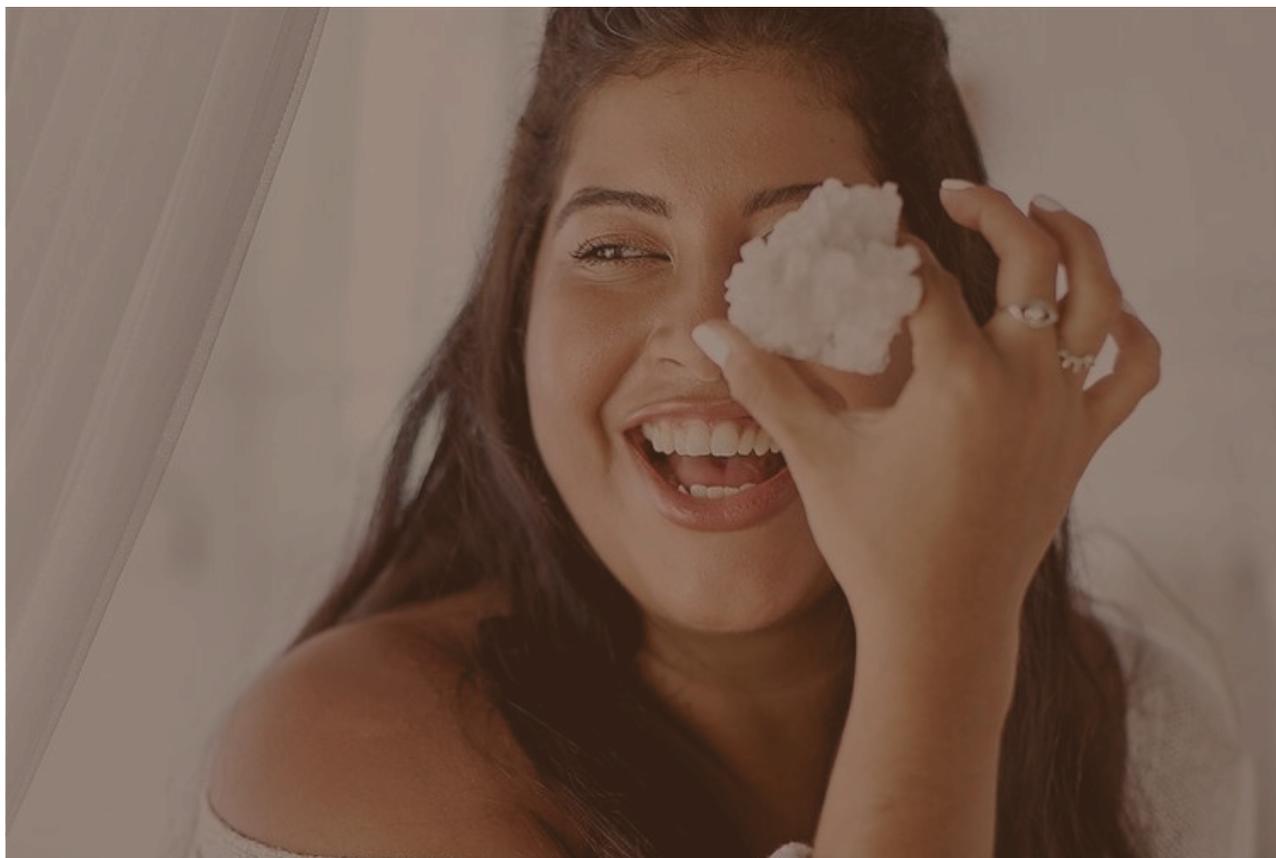
MISE EN PRATIQUE -

1. Trouve un endroit confortable et utilise de l'huile ou de la crème pour le corps.
2. Masse doucement tes mains, tes pieds, tes épaules ou toute autre partie du corps qui a besoin de soin.
3. Concentre-toi sur les sensations et sur la relaxation de chaque muscle.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir pratiqué l'auto-massage ? Quels effets as-tu remarqués sur l'amour que tu te portes et tes tensions corporelles ? Note tes sensations et tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 3

JOUR 5



— Self-Care holistique

OBJECTIF - Prends soin de toi de manière globale, incluant ton mental, ton corps et ton esprit.

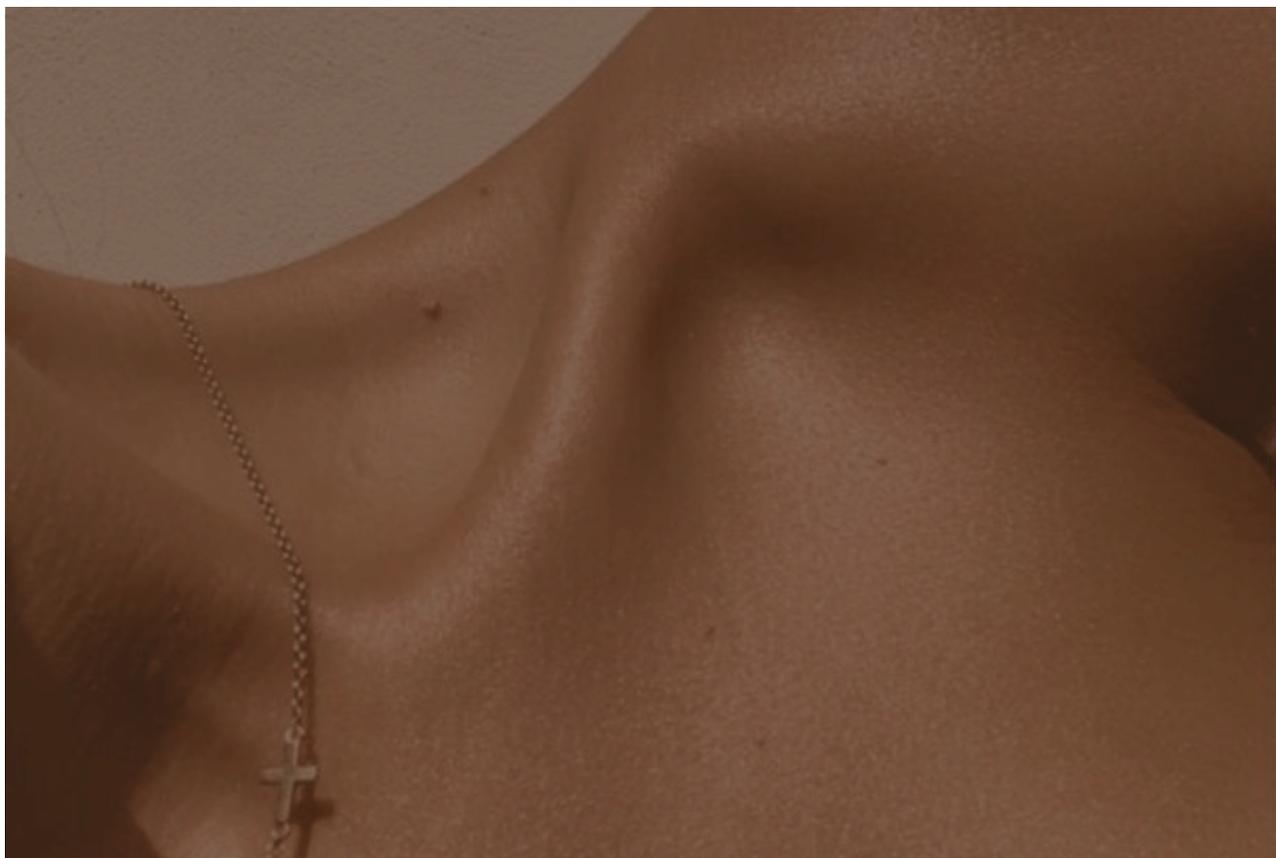
MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une activité de self-care pour chaque aspect de ton être : pour ton mental (*lis un livre inspirant*), pour ton corps (*fais de l'exercice*), pour ton esprit (*médite*).
2. Consacre du temps à chaque activité dans ta journée.
3. Note tes ressentis après chaque activité.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir pris soin de chaque aspect de toi-même ? Quelles sont les activités de self-care qui t'apportent le plus de bien-être ? Note tes observations dans ton carnet.

SEMAINE 3

JOUR 6



— Prendre soin du corps

OBJECTIF - Apprendre à aimer et à respecter ton corps.

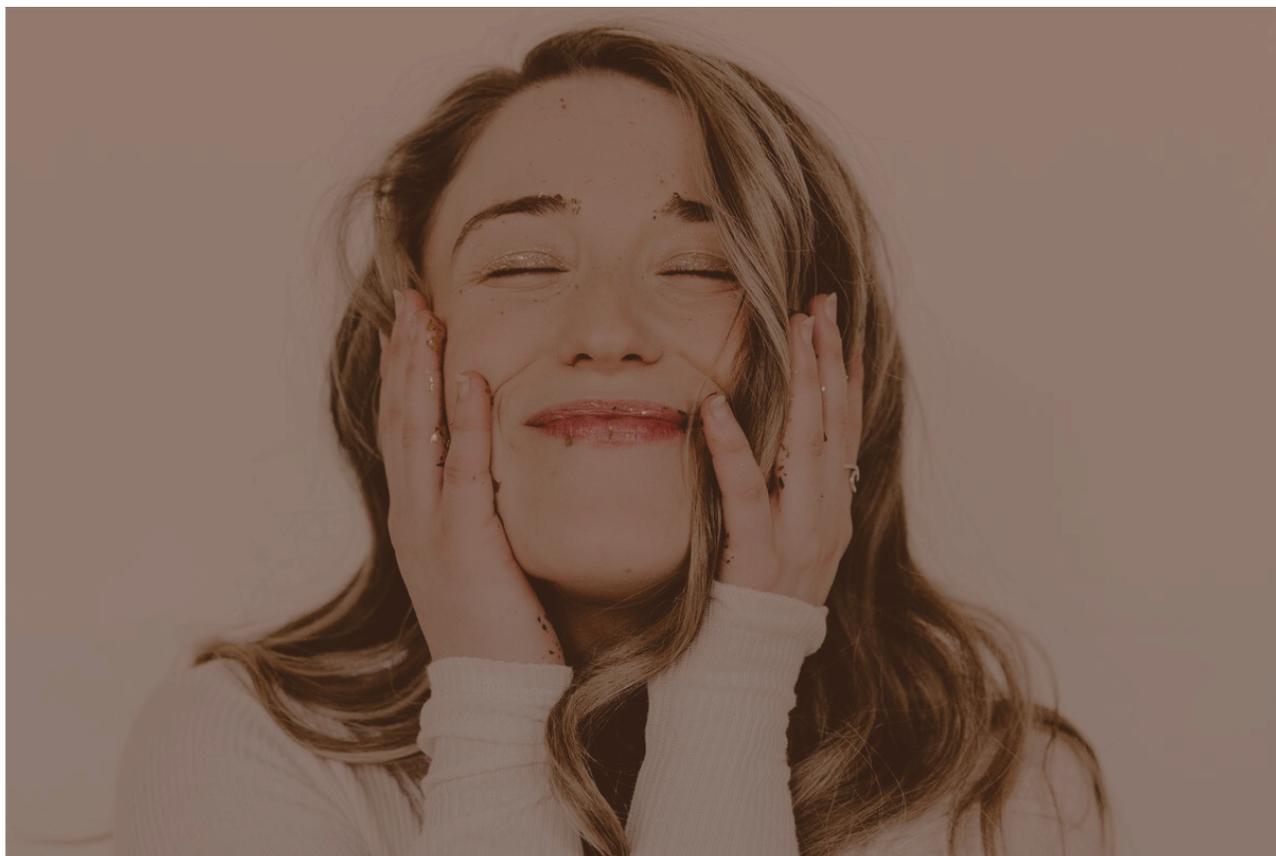
MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une activité qui montre de la bienveillance envers ton corps (*par exemple : faire de l'exercice, manger sainement, dormir suffisamment*).
2. Engage-toi à pratiquer cette activité régulièrement.
3. Prends le temps d'apprécier ton corps et de lui exprimer de la gratitude.

RÉFLEXION - Quelles sont les sensations ressenties en prenant soin de ton corps ? Comment cette pratique influence-t-elle ta relation avec ton corps et l'amour que tu te portes ? Note tes sensations et tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 3

BILAN



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Fiertés et gratitudes de la semaine

OBJECTIF - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

MISE EN PRATIQUE -

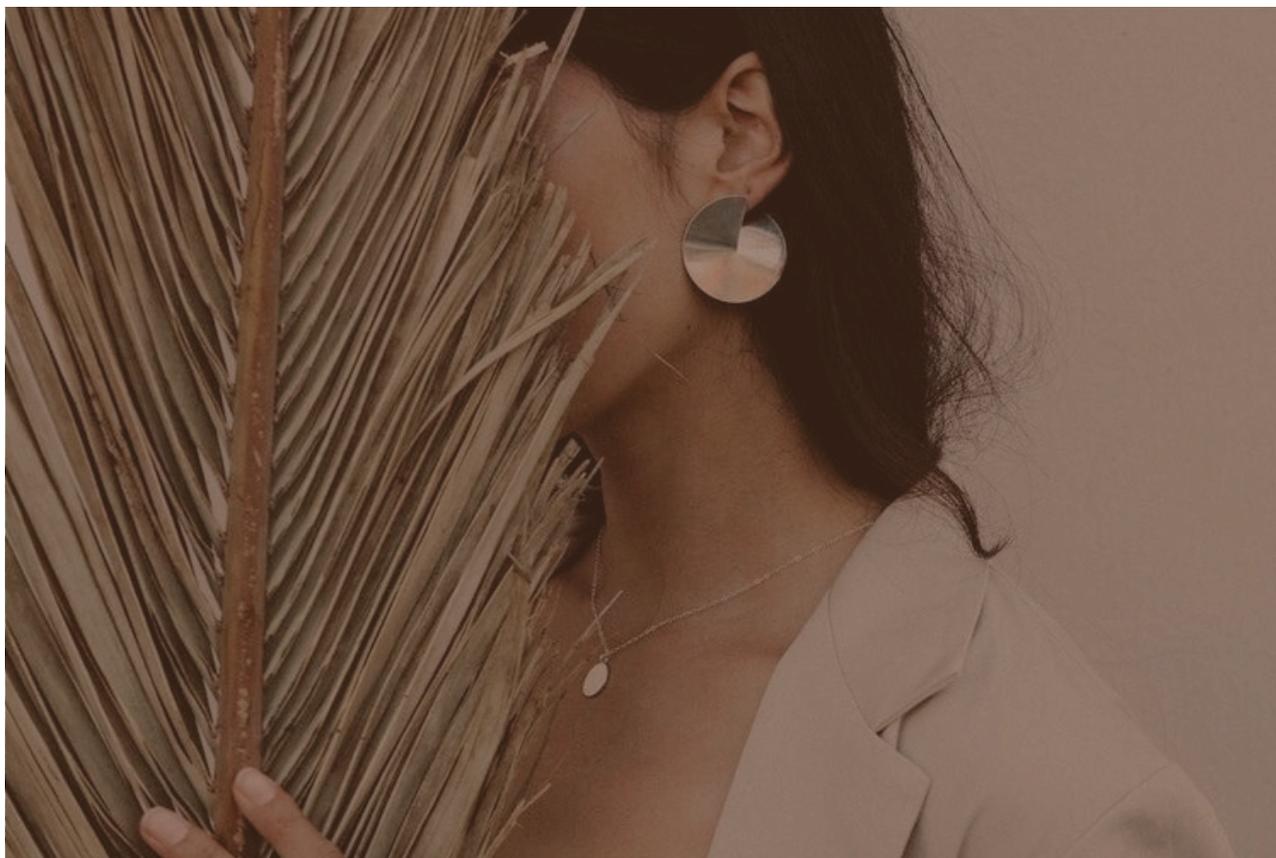
1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

RÉFLEXION - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

Semaine 4

SEMAINE 4

JOUR 1



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Confronter une peur

OBJECTIF - Renforcer la confiance en soi en surmontant une peur personnelle.

MISE EN PRATIQUE -

1. Identifie une peur qui t'empêche d'avancer (par exemple : *parler en public, essayer quelque chose de nouveau*).
2. Planifie une petite action pour confronter cette peur.
3. Exécute cette action et note tes ressentis avant, pendant et après.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir confronté cette peur ? Quels changements as-tu remarqués dans la confiance que tu te portes ? Note tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 4

JOUR 2



— Croyances limitantes

OBJECTIF - Identifier et transformer les croyances qui entravent ta confiance en toi.

MISE EN PRATIQUE -

1. Note les croyances négatives ou limitantes que tu as sur toi-même (par exemple : "Je ne suis pas assez intelligente", "Je ne mérite pas le succès").
2. Remplace chaque croyance limitante par une affirmation positive et réaliste.
3. Répète ces nouvelles affirmations quotidiennement.

RÉFLEXION - Comment la transformation de tes croyances influence-t-elle ta perception de toi-même ? Quelles croyances limitantes as-tu réussi à surmonter ? Note tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 4

JOUR 3



— Le lâcher prise

OBJECTIF - Apprendre à laisser aller les pensées négatives et les préoccupations inutiles.

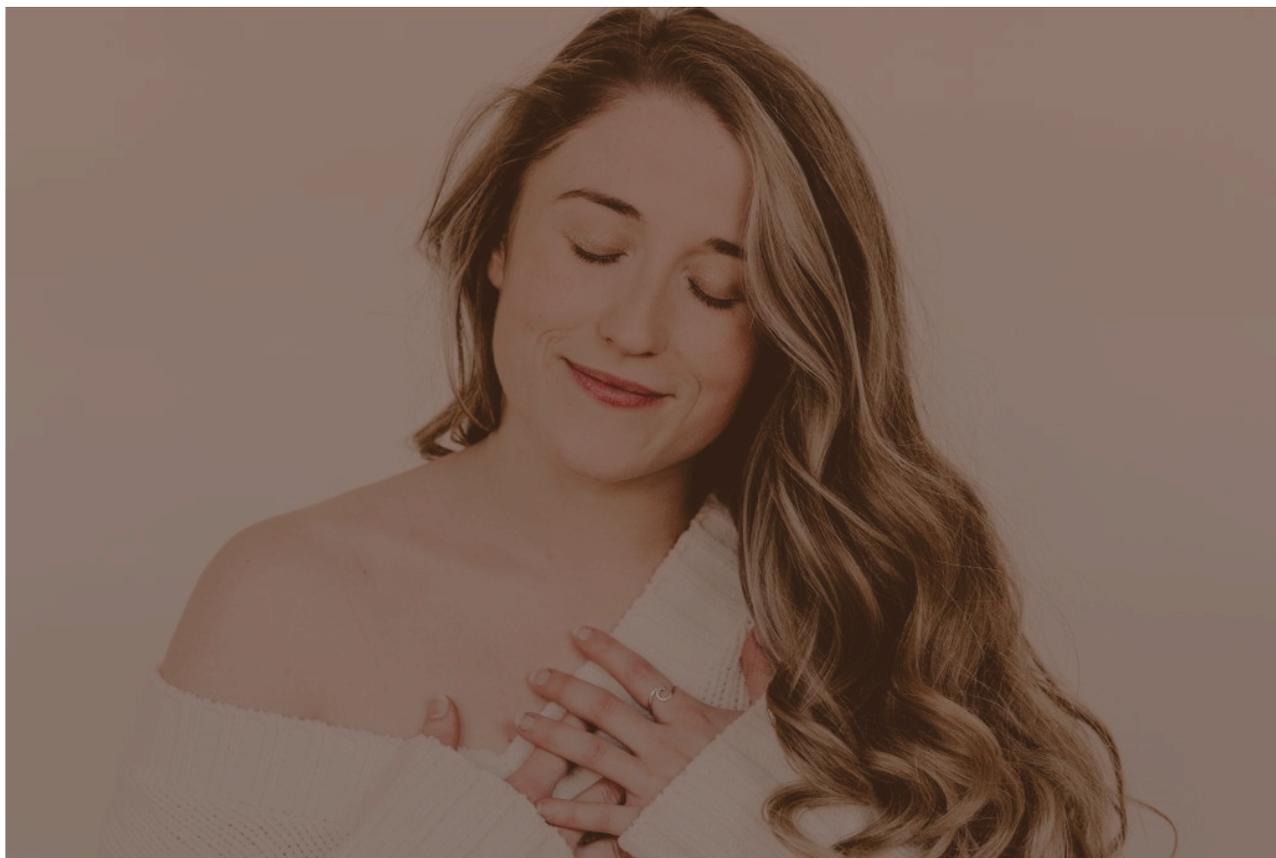
MISE EN PRATIQUE -

1. Note les pensées ou les préoccupations qui occupent ton esprit.
2. Pour chaque pensée, demande-toi si elle est utile ou si tu peux la laisser partir.
3. Visualise-toi en train de relâcher ces pensées comme des ballons s'envolant dans le ciel.

RÉFLEXION - Comment le lâcher-prise influence-t-il ton niveau de stress et ton bien-être émotionnel ? Quelles pensées as-tu réussi à libérer ? Note ces pensées dans ton carnet.

SEMAINE 4

JOUR 4



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— L'auto-compassion

OBJECTIF - Développer une attitude de gentillesse et de compréhension envers toi-même.

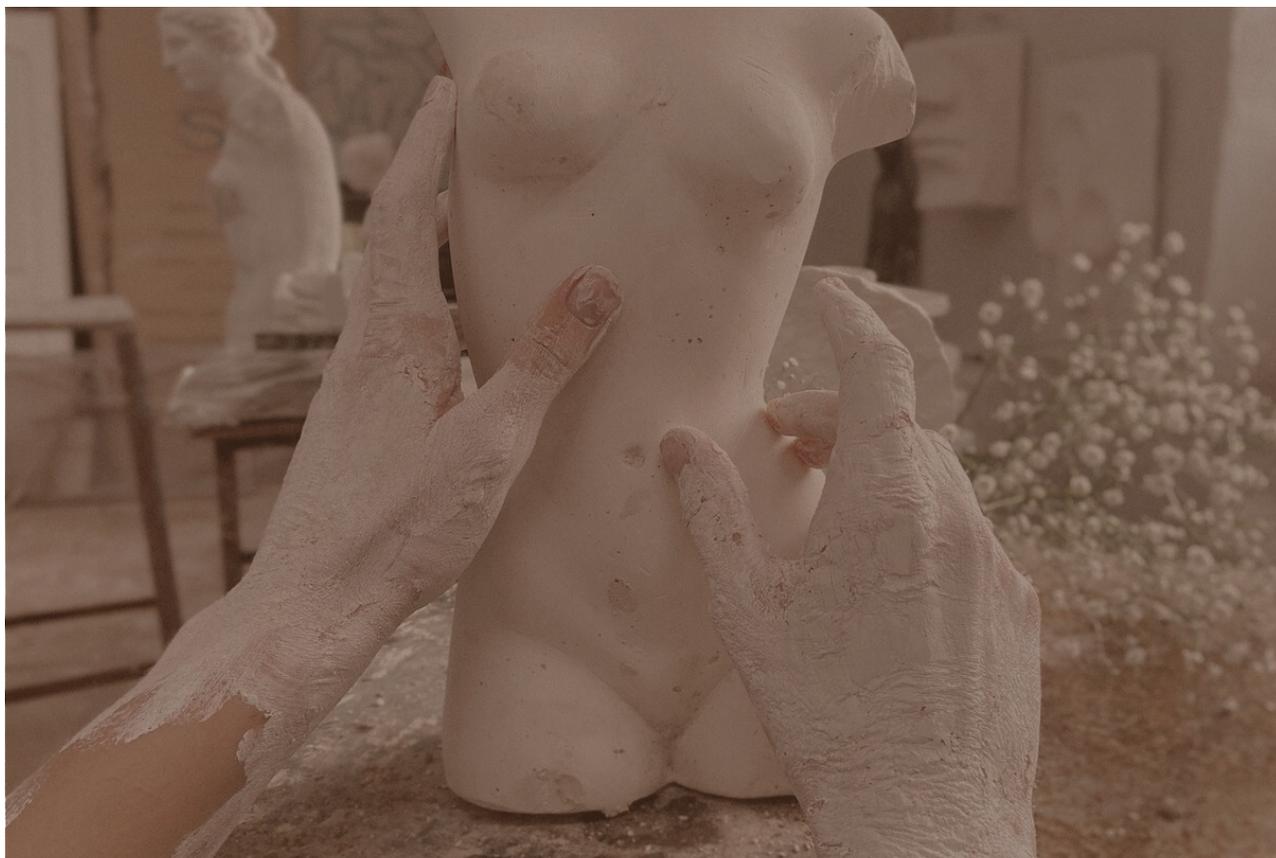
MISE EN PRATIQUE -

1. À chaque fois que tu fais une erreur ou que tu te sens mal, pratique l'auto-compassion en te parlant comme tu parlerais à une amie.
2. Note les paroles d'encouragement et de soutien que tu t'adresses.
3. Fais cela régulièrement pour renforcer cette nouvelle habitude.

RÉFLEXION - Comment est-ce que la pratique de l'auto-compassion change ta perception de toi et de tes erreurs ? Quelles sont les paroles les plus réconfortantes que tu t'es dites ? Note ces paroles dans ton carnet.

SEMAINE 4

JOUR 5



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— La confiance en soi à travers l'apprentissage

OBJECTIF - Acquérir de nouvelles compétences pour renforcer ta confiance en toi.

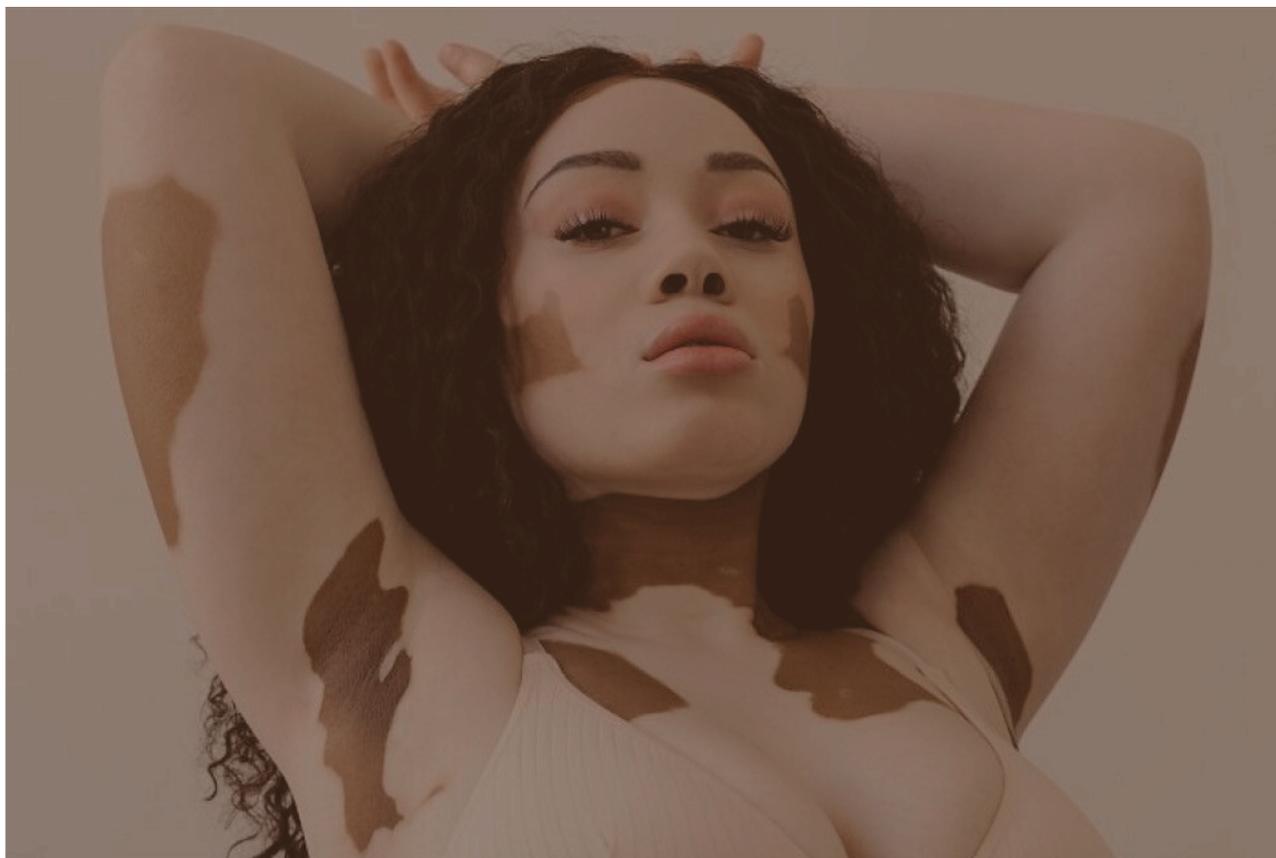
MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une nouvelle compétence ou un domaine que tu as toujours voulu apprendre.
2. Définis un plan d'apprentissage avec des étapes claires.
3. Consacre du temps chaque jour ou chaque semaine à l'apprentissage de cette compétence.

RÉFLEXION - Comment l'apprentissage de cette nouvelle compétence influence-t-il ta confiance en toi ? Quels sont les progrès que tu as réalisés jusqu'à présent ? Note ces progrès dans ton carnet.

SEMAINE 4

JOUR 6



— Acceptation de soi

OBJECTIF - Apprends à accepter toutes les parties de toi-même, y compris tes imperfections.

MISE EN PRATIQUE -

1. Note les aspects de toi-même que tu as du mal à accepter.
2. Pour chaque aspect, écris une affirmation positive et réconfortante (par exemple : *J'accepte mes imperfections, car elles font partie de moi*).
3. Lis ces affirmations chaque jour pour renforcer ton acceptation de toi-même.

RÉFLEXION - Comment est-ce que ton acceptation de toi-même influence ton bien-être émotionnel ? Quelles parties de toi-même as-tu appris à accepter ? Note tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 4

BILAN



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Fiertés et gratitudes de la semaine

OBJECTIF - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

MISE EN PRATIQUE -

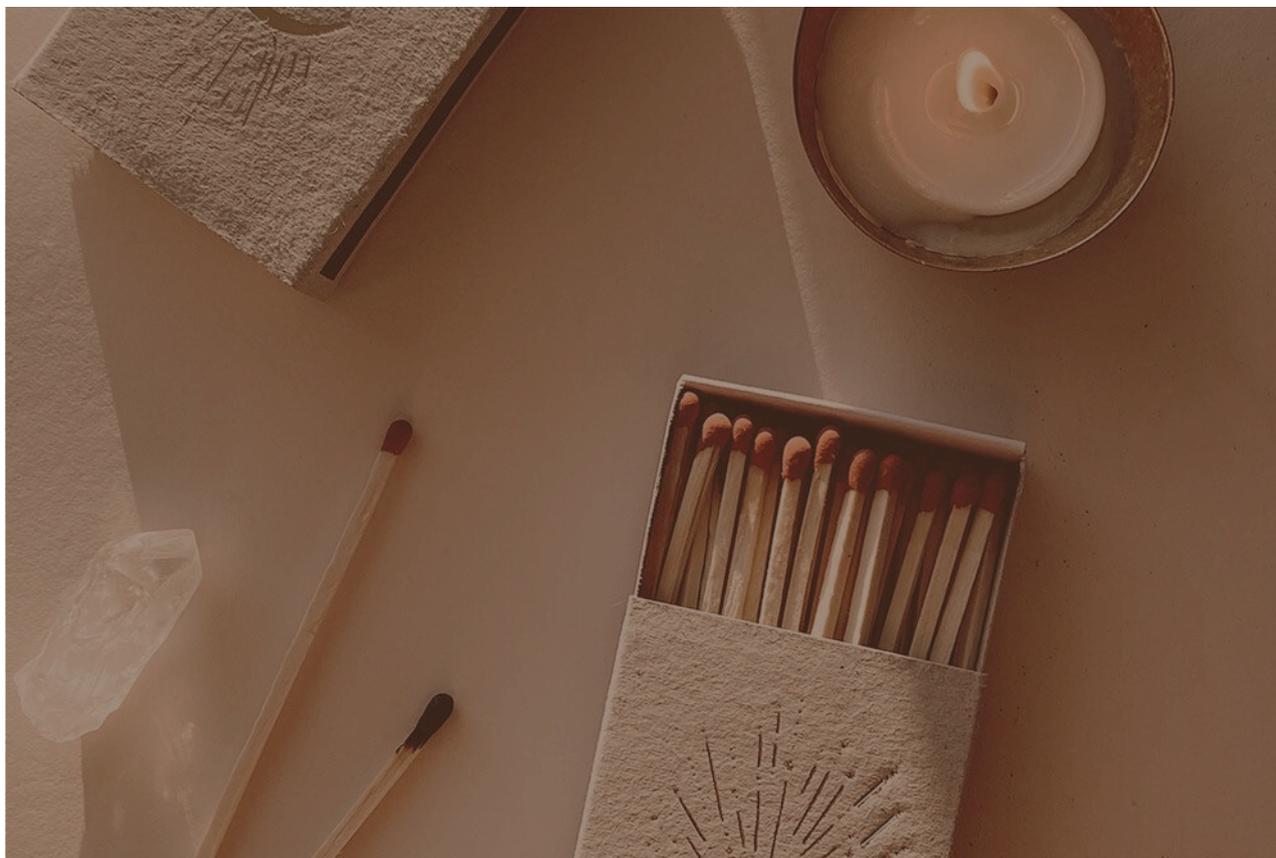
1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

RÉFLEXION - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

Semaine 5

SEMAINE 5

JOUR 1



— Autel sacré

OBJECTIF - Établir un espace sacré pour honorer et renforcer ta connexion avec toi-même.

MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis un petit espace dans ta maison pour créer ton autel sacré.
2. Rassemble des objets qui t'apportent de la joie, de la paix ou qui ont une signification particulière pour toi (*bougies, cristaux, photos, souvenirs*).
3. Arrange ces objets de manière à créer un espace apaisant et inspirant.
4. Passe quelques minutes chaque jour devant ton autel pour méditer, réfléchir ou simplement te recentrer.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu en utilisant ton autel personnel ? Quels effets cette pratique a-t-elle sur ton bien-être émotionnel et spirituel ? Note tes ressentis et tes observations dans ton carnet.

SEMAINE 5

JOUR 2



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Body scan

OBJECTIF - Développer la conscience corporelle et la relaxation à travers la méditation.

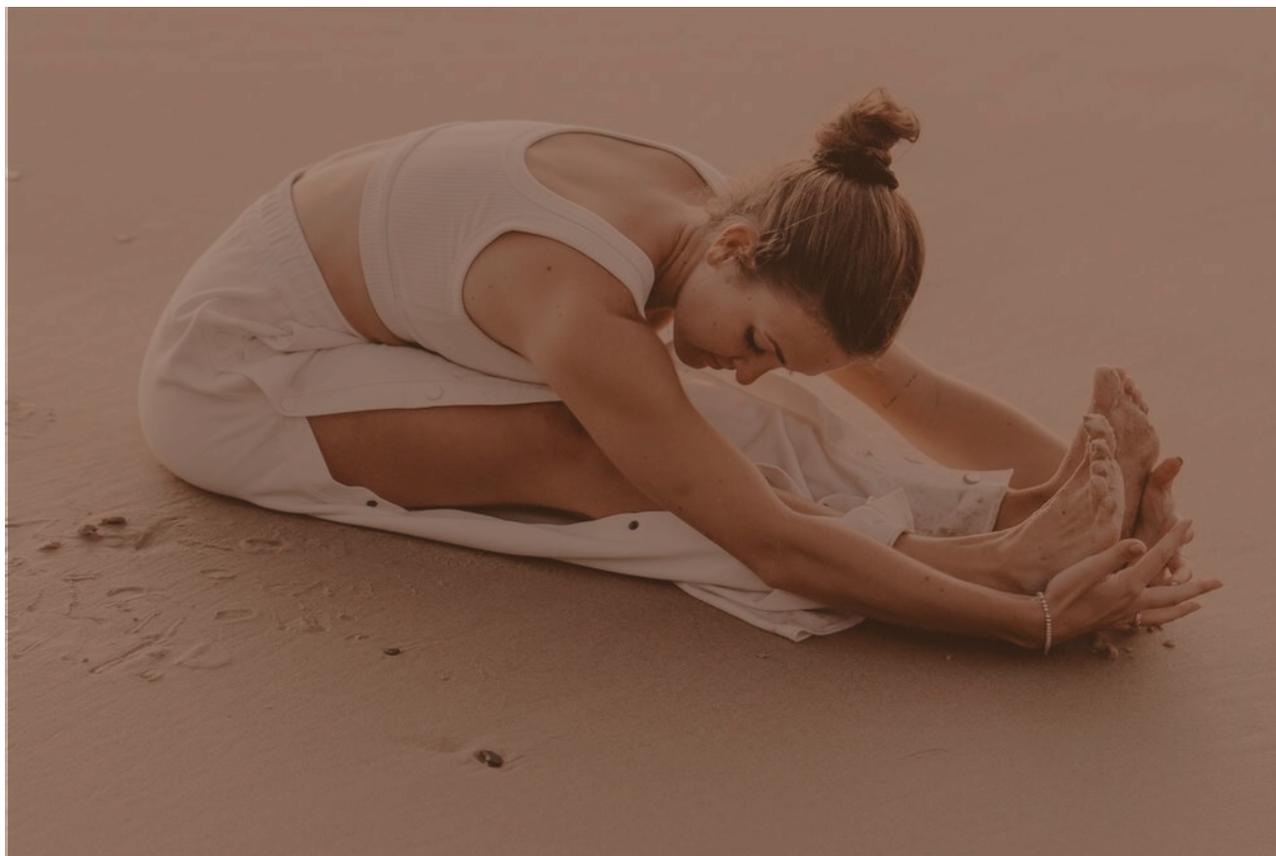
MISE EN PRATIQUE -

1. Trouve un endroit calme et confortable pour t'allonger.
2. Ferme les yeux et commence à scanner ton corps mentalement, en commençant par les orteils et en remontant jusqu'à la tête.
3. Concentre-toi sur chaque partie de ton corps, en notant les sensations sans jugement.
4. Fais cet exercice pendant 15 à 20 minutes.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir pratiqué le body scan ? Quels changements as-tu remarqués dans ta conscience corporelle et ton niveau de stress ? Note tes émotions et tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 5

JOUR 3



— Pratique du yoga

OBJECTIF - Améliorer la connexion corps-esprit et renforcer la conscience de soi à travers le mouvement.

MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une séance de yoga adaptée à ton niveau *en ligne ou en présentiel (rendez-vous **page 117**)*.
2. Pratique le yoga pendant au moins 20 minutes.
3. Concentre-toi sur ta respiration et sur les sensations de ton corps.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après la pratique du yoga ? Quels effets as-tu remarqués sur ton corps et ton esprit ? Note tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 5

JOUR 4



— Pleine conscience dans les tâches quotidiennes

OBJECTIF - Augmenter ta présence et ta pleine conscience dans ta vie quotidienne.

MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une tâche quotidienne (*comme manger, marcher, ou prendre soin de toi*).
2. Concentre-toi pleinement sur cette tâche, en observant chaque détail sensoriel et en restant dans l'instant présent.
3. Fais cela pour plusieurs tâches chaque jour.

RÉFLEXION - Comment est-ce que la pleine conscience dans les tâches quotidiennes affecte ton stress et ton bien-être ? Quelles tâches trouves-tu les plus faciles ou les plus difficiles à pratiquer en pleine conscience ? Note tes ressentis et tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 5

JOUR 5



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— La détente musculaire progressive

OBJECTIF - Réduire le stress et augmenter la relaxation par la détente musculaire progressive.

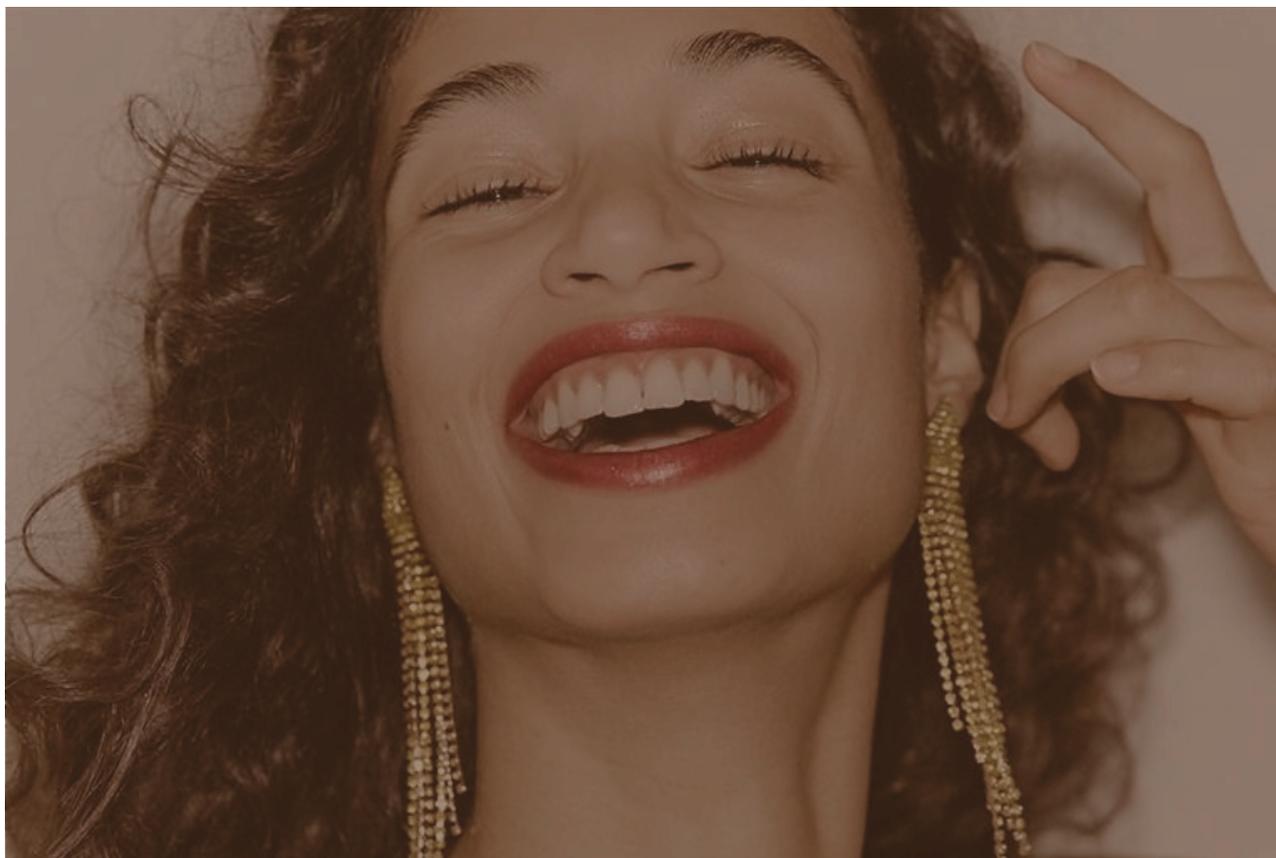
MISE EN PRATIQUE -

1. Trouve un endroit calme et confortable pour t'allonger.
2. Contracte chaque groupe musculaire de ton corps pendant quelques secondes, puis relâche-les progressivement, en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à la tête.
3. Concentre-toi sur les sensations de relaxation dans chaque partie de ton corps.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir pratiqué la détente musculaire progressive ? Quels effets cette technique a-t-elle sur ton niveau de stress et ton bien-être physique ? Note tes sensations dans ton carnet.

SEMAINE 5

JOUR 6



— Yoga du rire

OBJECTIF - Utilise le rire pour réduire ton stress et améliorer ton humeur.

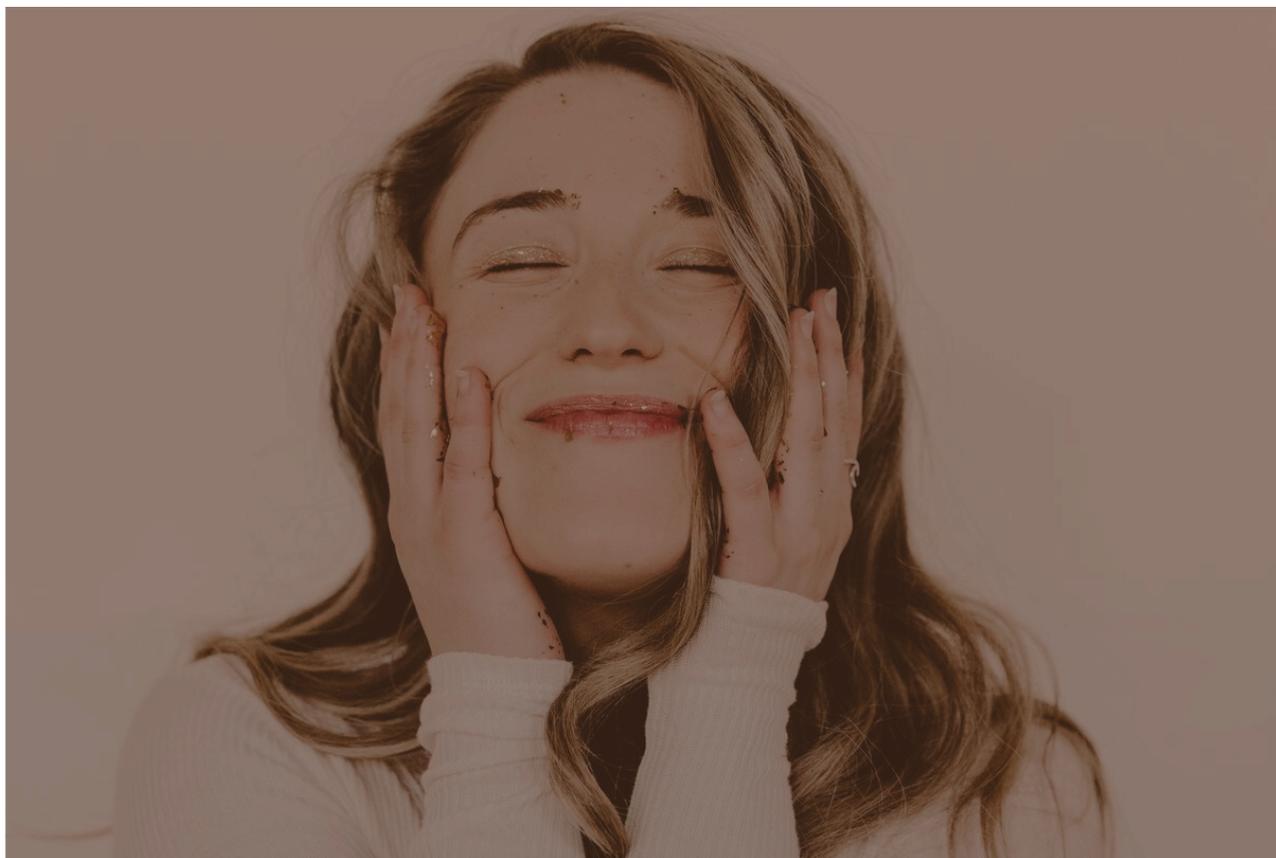
MISE EN PRATIQUE -

1. Trouve une session de yoga du rire en ligne ou en présentiel (rendez-vous **page 114**).
2. Participe activement et laisse-toi aller au rire, même si cela semble forcé au début.
3. Remarque comment le rire évolue et devient plus naturel au fil de la session.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir pratiqué le yoga du rire ? Quels effets as-tu remarqués sur ton humeur et ta joie intérieure ? Note tes ressentis et tes sensations dans ton carnet.

SEMAINE 5

BILAN



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Fiertés et grâtitudes de la semaine

OBJECTIF - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

RÉFLEXION - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

Semaine 6

SEMAINE 6

JOUR 1



— Audio affirmations positives

OBJECTIF - Utiliser l'audio d'affirmations positives pour explorer et reprogrammer les croyances limitantes sur la confiance en soi et la sexualité.

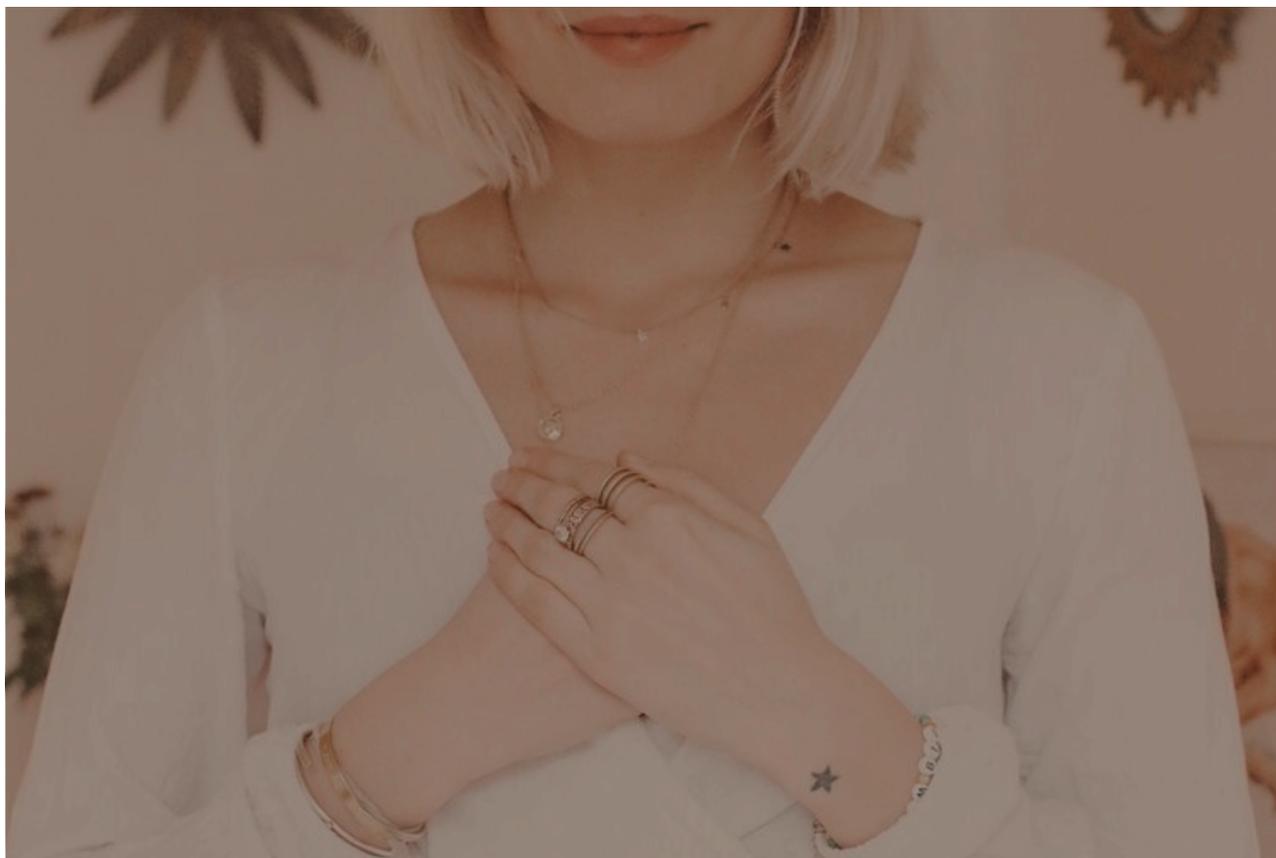
MISE EN PRATIQUE -

1. Télécharge l'audio d'affirmation positive en lien dans ma bio Instagram [@adelinelovecoach](#) (gratuit), axé sur la sexualité et la confiance en soi.
2. Écoute cet audio chaque jour et répète ces affirmations positives.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir écouté cet audio ? As-tu remarqué des changements dans tes croyances limitantes ? Note tes observations et tes réflexions dans ton journal.

SEMAINE 6

JOUR 2



— Méditation chakra du cœur

OBJECTIF - Ouvrir et équilibrer ton chakra du cœur pour cultiver l'amour inconditionnel et la compassion envers toi-même

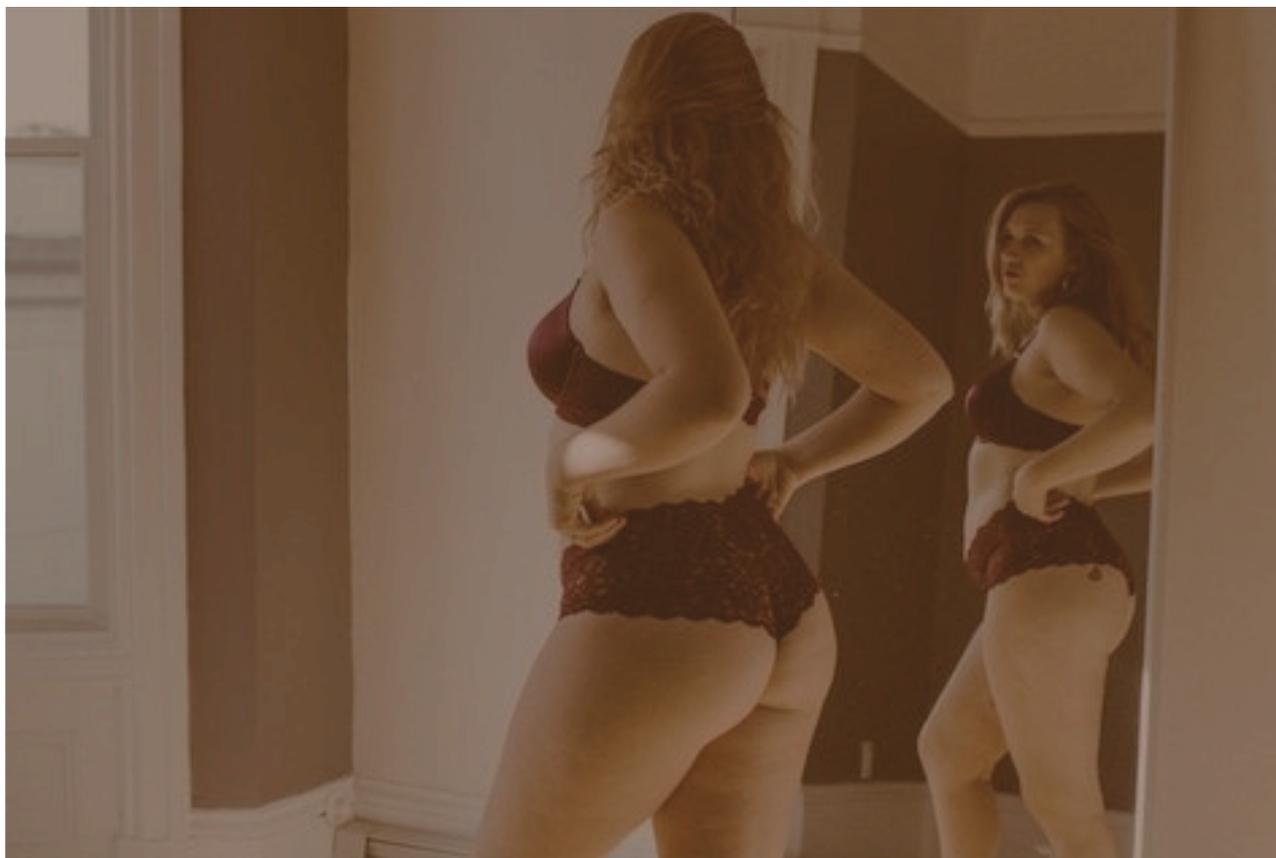
MISE EN PRATIQUE -

1. Pratique une méditation des chakras en te concentrant sur le chakra du cœur, qui est lié à l'amour, la compassion et aux émotions (rendez-vous **page 117**).
2. Assieds-toi confortablement, ferme les yeux et visualise une lumière verte au niveau du chakra du cœur.
3. Respire profondément et ressens l'énergie circuler.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir médité sur ton chakra du cœur ? Quels effets cette pratique a-t-elle sur ta capacité à ressentir et à exprimer l'amour et la compassion ? As-tu remarqué des changements dans ta relation avec toi-même ? Note tes ressentis et tes sensations dans ton carnet.

SEMAINE 6

JOUR 3



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Miroir, mon beau miroir

OBJECTIF - Accepter ton reflet dans le miroir avec amour et bienveillance.

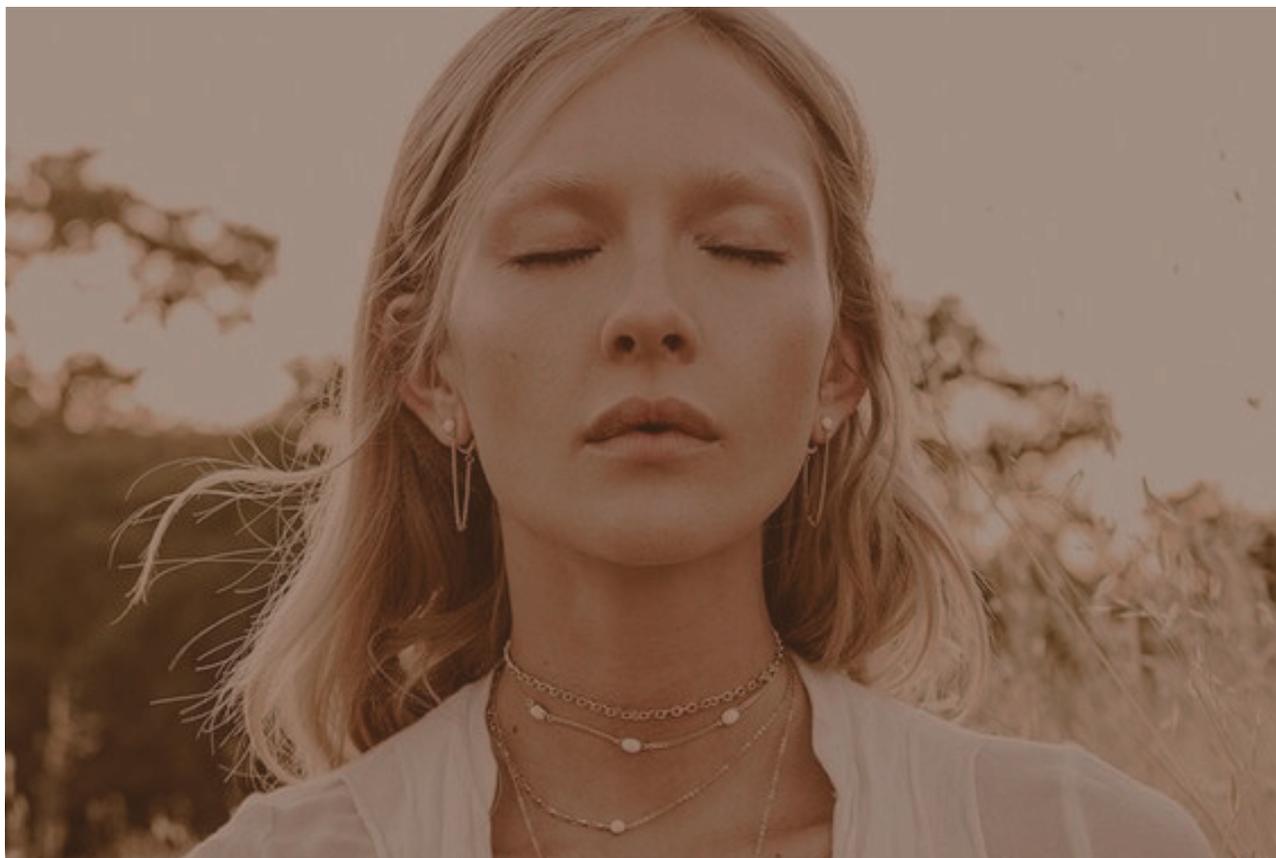
MISE EN PRATIQUE -

1. À chaque fois que tu prends ta douche, prends le temps de t'observer dans le miroir.
2. Mets-toi face au miroir habillée dans un premier temps.
3. Pratique cet exercice tous les jours en enlevant des couches de vêtements au fur et à mesure que tu te sens à l'aise, jusqu'à te retrouver nue.
4. Parle-toi et complimente-toi avec amour et bienveillance.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu face à ton reflet dans le miroir ? Quelles sont les émotions et les ressentis qui sont apparus ? Note tes remarques et tes observations dans ton carnet.

SEMAINE 6

JOUR 4



— Visualisation positive

OBJECTIF - Utiliser la puissance de l'imagination pour renforcer la confiance en toi.

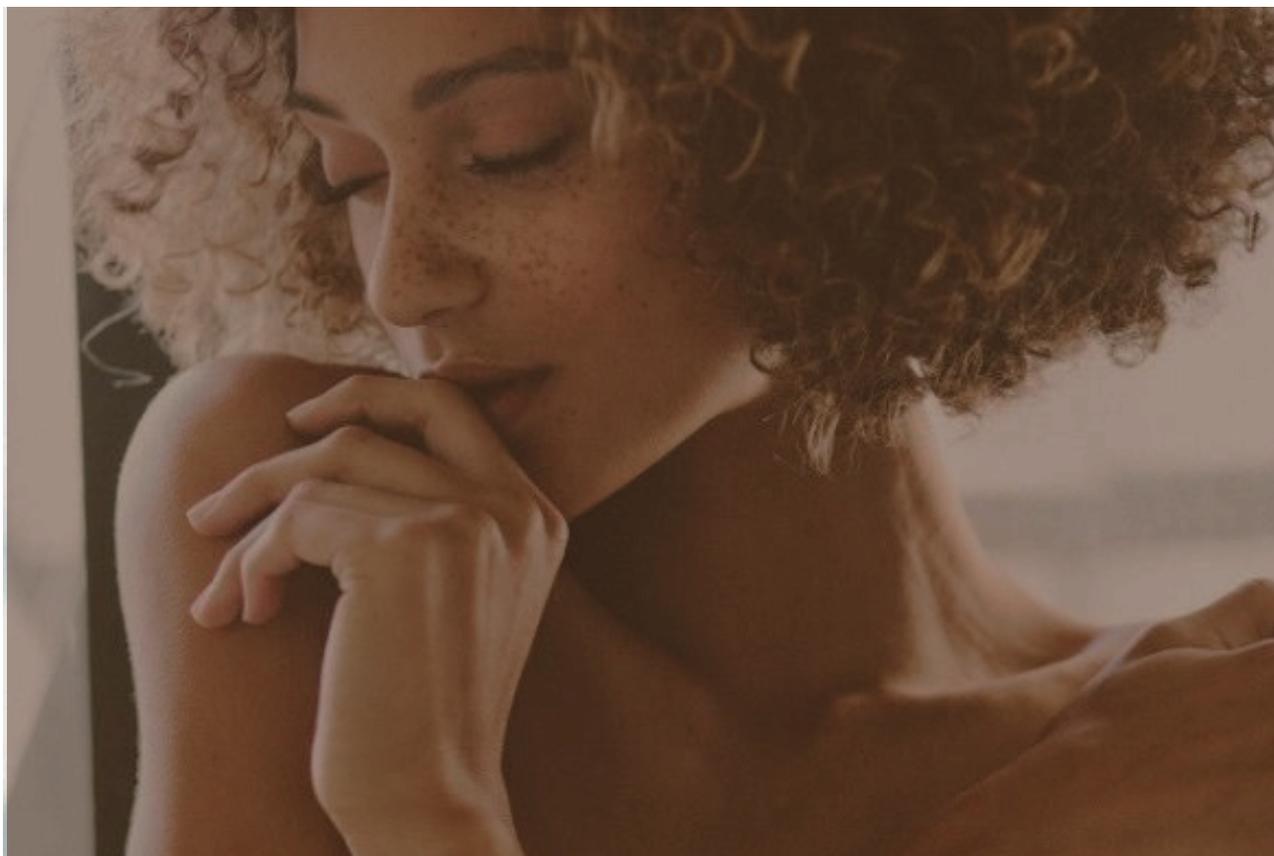
MISE EN PRATIQUE -

1. Assieds-toi confortablement et ferme les yeux.
2. Imagine une situation où tu te sens confiante et sûre de toi.
3. Visualise chaque détail : ce que tu portes, ce que tu fais, comment tu te sens.
4. Passe 10 à 15 minutes à pratiquer cette visualisation.

RÉFLEXION - Quelle était la sensation la plus forte ressentie pendant la visualisation ? Comment peux-tu intégrer cette confiance dans ta vie quotidienne ? Note tes observations dans ton carnet.

SEMAINE 6

JOUR 5



— Méditation amour de soi

OBJECTIF - Cultiver l'amour de soi à travers la méditation guidée.

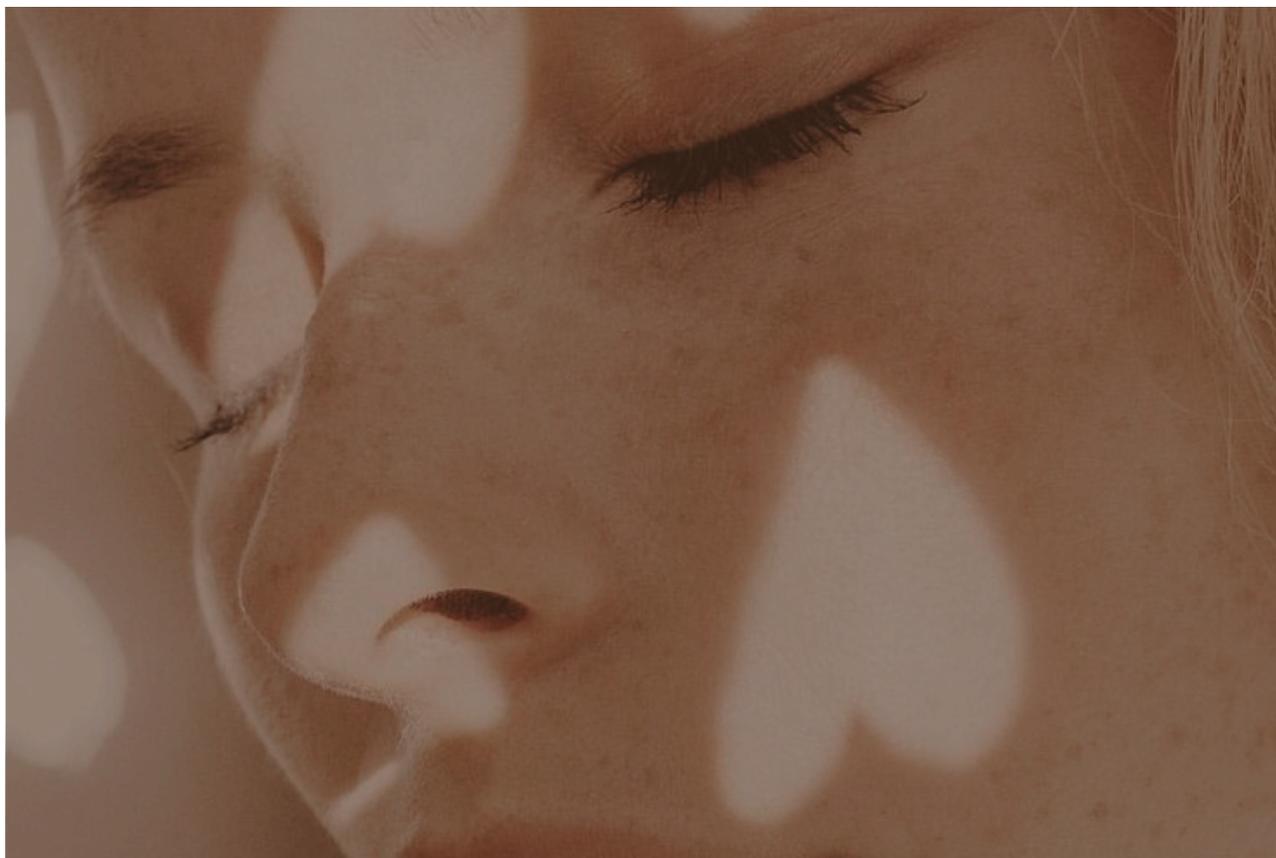
MISE EN PRATIQUE -

1. Télécharge ma méditation d'amour de soi qui est offerte avec ce Workbook.
2. Trouve un endroit calme où tu ne seras pas dérangée.
3. Ferme les yeux, concentre-toi sur ta respiration et le son de ma voix.
4. Écoute cette méditation autant de fois que tu en ressens le besoin.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après cette méditation d'amour de soi ? Note tes ressentis et tes émotions dans ton journal. Réfléchis à la manière dont cette pratique peut influencer ta relation avec toi-même.

SEMAINE 6

JOUR 6



— Lettre d'amour à soi-même

OBJECTIF - Commencer à reconnaître et à apprécier tes qualités et tes réussites.

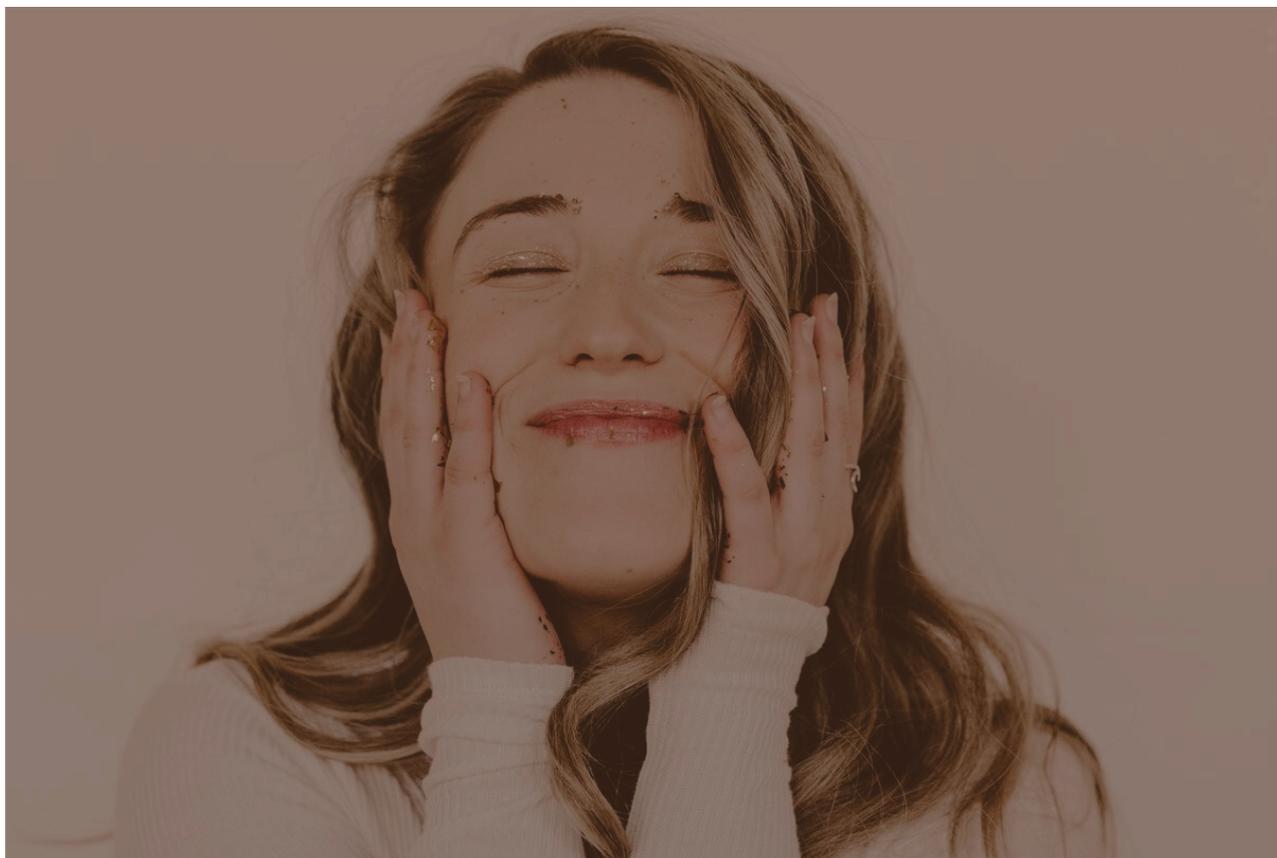
MISE EN PRATIQUE -

1. Trouve un endroit calme où tu ne seras pas dérangée.
2. Prends ton carnet ou une feuille de papier et un stylo.
3. Commence ta lettre par "Chère [Ton Prénom]".
4. Écris sur toutes les choses que tu apprécies chez toi : tes qualités, tes réussites, tes moments de courage, etc.
5. Termine ta lettre par une affirmation positive sur toi-même.
Sois bienveillante avec toi-même

RÉFLEXION - Comment t'es-tu sentie en écrivant cette lettre ? Qu'as-tu découvert sur toi-même ? Note tes observations et tes découvertes dans ton carnet.

SEMAINE 6

BILAN



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Fiertés et grâtitudes de la semaine

OBJECTIF - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

MISE EN PRATIQUE -

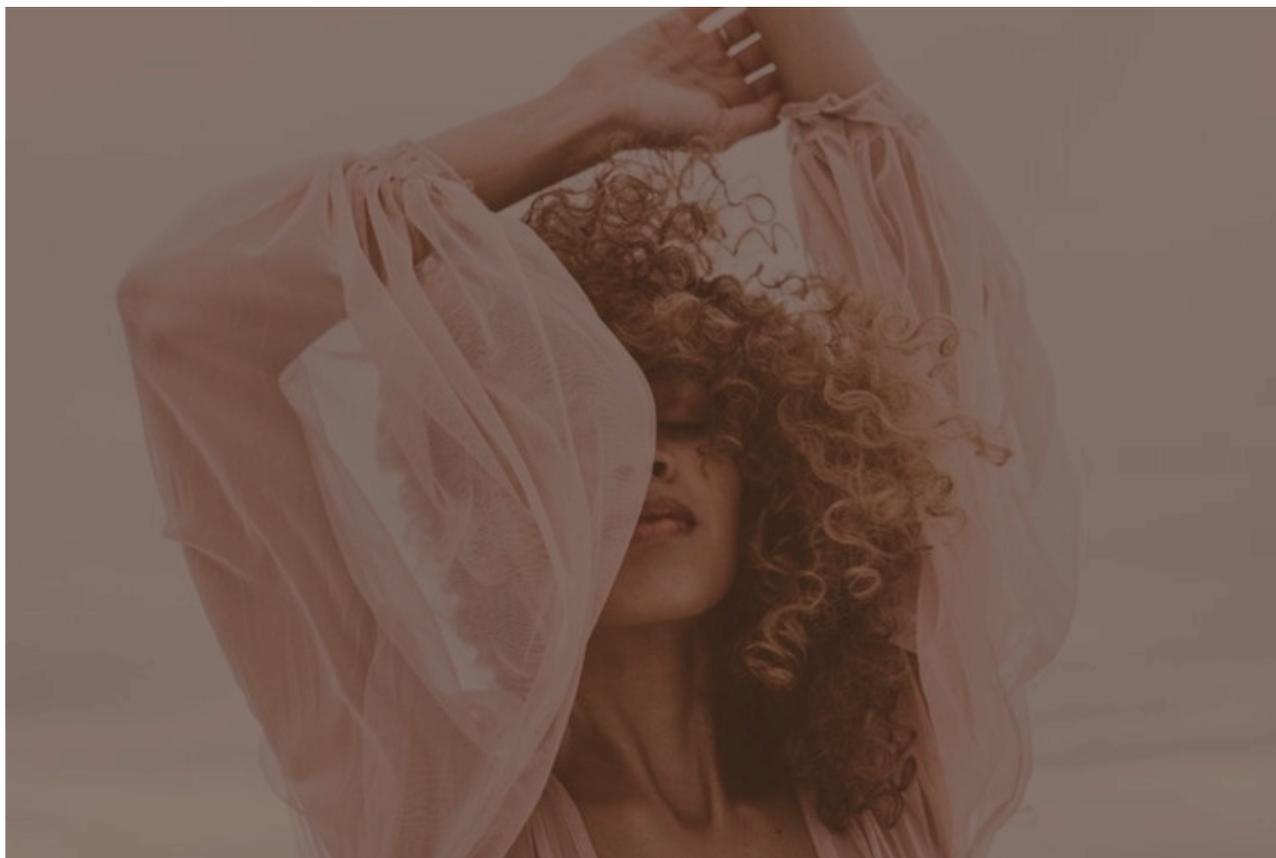
1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

RÉFLEXION - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

Semaine 7

SEMAINE 7

JOUR 1



— La danse libératoire

OBJECTIF - Utiliser le mouvement pour libérer les émotions et renforcer ta connexion à ton corps.

MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une musique qui t'inspire.
2. Danse librement pendant 20 minutes, sans te soucier de la technique ou du jugement.
3. Concentre-toi sur les sensations de ton corps et laisse-toi emporter par la musique.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir pratiqué la danse libératoire ? Quels effets as-tu remarqués sur ton humeur et ta connexion à ton corps ? Note tes sensations et tes émotions dans ton carnet.

SEMAINE 7

JOUR 2



— Atelier créatif

OBJECTIF - Stimuler ta créativité et ton expression de soi à travers des activités artistiques.

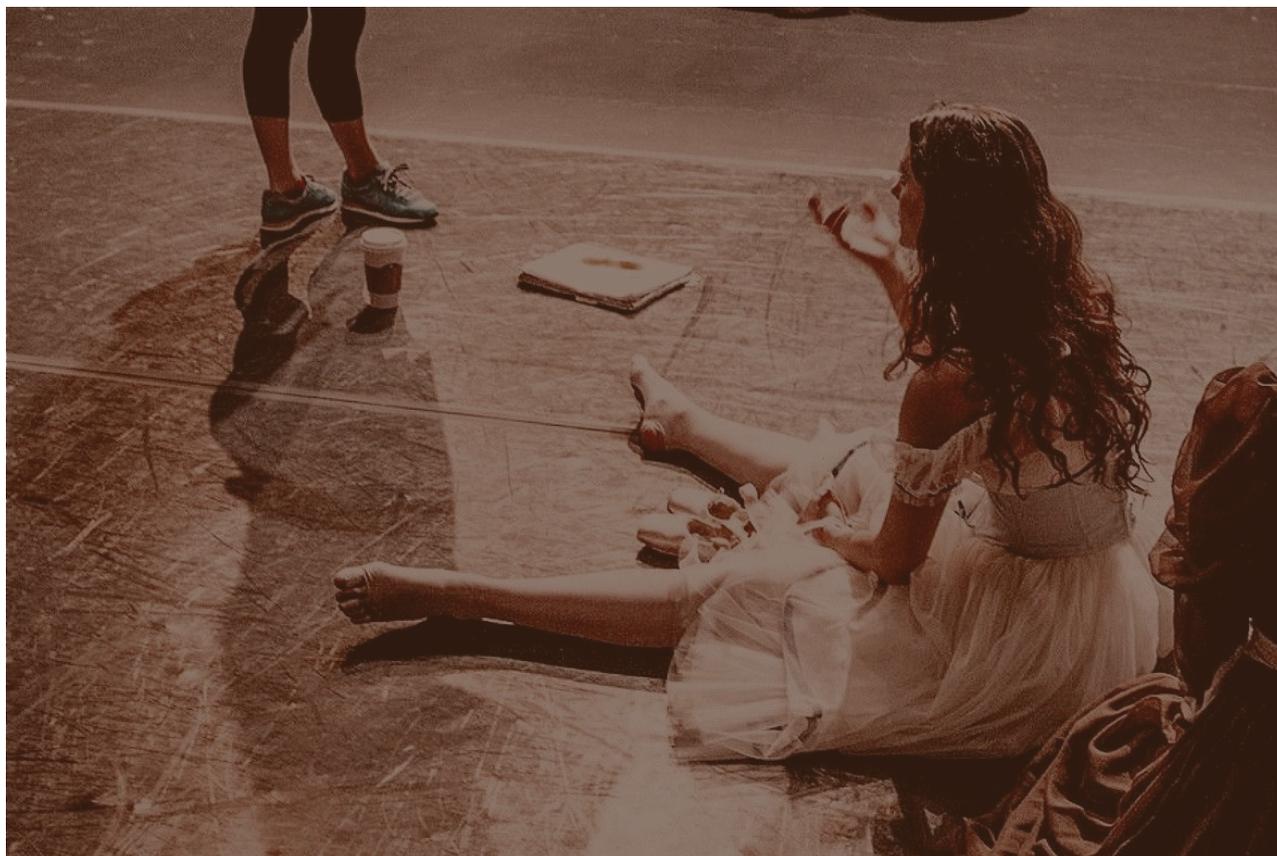
MISE EN PRATIQUE -

1. Rejoins un atelier créatif dans ta communauté ou en ligne (*peinture, poterie, sculpture, etc.*).
2. Participe activement et laisse-toi aller à la création sans jugement.
3. Concentre-toi sur le processus créatif plutôt que sur le résultat final.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir participé à un atelier créatif ? Quels effets cette expérience a-t-elle sur ta créativité et ton sentiment d'accomplissement ? Note tes sentiments et observations dans ton carnet.

SEMAINE 7

JOUR 3



— Théâtre d'improvisation

OBJECTIF - Renforcer ta confiance en toi et ta spontanéité à travers des exercices de théâtre d'improvisation.

MISE EN PRATIQUE -

1. Rejoins un groupe de théâtre d'improvisation ou suis une session en ligne.
2. Participe activement aux exercices et jeux d'improvisation.
3. Note tes ressentis avant et après chaque session.

RÉFLEXION - Comment le théâtre d'improvisation influence-t-il ta confiance en toi et ta spontanéité ? Quels effets cette pratique a-t-elle sur ta capacité à réagir aux situations inattendues ? Note tes observations et tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 7

JOUR 4



— Pratique un hobby

OBJECTIF - Renforcer ta confiance en toi et ta satisfaction personnelle en développant un nouveau hobby.

MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis un hobby que tu as toujours voulu essayer ou que tu as délaissé (*danse, couture, jardinage, photographie, etc.*).
2. Engage-toi à pratiquer ce hobby régulièrement, même pour de courtes périodes.
3. Note tes progrès et les sentiments que tu ressens en pratiquant ce hobby.

RÉFLEXION - Comment le fait de cultiver un hobby influence-t-il ton bien-être et ta créativité ? Qu'est-ce que ce hobby t'a appris sur toi-même ? Note tes observations et tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 7

JOUR 5



— Expression créative

OBJECTIF - Utiliser la créativité pour renforcer la confiance en soi et l'expression personnelle.

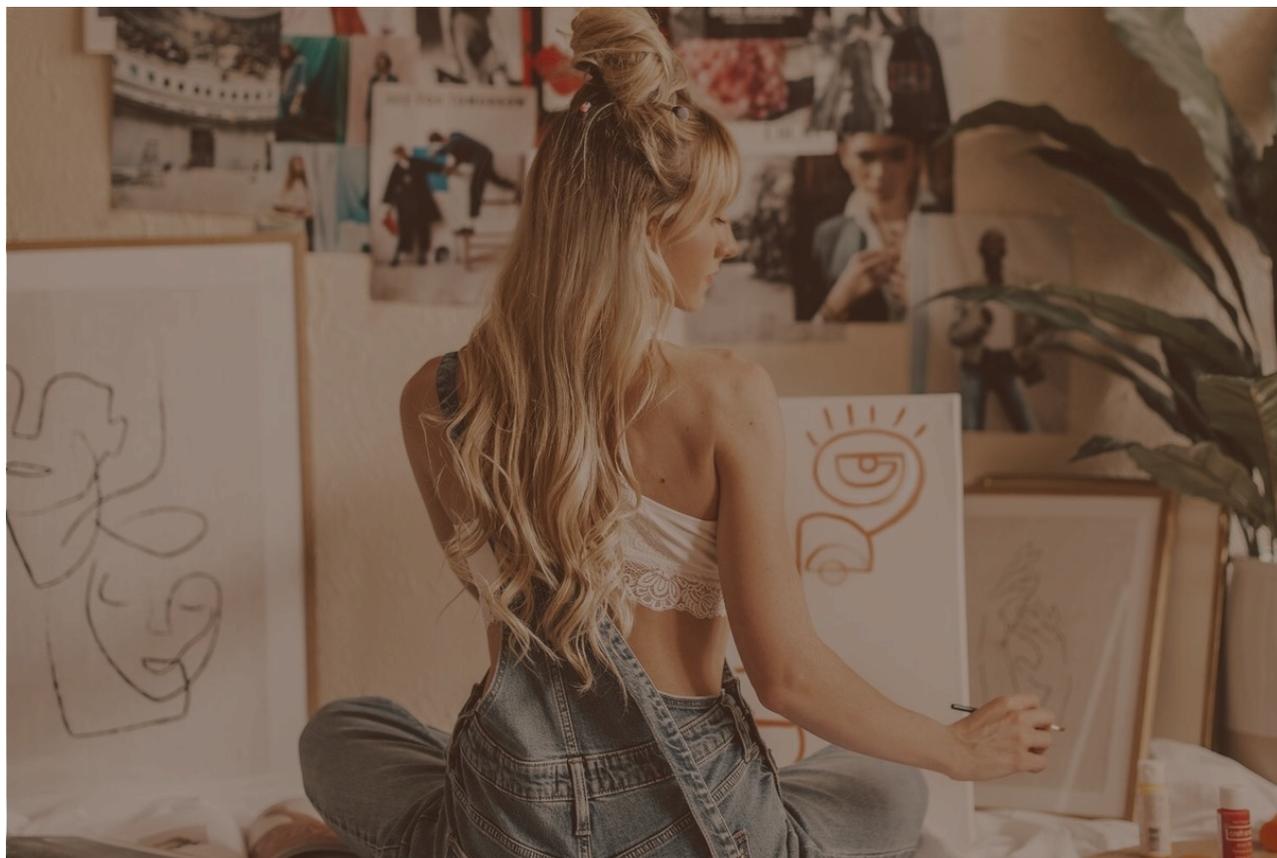
MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une activité créative que tu aimes ou que tu as toujours voulu essayer (*peinture, écriture, danse, musique*).
2. Consacre au moins une heure à cette activité sans te juger ni rechercher la perfection.
3. Note tes ressentis pendant et après l'activité.

RÉFLEXION - Comment l'expression créative influence-t-elle ton introspection personnelle ? Quels aspects de ta créativité aimerais-tu explorer davantage ? Note tes ressentis et tes observations dans ton carnet.

SEMAINE 7

JOUR 6



— L'art thérapie

OBJECTIF - Utilise la création artistique pour explorer et exprimer tes émotions.

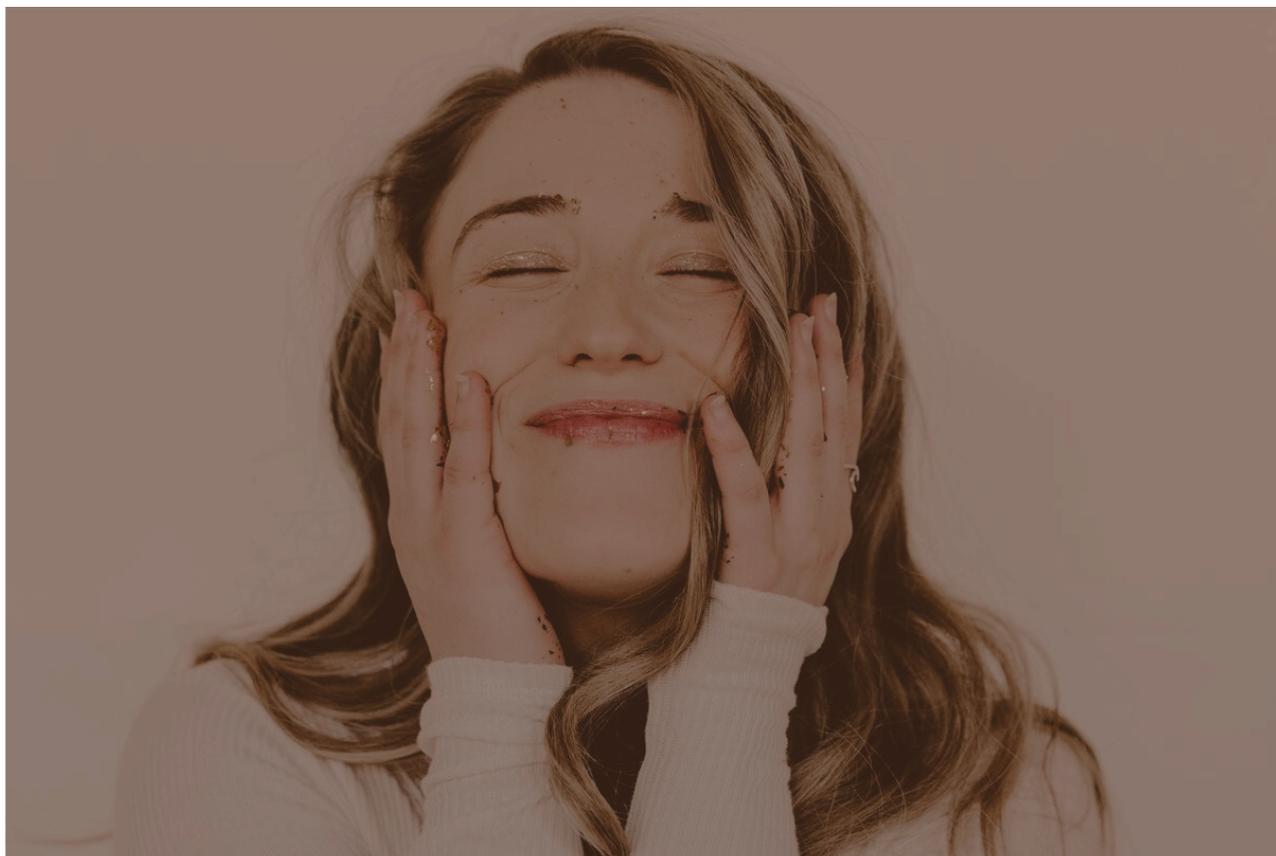
MISE EN PRATIQUE -

1. Rassemble des fournitures d'art (*peintures, crayons, papiers, etc.*).
2. Crée une œuvre d'art qui exprime tes émotions du moment, sans te soucier du résultat esthétique.
3. Prends un moment pour observer ta création et réfléchir à ce qu'elle révèle sur tes émotions.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir pratiqué l'art thérapie ? Quels aspects de tes émotions as-tu découverts ou exprimés à travers ton art ? Note tes émotions et tes découvertes dans ton carnet.

SEMAINE 7

BILAN



— Fiertés et gratitudes de la semaine

OBJECTIF - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

MISE EN PRATIQUE -

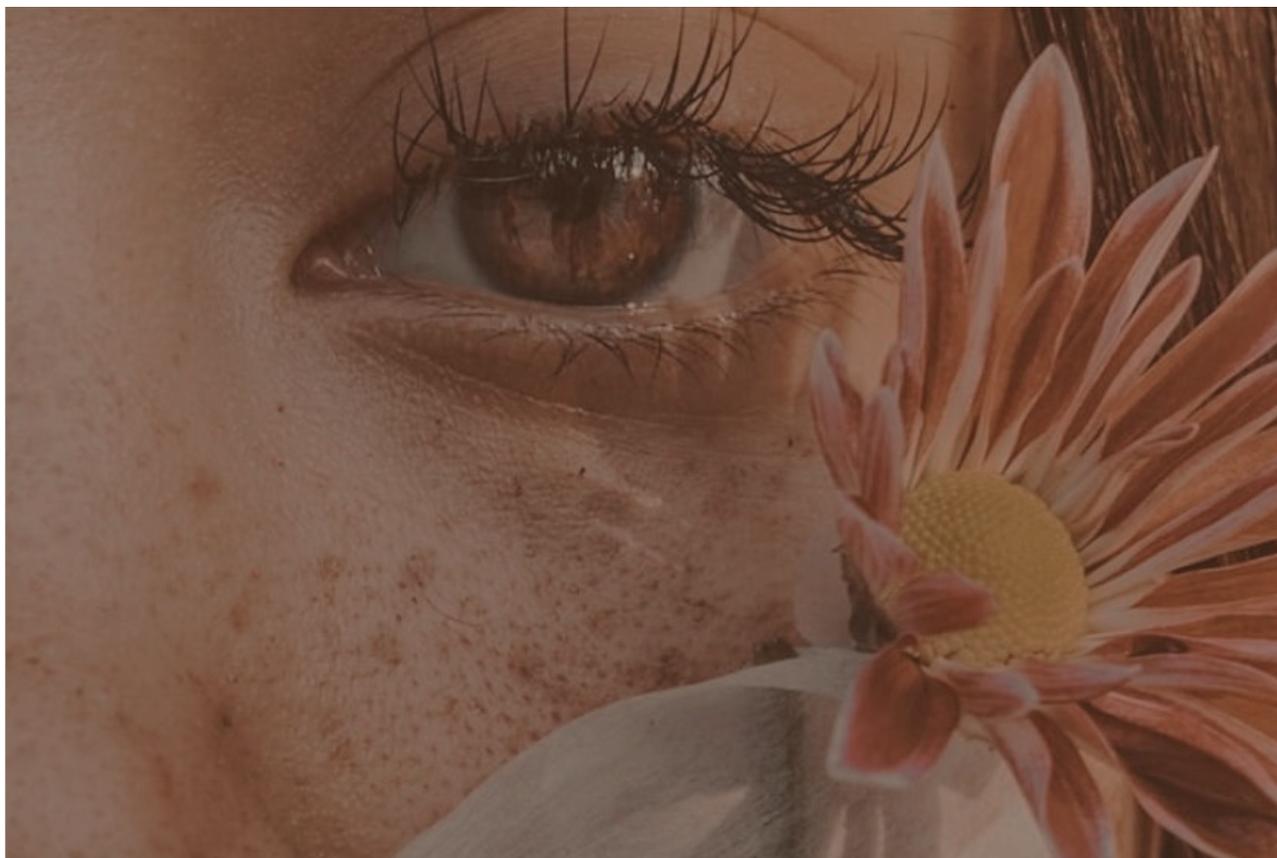
1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

RÉFLEXION - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

Semaine 8

SEMAINE 8

JOUR 1



— Journée sans jugement

OBJECTIF - Prendre conscience sur comment le jugement peut affecter ta perception de toi-même et des autres.

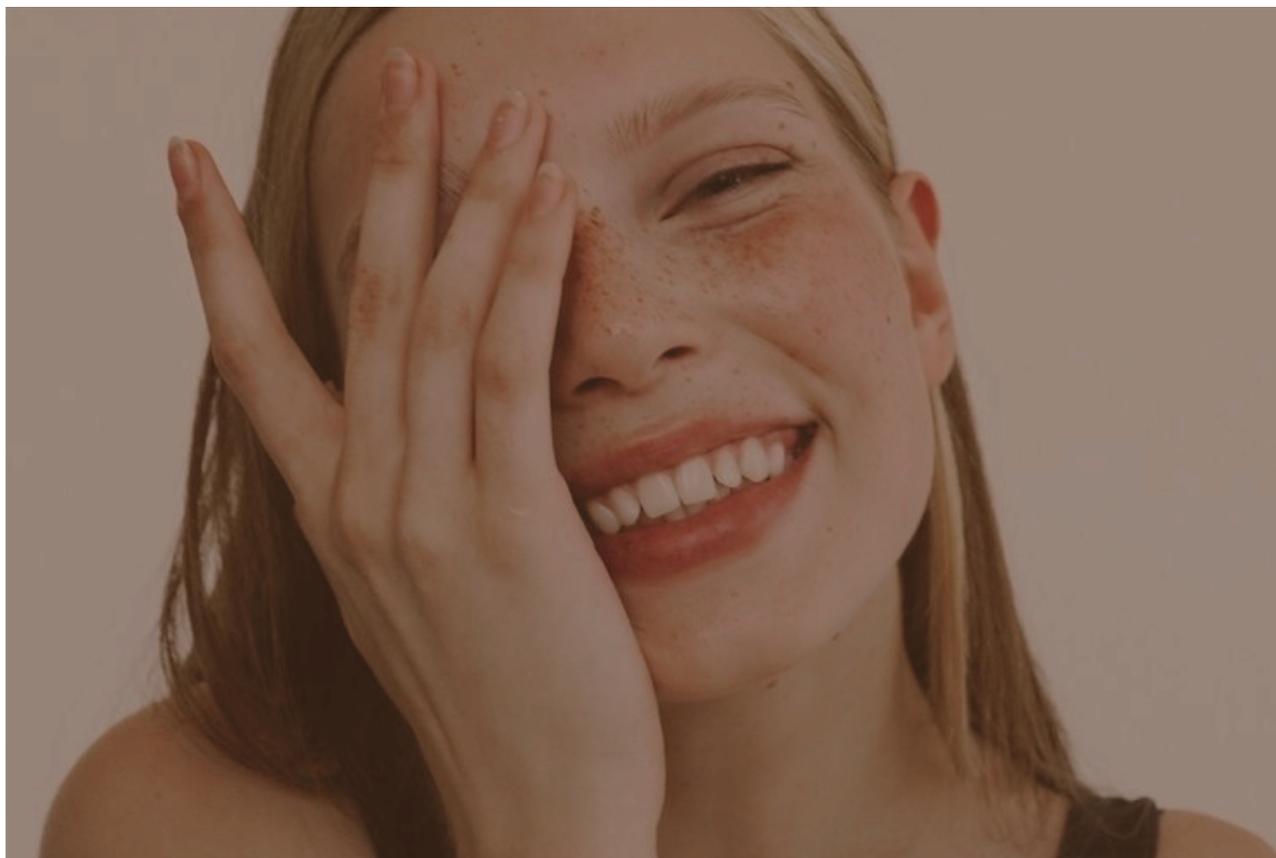
MISE EN PRATIQUE -

1. Engage-toi à passer toute la journée sans te juger ni juger les autres.
2. Chaque fois que tu te surprends en train de juger, note-le dans ton carnet et reformule ta pensée de manière positive.
3. À la fin de la journée, réfléchis à cette expérience.

RÉFLEXION - Comment cette journée sans jugement a-t-elle influencé ta perception de toi-même ? Qu'as-tu découvert sur tes habitudes de jugement ? Note tes retours dans ton carnet.

SEMAINE 8

JOUR 2



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Compliments sincères

OBJECTIF - Apprends à donner et recevoir des compliments de manière authentique et bienveillante.

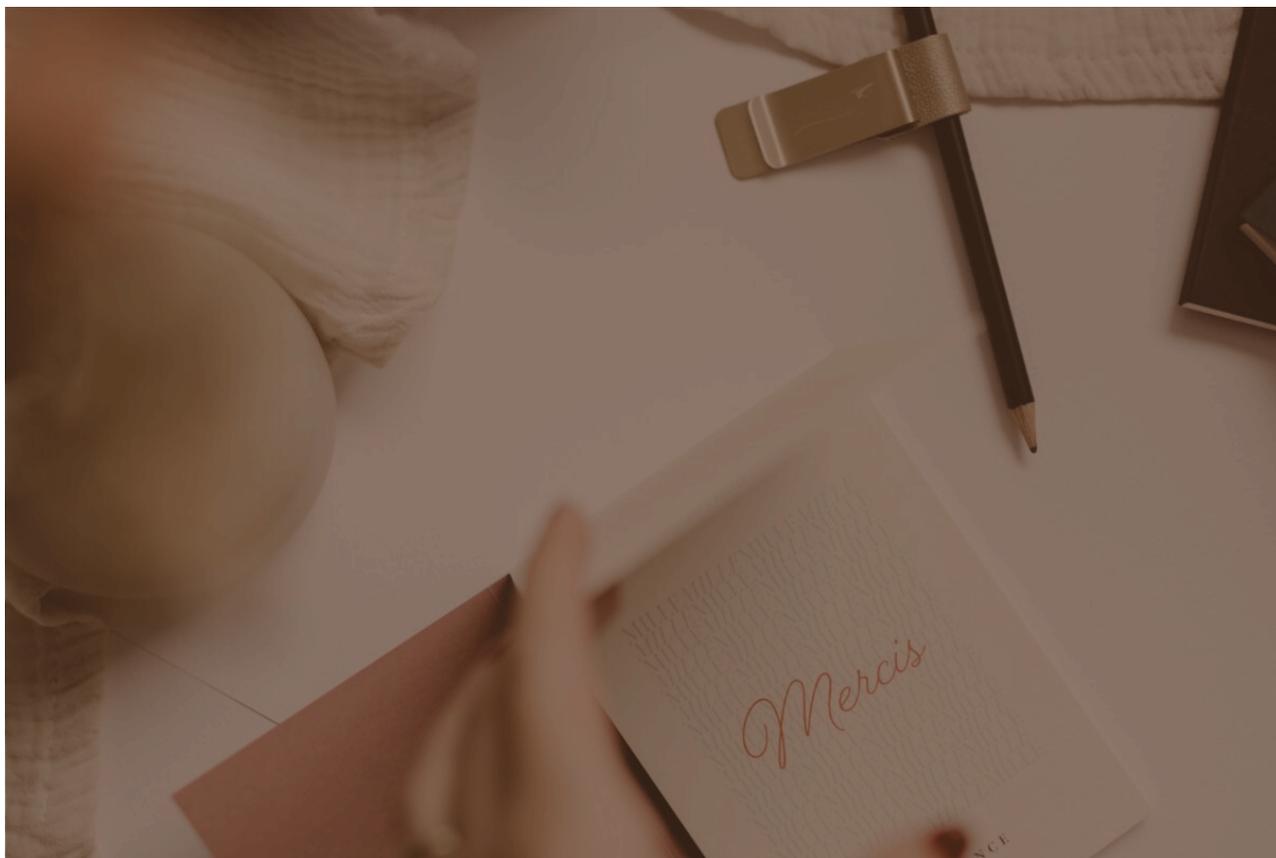
MISE EN PRATIQUE -

1. Fais un compliment sincère à trois personnes aujourd'hui.
2. Note comment elles réagissent et comment cela te fait te sentir.
3. Accepte gracieusement les compliments que tu reçois sans les minimiser.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir donné et reçu des compliments ? Quels effets positifs as-tu remarqués ? Note tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 8

JOUR 3



— Acte de gentillesse

OBJECTIF - Renforce ta confiance en toi et ton bien-être en faisant preuve de gentillesse envers les autres.

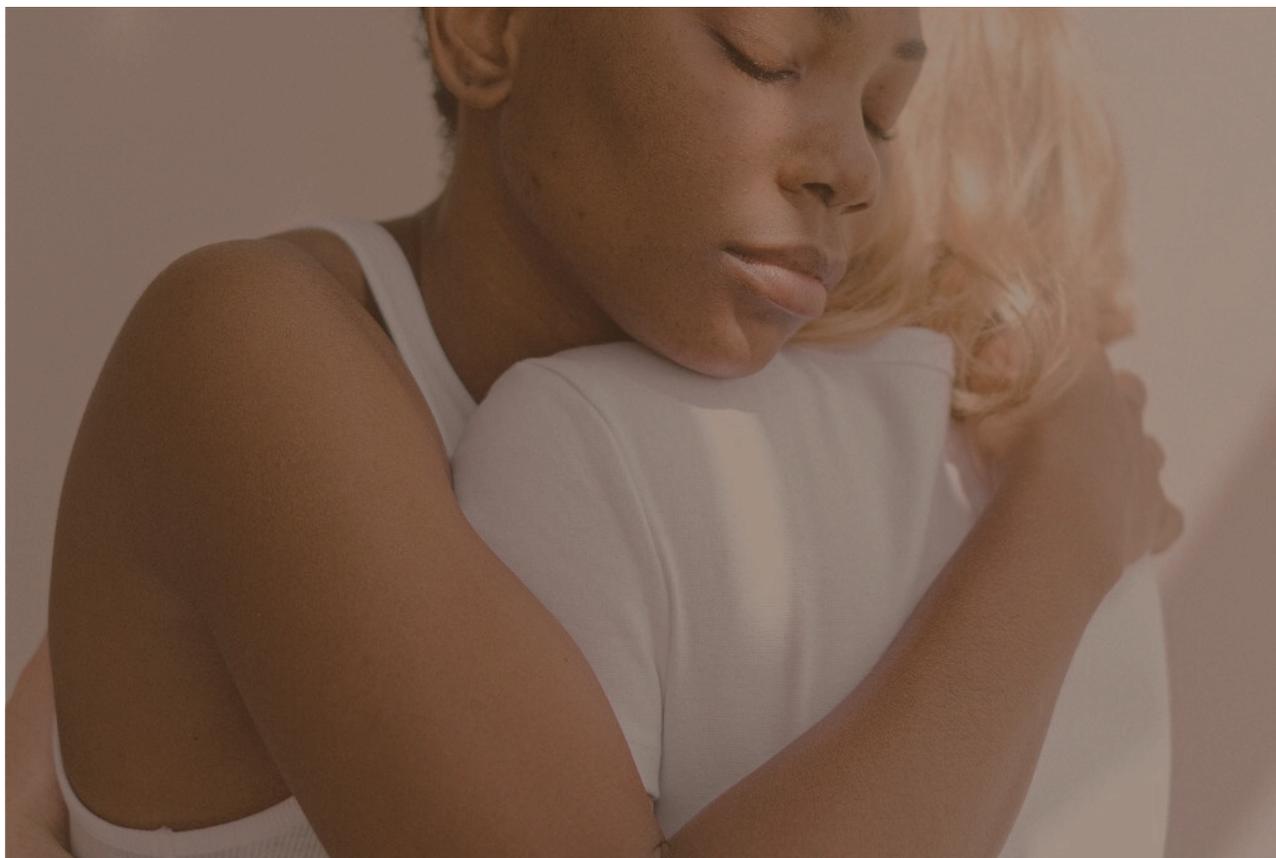
MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis un acte de gentillesse à accomplir (*aider une amie, faire un don, écrire une note de remerciement*).
2. Réalise cet acte de manière sincère et sans attendre de retour.
3. Note comment tu t'es senti en accomplissant cet acte de gentillesse et comment la personne a réagi.

RÉFLEXION - Quels effets cette pratique a-t-elle sur ton humeur et ta perception de toi-même ? Quel a été le retour de la personne envers toi ? Note tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 8

JOUR 4



— Compassion envers les autres

OBJECTIF - Cultiver la compassion envers les autres pour renforcer l'empathie et l'auto-compassion.

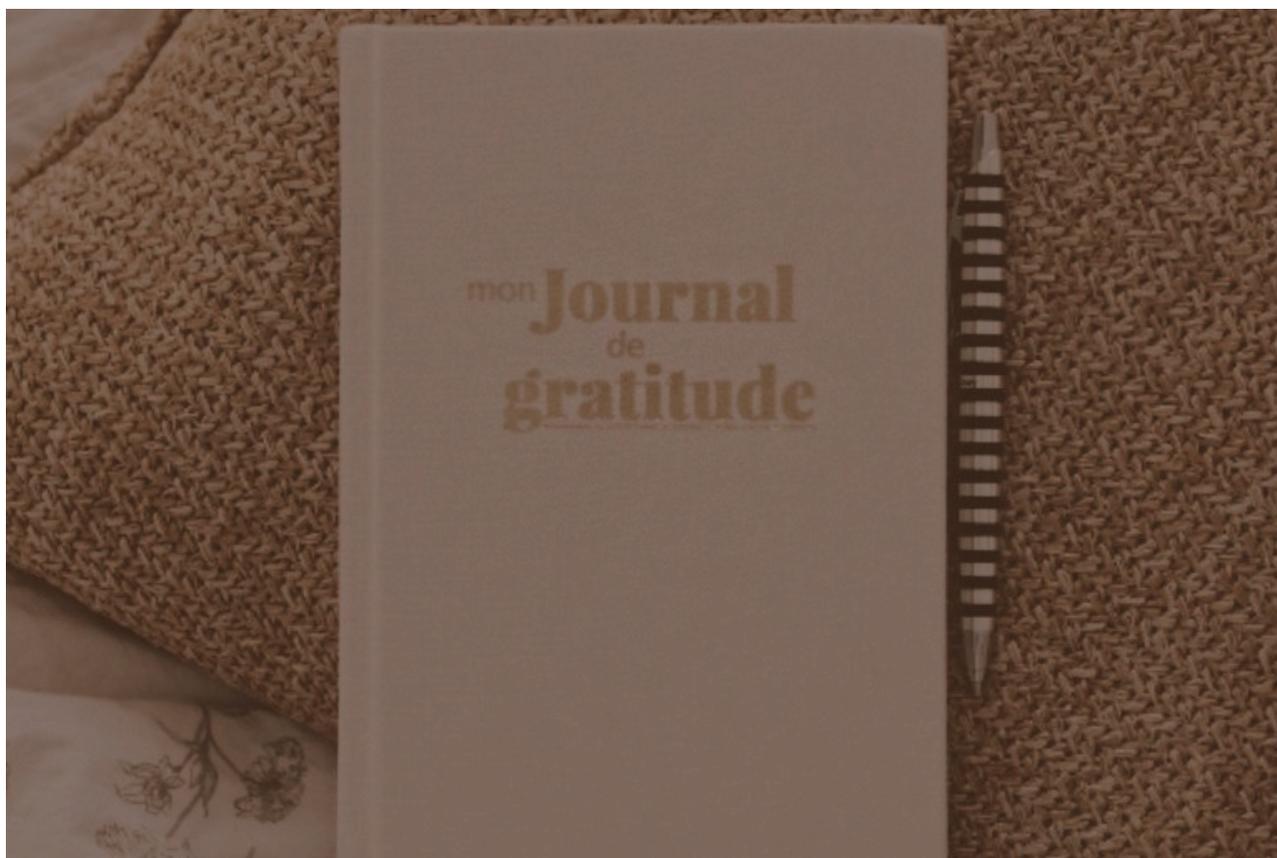
MISE EN PRATIQUE -

1. Repense à un moment où une amie traversait une période difficile.
2. Souviens-toi du soutien sans jugement que tu lui a apporté.
3. Note comment ce moment a influencé la perception que tu as de toi et des relations humaines.

RÉFLEXION - Comment la pratique de la compassion envers les autres influence-t-elle ton auto-compassion ? Quelles leçons as-tu tirées de cette expérience ? Note tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 8

JOUR 5



— Écriture de gratitude envers les autres

OBJECTIF - Renforce tes relations et cultive la gratitude en exprimant ta reconnaissance envers les autres.

MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une personne à qui tu es reconnaissante.
2. Écris une lettre détaillant pourquoi tu es reconnaissante envers cette personne et comment elle a influencé ta vie.
3. Envoie la lettre ou lis-la à la personne en question.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir exprimé ta gratitude envers cette personne ? Quels effets cette pratique a-t-elle sur ta relation avec cette personne et sur ton propre sentiment de gratitude ? Note tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 8

JOUR 6



— Activité de groupe

OBJECTIF - Renforcer la confiance en soi en participant à une activité sociale.

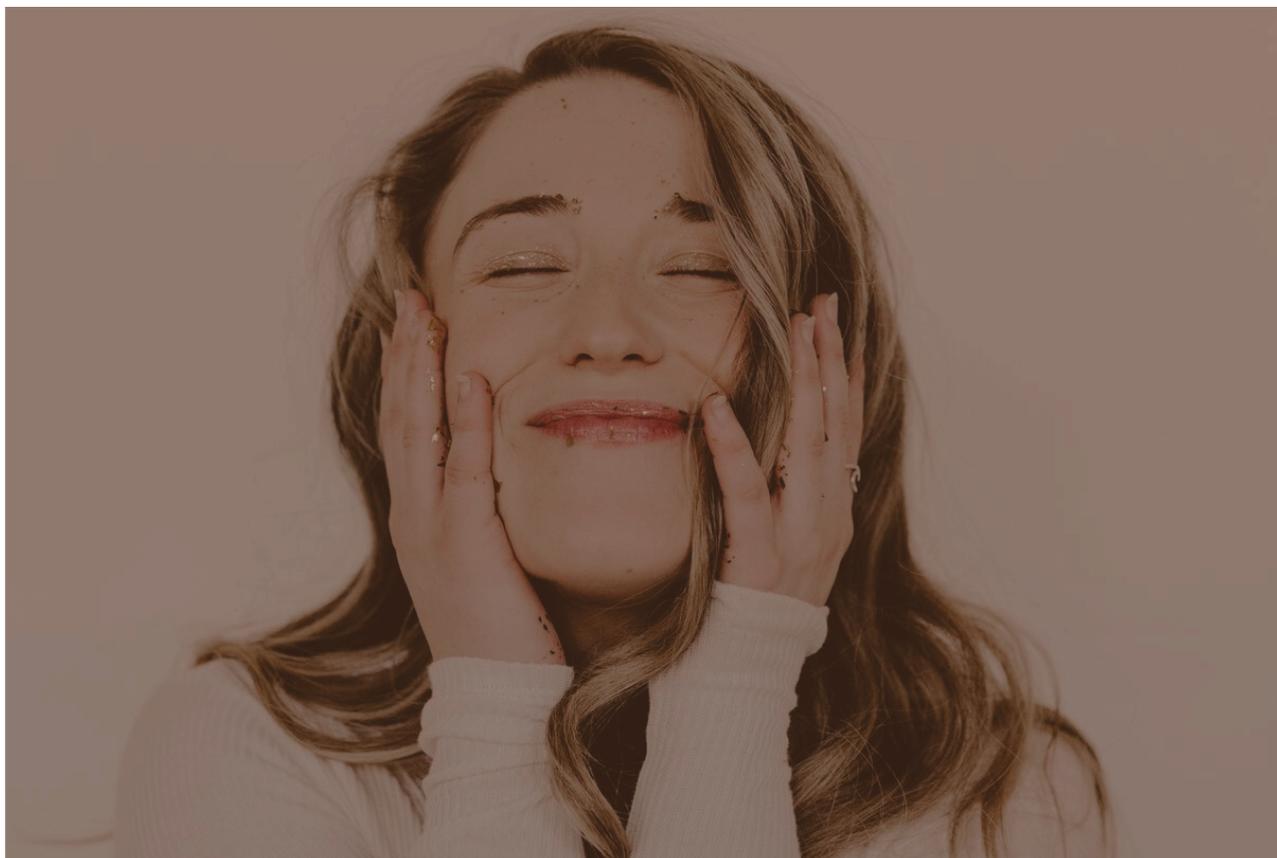
MISE EN PRATIQUE -

1. Rejoins un club, une classe ou un groupe qui t'intéresse (*sport, art, lecture, etc.*).
2. Participe activement aux activités et engage-toi avec les autres membres.
3. Note tes ressentis avant et après chaque session.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu en participant à une activité de groupe ? Quels effets cette expérience a-t-elle sur ta confiance en toi et ton sentiment de connexion sociale ? Note tes observations dans ton carnet.

SEMAINE 8

BILAN



— Fiertés et gratitudes de la semaine

OBJECTIF - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

RÉFLEXION - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

Semaine 9

SEMAINE 9

JOUR 1



— Espace de vie inspirant

OBJECTIF - Améliorer ton environnement pour qu'il reflète tes aspirations et t'inspire.

MISE EN PRATIQUE -

1. Fais un inventaire de ton espace de vie et identifie les zones qui pourraient être améliorées.
2. Ajoute des éléments inspirants, comme des citations, des photos, des plantes, ou des objets qui t'apportent de la joie.
3. Prends le temps d'organiser et de désencombrer pour créer un environnement apaisant et motivant.

RÉFLEXION - Comment ton espace de vie influence-t-il ton état d'esprit et ton bien-être ? Quels changements as-tu apportés et quels effets ont-ils eus sur toi ? Note tes observations dans ton carnet.

SEMAINE 9

JOUR 2



— Technique Pomodoro

OBJECTIF - Améliore ta gestion du temps et ta productivité tout en réduisant ton stress.

MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une tâche à accomplir.
2. Mets un minuteur pour 25 minutes et travaille exclusivement sur cette tâche jusqu'à ce que le minuteur sonne.
3. Prends une pause de 5 minutes, puis recommence le processus.
4. Après quatre sessions, prends une pause plus longue de 15-30 minutes (rendez-vous **page 118**).

RÉFLEXION - Comment est-ce que la technique Pomodoro influence ta productivité et ta gestion du temps ? Quels effets est-ce que cette pratique a sur ta satisfaction personnelle ? Note tes réflexions et tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 9

JOUR 3



— Journée digital detox

OBJECTIF - Réduire ton stress et augmenter ta pleine conscience en te déconnectant des appareils électroniques.

MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une journée pour te déconnecter des appareils électroniques (*téléphone, ordinateur, télévision*).
2. Planifie des activités non numériques pour cette journée (*lecture, promenade, méditation, etc.*).
3. Note tes ressentis avant et après ta journée de digital detox.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après une journée sans appareils électroniques ? Quels effets cette expérience a-t-elle sur ton niveau de stress et ta santé mentale ? Note tes observations et tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 9

JOUR 4



— Le minimalisme

OBJECTIF - Simplifier ton environnement pour réduire le stress et augmenter la clarté mentale.

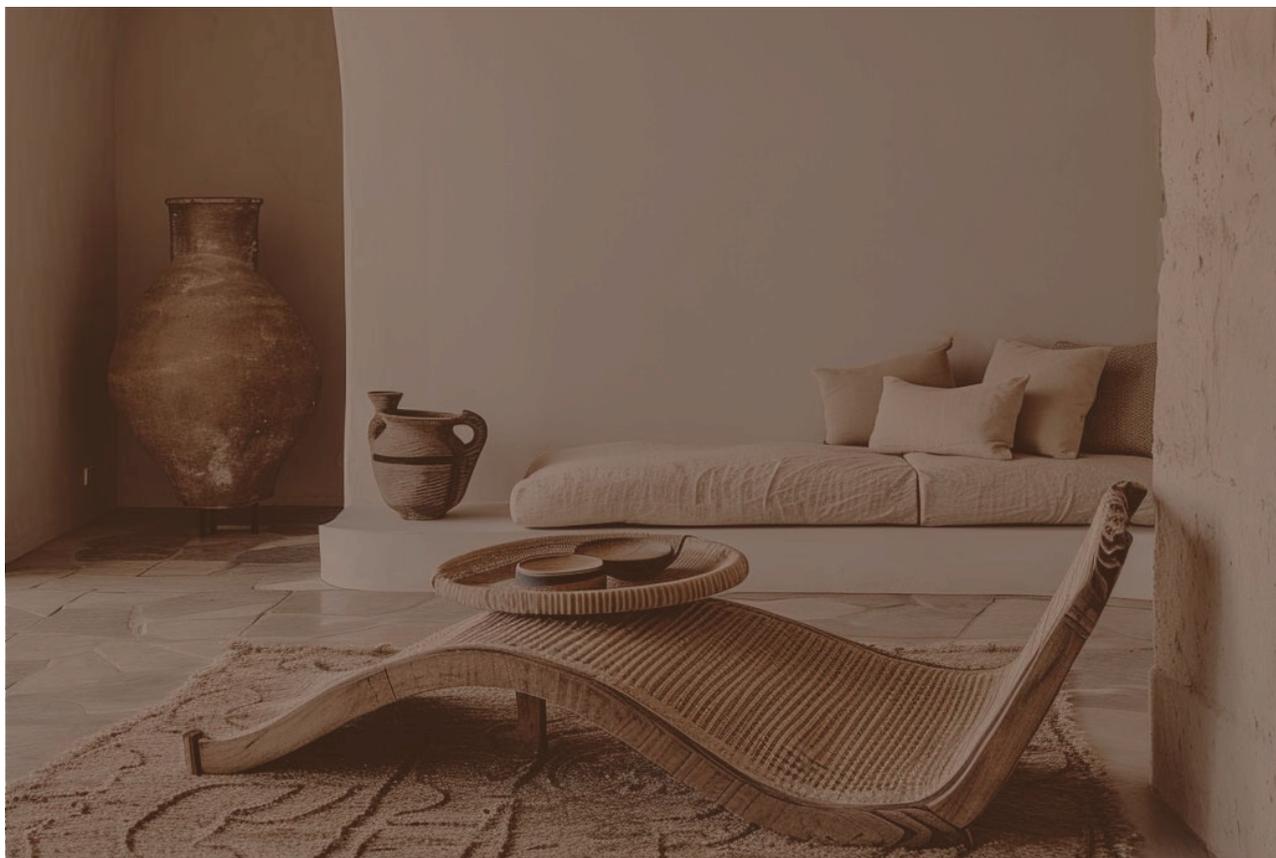
MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une zone de ta maison (un tiroir, un placard, une pièce) à désencombrer.
2. Trie les objets en trois catégories : à garder, à donner/vendre, à jeter.
3. Réorganise l'espace de manière à ce qu'il soit fonctionnel et apaisant.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir désencombré et simplifié ton espace ? Quels effets cette pratique a-t-elle sur ton bien-être intérieur et ta clarté mentale ? Note tes ressentis et tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 9

JOUR 5



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Séance de coaching ou de thérapie

OBJECTIF - Bénéficier d'un soutien professionnel pour explorer et renforcer ta confiance en toi et ton estime de toi.

MISE EN PRATIQUE -

1. Prends rendez-vous avec un coach ou un thérapeute spécialisé dans le développement personnel.
2. Prépare quelques sujets ou objectifs que tu aimerais aborder.
3. Engage-toi pleinement dans la séance et envisage de voir les choses sous un nouvel angle.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après la séance de coaching ou de thérapie ? Quels conseils ou actions concrètes as-tu obtenus pour renforcer ta confiance en toi et ton estime de toi ? Note tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 9

JOUR 6



— La lecture inspirante

OBJECTIF - Trouver l'inspiration et la motivation à travers la lecture de livres ou d'articles positifs.

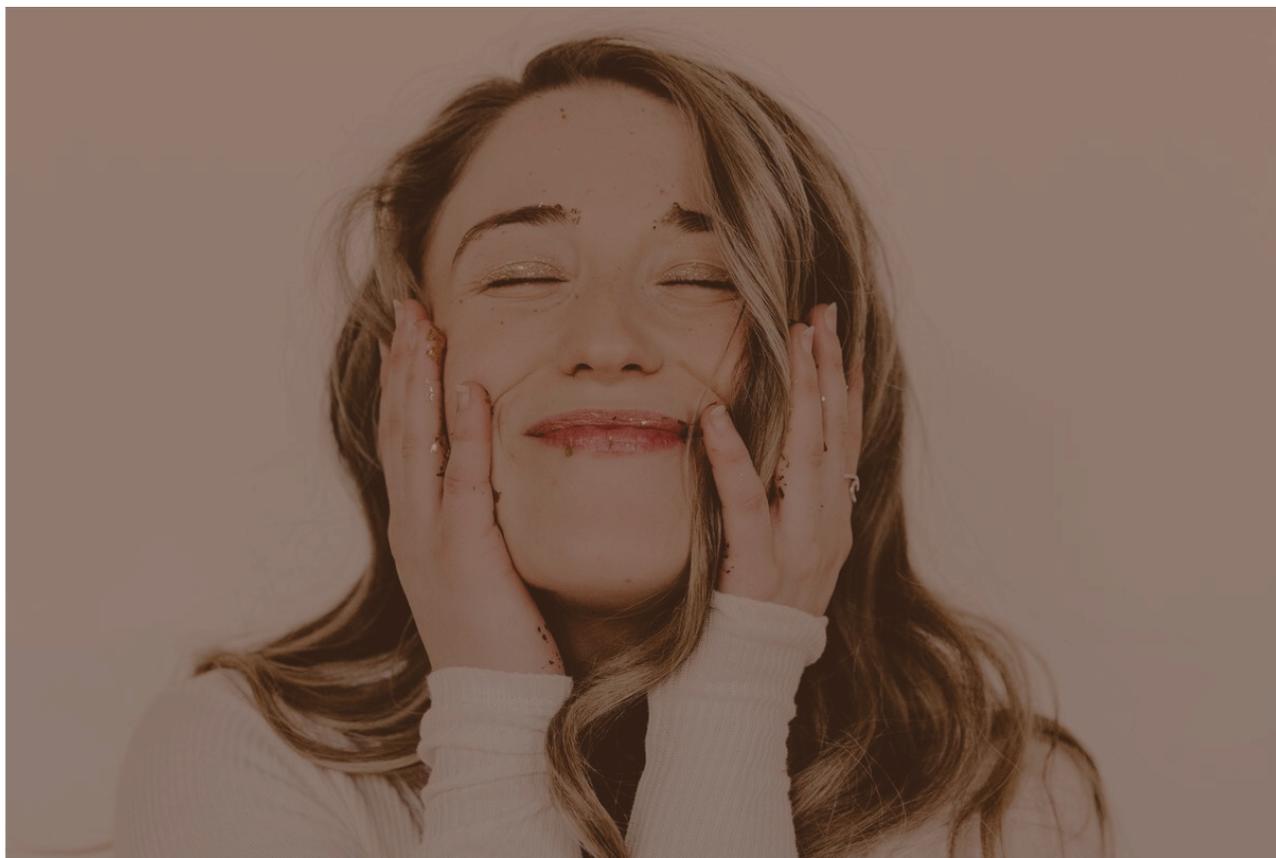
MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis un livre ou un article inspirant qui te motive ou te reconforte (*rendez-vous page 118*).
2. Passe au moins 30 minutes à lire, en te concentrant sur les messages positifs et motivants.
3. Note les passages qui te touchent particulièrement et réfléchis à leur signification pour toi.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir lu quelque chose d'inspirant ? Quels messages ou idées retiens-tu et comment peux-tu les intégrer dans ta vie quotidienne ? Note tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 9

BILAN



— Fiertés et grâtitudes de la semaine

OBJECTIF - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

MISE EN PRATIQUE -

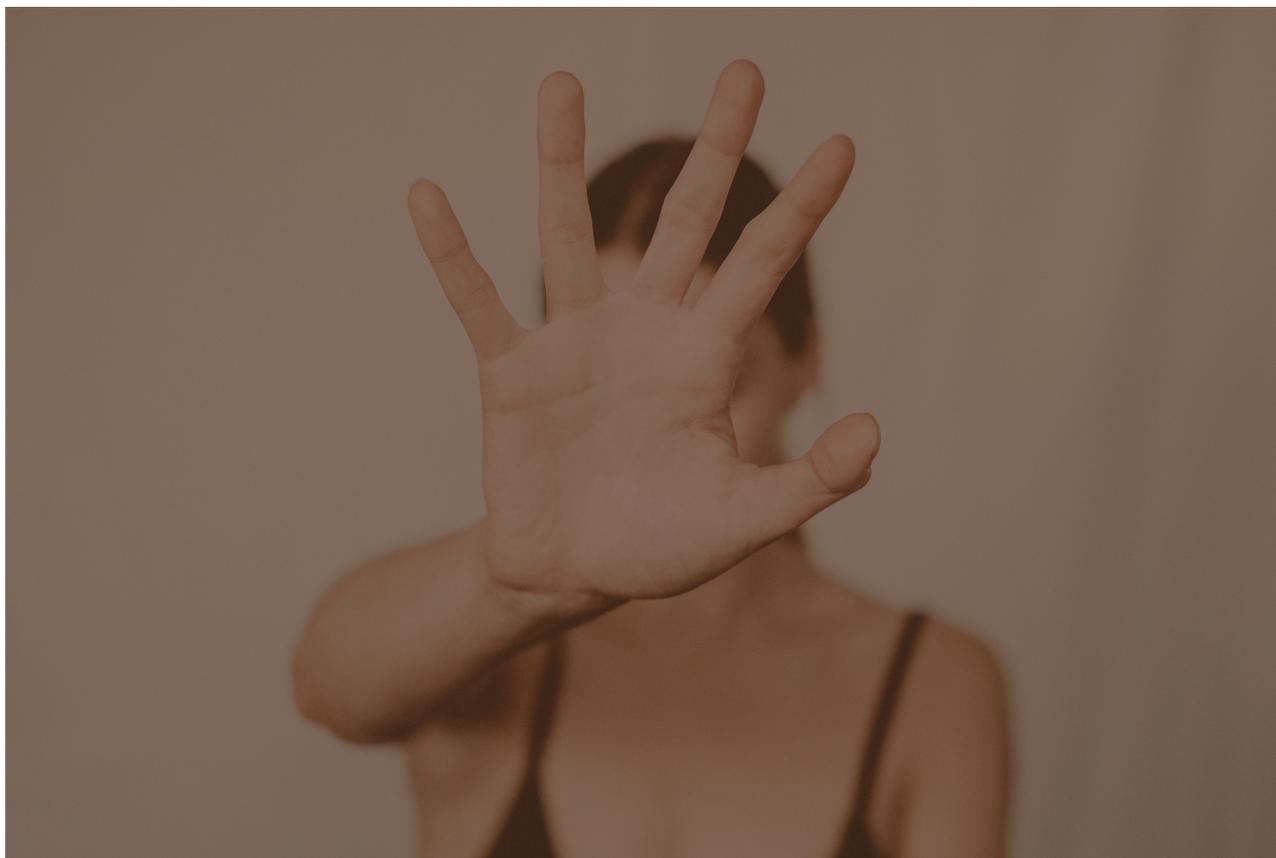
1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

RÉFLEXION - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

Semaine 10

SEMAINE 10

JOUR 1



— Limites saines

OBJECTIF - Apprends à poser des limites claires pour protéger ton bien-être.

MISE EN PRATIQUE -

1. Identifie les domaines de ta vie où tu as besoin de poser des limites (*travail, relations, temps personnel*).
2. Écris les limites que tu veux établir et les raisons pour lesquelles elles sont importantes.
3. Communique ces limites clairement et respectueusement aux personnes concernées.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir posé des limites ? Quels changements positifs as-tu remarqués dans ton bien-être et tes relations ? Note tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 10

JOUR 2



— Communication assertive

OBJECTIF - Apprendre à exprimer tes besoins et tes limites de manière claire et respectueuse.

MISE EN PRATIQUE -

1. Identifie une situation dans laquelle tu as du mal à t'exprimer.
2. Pratique la communication assertive en formulant tes besoins et tes limites de manière claire et respectueuse.
3. Utilise des phrases comme "Je ressens... quand... parce que... J'aimerais..." (rendez-vous **page 118**).

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir utilisé la communication assertive ? Quels changements as-tu remarqués dans tes interactions avec les autres ? Note tes retours dans ton carnet.

SEMAINE 10

JOUR 3



— Se libérer des attentes des autres

OBJECTIF - Apprends à te détacher des attentes des autres pour te concentrer sur tes propres désirs et besoins.

MISE EN PRATIQUE -

1. Note les attentes que tu penses que les autres ont de toi.
2. Réfléchis aux attentes qui sont réellement importantes pour toi et celles qui ne le sont pas.
3. Écris une affirmation pour te rappeler que ta valeur ne dépend pas des attentes des autres (*par exemple : Je suis suffisante telle que je suis*).

RÉFLEXION - Comment te sens-tu en te libérant des attentes des autres ? Quels effets cela a-t-il sur ta confiance en toi ? Note tes ressentis et tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 10

JOUR 4



— Savoir dire non

OBJECTIF - Apprendre à poser des limites saines et à respecter tes propres besoins.

MISE EN PRATIQUE -

1. Identifie une situation récente où tu as dit oui alors que tu voulais dire non.
2. Réfléchis à pourquoi tu as dit oui et comment cela t'a fait sentir.
3. Entraîne-toi à dire non dans des scénarios similaires à l'avenir, tout en respectant tes propres besoins et sentiments.

RÉFLEXION - Comment t'es-tu sentie en posant des limites ? Quels bénéfices en as-tu tirés ? Note tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 10

JOUR 5



— Relations positives

OBJECTIF - S'entourer de personnes qui te soutiennent et t'élèvent.

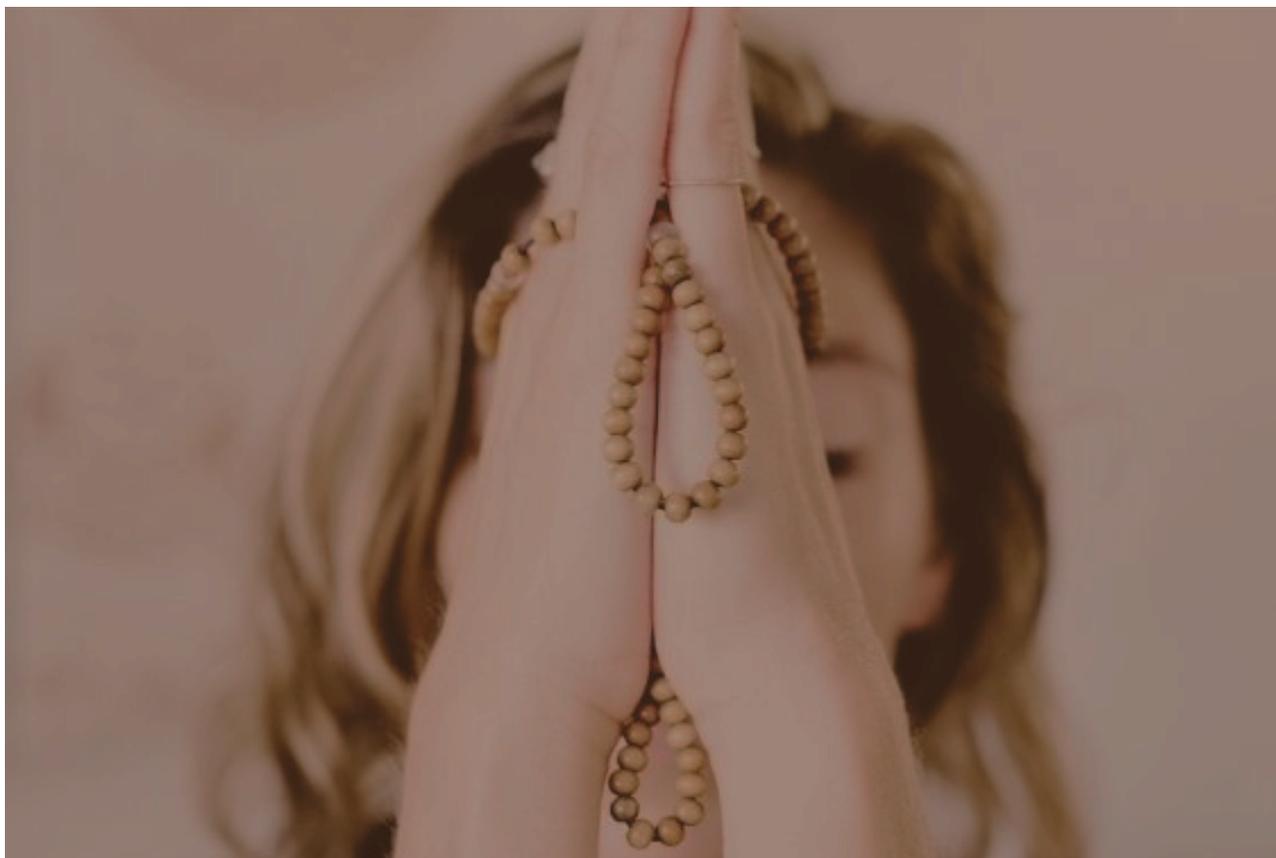
MISE EN PRATIQUE -

1. Identifie les personnes dans ta vie qui t'apportent du soutien et de la positivité.
2. Prends le temps de les remercier et de renforcer ces relations.
3. Réduis le temps passé avec les personnes qui te pompent ton énergie ou qui sont négatives.

RÉFLEXION - Comment est-ce que les relations positives influencent ton bonheur ? Quelles actions peux-tu entreprendre pour cultiver encore plus ces relations ? Note tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 10

JOUR 6



— Méditation du pardon

OBJECTIF - Libérer les ressentiments et les émotions négatives à travers le pardon.

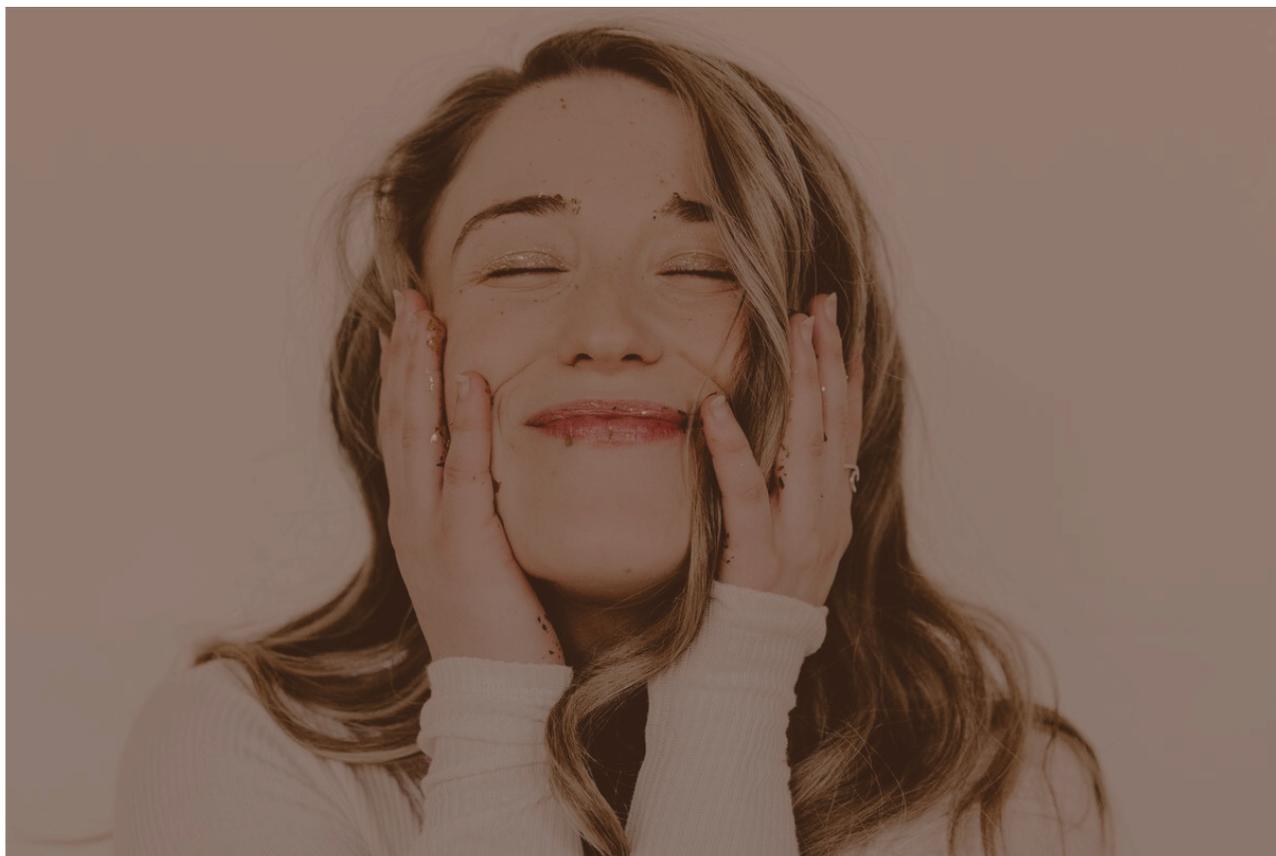
MISE EN PRATIQUE -

1. Assieds-toi confortablement et ferme les yeux.
2. Concentre-toi sur une personne ou une situation que tu as du mal à pardonner.
3. Répète mentalement "Je te pardonne, je me libère" tout en respirant profondément.
4. Fais cet exercice pendant 10 à 15 minutes.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir pratiqué la méditation du pardon ? Quels changements as-tu remarqués dans tes émotions et ton bien-être ? Note tes émotions dans ton carnet.

SEMAINE 10

BILAN



— Fiertés et gratitudes de la semaine

OBJECTIF - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

MISE EN PRATIQUE -

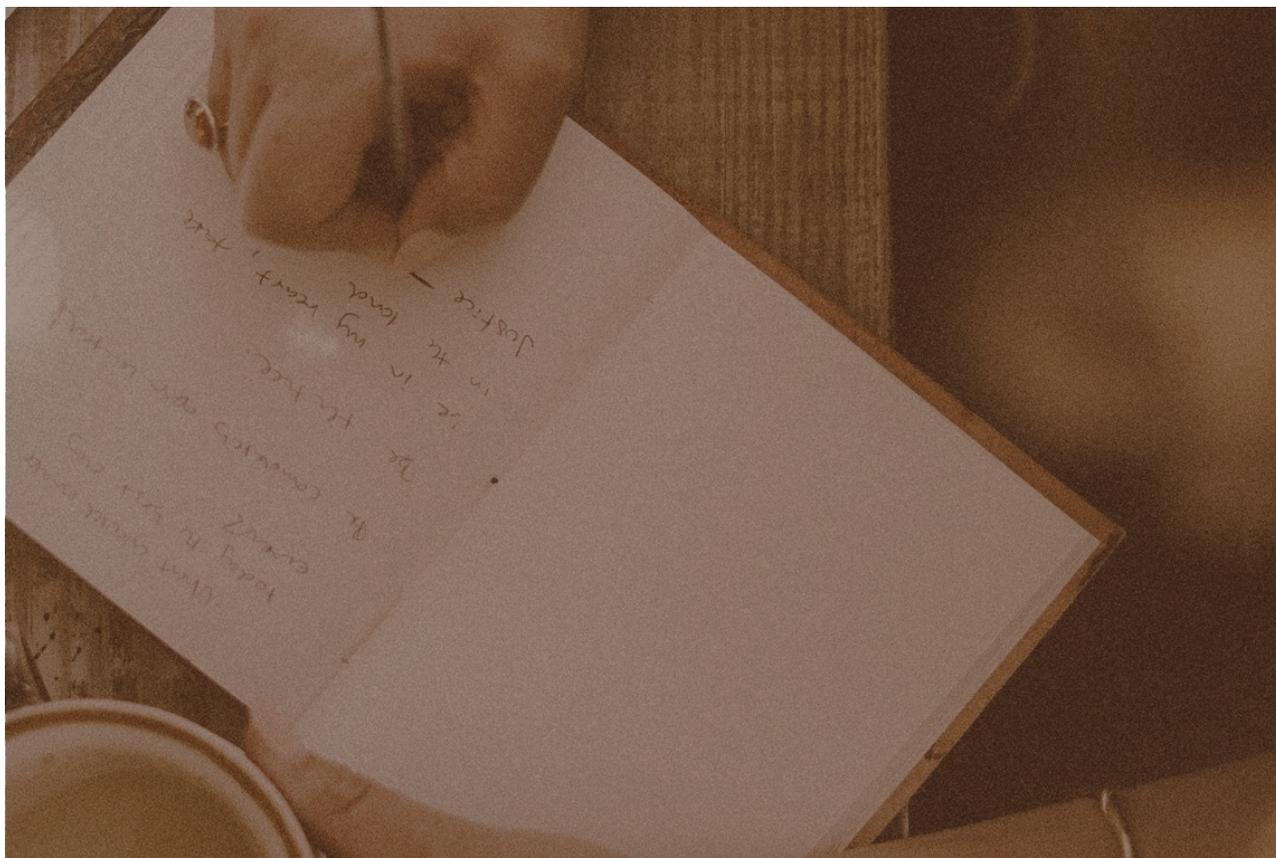
1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

RÉFLEXION - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

Semaine 11

SEMAINE 11

JOUR 2



— Liste des souhaits

OBJECTIF - Clarifier tes désirs et tes aspirations pour te projeter dans un futur positif.

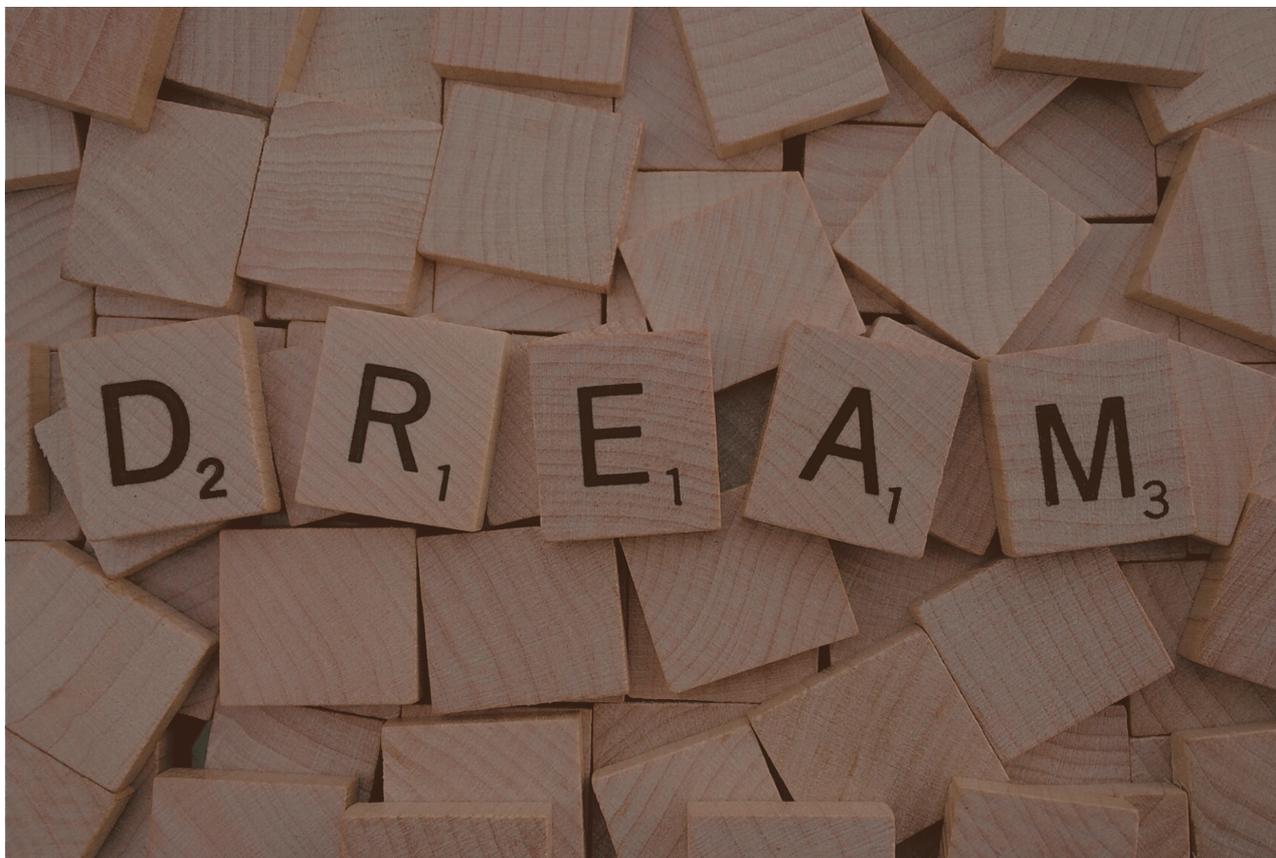
MISE EN PRATIQUE -

- 1.Écris une liste de 50 choses que tu aimerais accomplir ou vivre dans ta vie.
- 2.Inclue des souhaits à court, moyen et long terme.
- 3.Relis cette liste régulièrement pour rester motivée et inspirée.

RÉFLEXION - Quels souhaits te motivent le plus ? Comment peux-tu commencer à travailler vers ces objectifs dès maintenant ? Note ces souhaits dans ton carnet.

SEMAINE 11

JOUR 3



— Journal des rêves

OBJECTIF - Explorer ton subconscient et tes désirs profonds à travers l'analyse de tes rêves.

MISE EN PRATIQUE -

1. Garde ton carnet à côté de ton lit.
2. Chaque matin, écris tes rêves dès ton réveil.
3. Analyse les thèmes récurrents et les émotions présentes dans tes rêves.

RÉFLEXION - Que révèlent tes rêves sur tes peurs, tes désirs et tes aspirations ? Comment peux-tu utiliser ces informations pour mieux te comprendre et t'aimer ? Note tes ressentis et sensations dans ton carnet.

SEMAINE 11

JOUR 4



— Visualiser le futur

OBJECTIF - Utiliser la visualisation pour te voir sous un jour positif et renforcer ta confiance en toi.

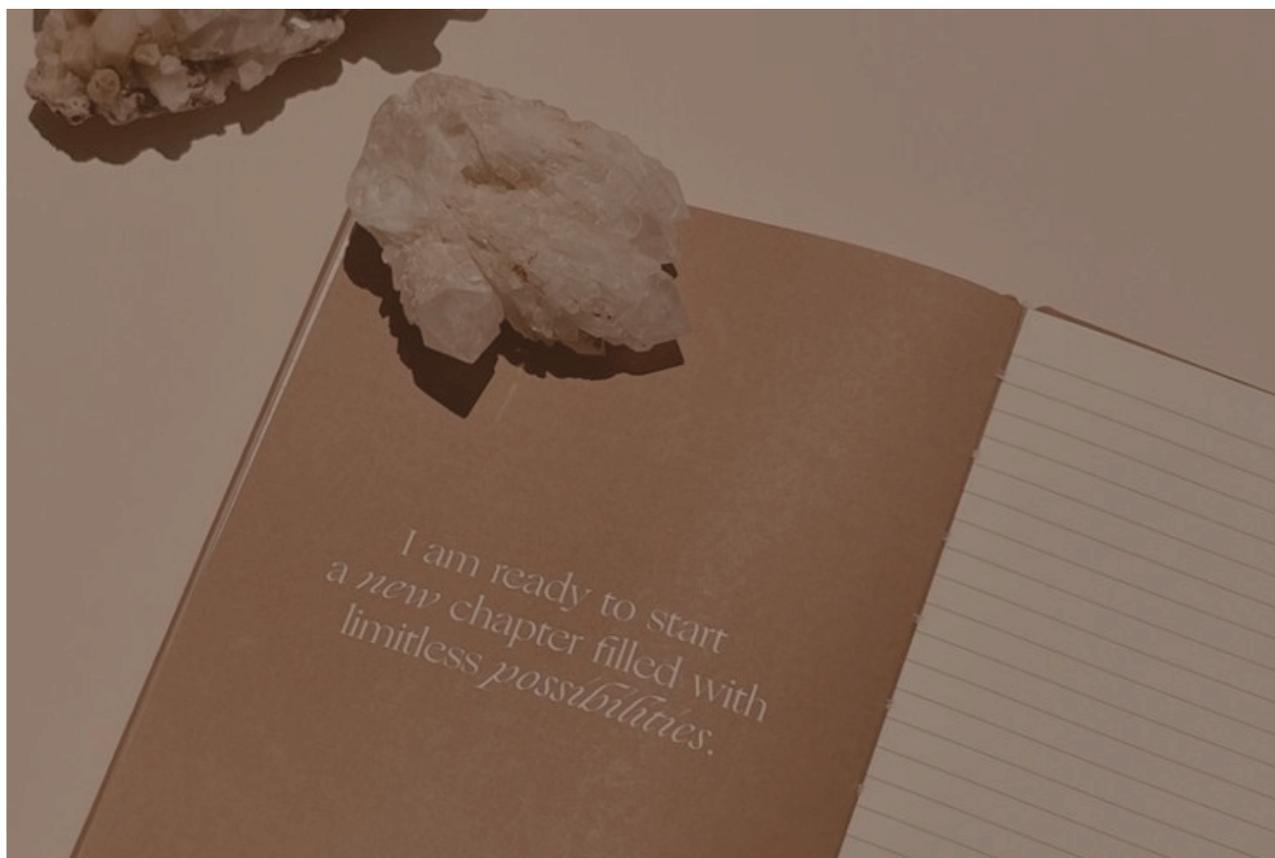
MISE EN PRATIQUE -

1. Trouve un endroit calme et confortable.
2. Ferme les yeux et imagine-toi dans un futur où tu as atteint tous tes objectifs et où tu te sens pleinement confiante.
3. Visualise chaque détail de cette version de toi-même : comment tu te sens, comment tu te comportes, et ce que tu as accompli.
4. Fais cette visualisation pendant 10 à 15 minutes.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir visualisé cette version idéale de toi-même ? Quelles actions concrètes peux-tu entreprendre pour te rapprocher de cette vision ? Note tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 11

JOUR 5



— Liste de réalisation

OBJECTIF - Reconnaître et célébrer tes accomplissements passés pour renforcer ta confiance en toi.

MISE EN PRATIQUE -

1. Prends ton carnet et note toutes les réalisations dont tu es fier, grandes ou petites.
2. Inclue des accomplissements personnels, professionnels et relationnels.
3. Relis cette liste régulièrement pour te rappeler de tes réussites et de tes capacités.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu en créant et en relisant ta liste de réalisations ? Quels effets cette pratique a-t-elle sur ta confiance en toi et ta motivation ? Note tes observations et tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 11

JOUR 6



— Vision board

OBJECTIF - Visualise tes rêves et aspirations pour les attirer dans ta vie.

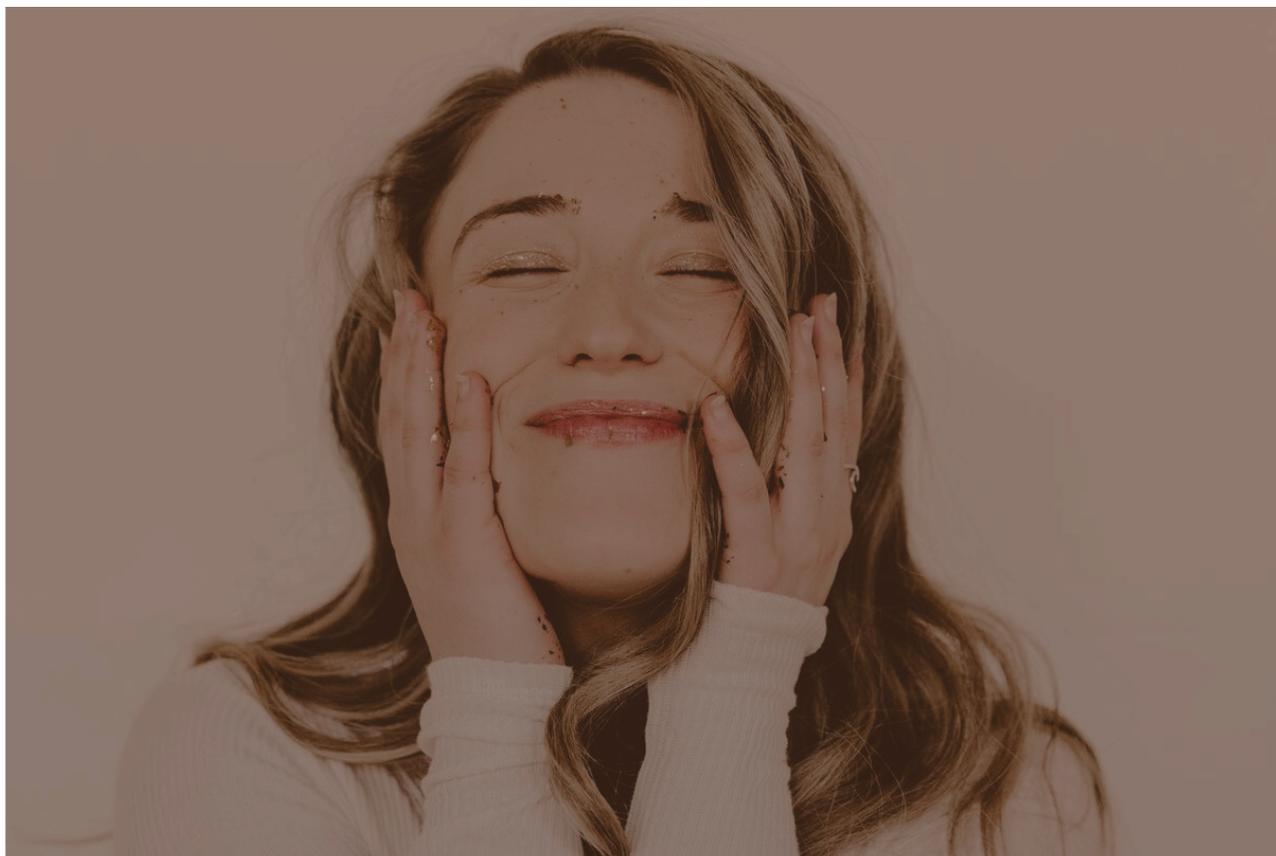
MISE EN PRATIQUE -

1. Rassemble des magazines, des ciseaux, de la colle et une grande feuille de papier.
2. Découpe des images, des mots et des phrases qui représentent tes rêves et aspirations.
3. Colle-les sur la feuille pour créer ton tableau de vision.
4. Place le tableau dans un endroit visible pour t'inspirer chaque jour.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu en créant et en regardant ton vision board ? Quels rêves et aspirations te motivent le plus ? Note les dans ton carnet.

SEMAINE 11

BILAN



— Fiertés et gratitudes de la semaine

OBJECTIF - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

MISE EN PRATIQUE -

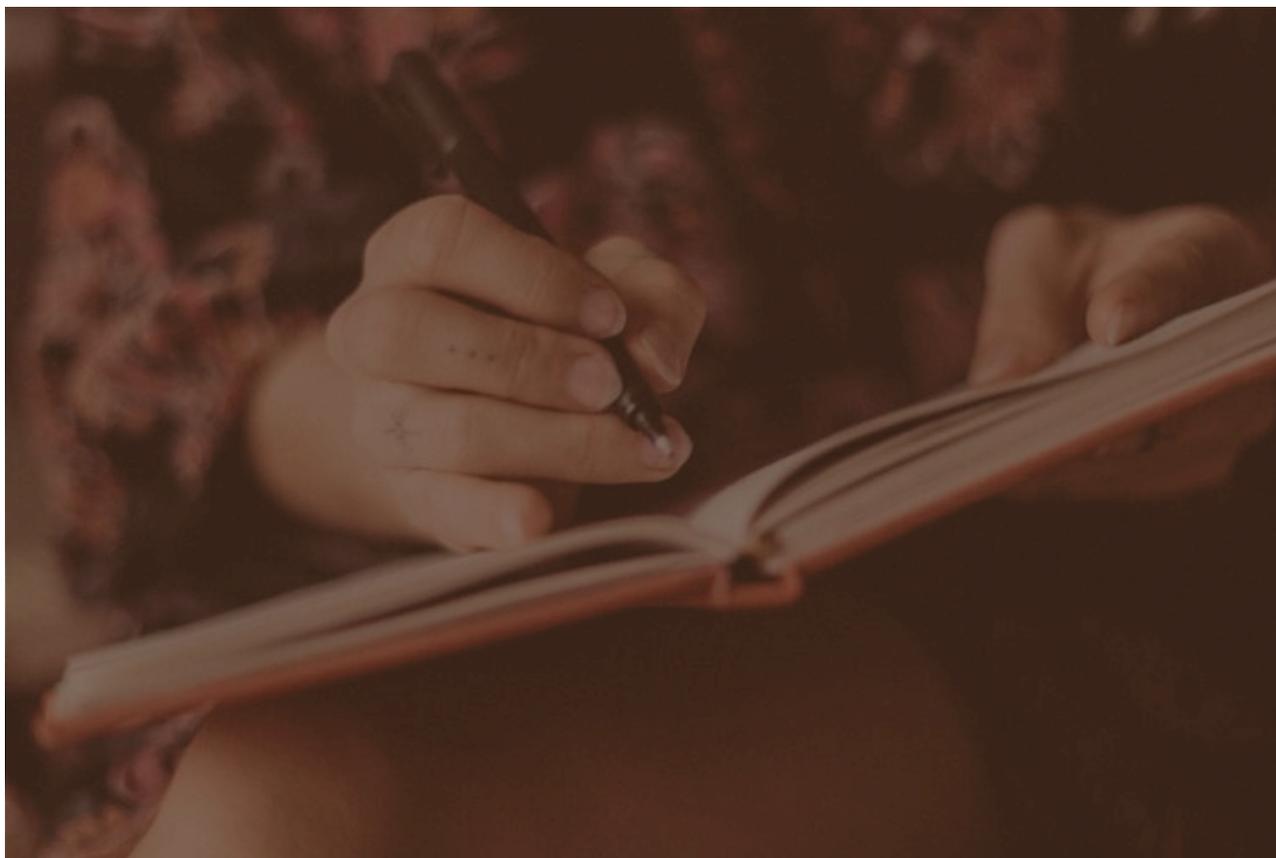
1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

RÉFLEXION - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

Semaine 12

SEMAINE 12

JOUR 1



— Écriture automatique

OBJECTIF - Libère tes pensées et explore ton subconscient à travers l'écriture.

MISE EN PRATIQUE -

1. Prends ton carnet et un stylo.
2. Règle un minuteur pour 20 minutes.
3. Écris sans t'arrêter, sans te soucier de la grammaire ou de la logique. Laisse simplement les mots couler sur le papier.
4. Relis ce que tu as écrit et réfléchis aux thèmes ou aux idées qui émergent.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir pratiqué l'écriture automatique ? Quels thèmes ou idées récurrents as-tu découverts ? Note tes découvertes et observations dans ton carnet.

SEMAINE 12

JOUR 2



— Dire non aux pensées négatives

OBJECTIF - Développer ta capacité à repousser les pensées négatives et à les remplacer par des pensées positives.

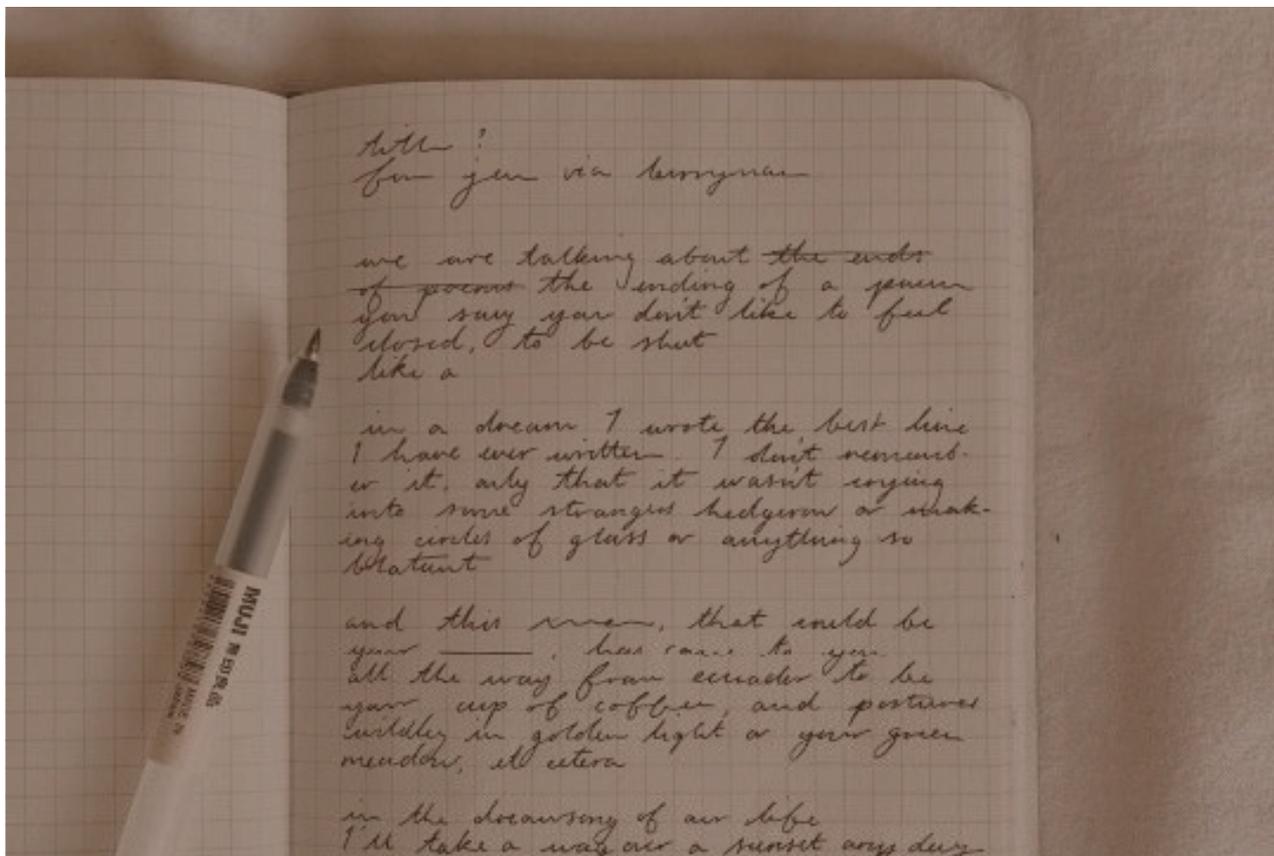
MISE EN PRATIQUE -

1. À chaque fois qu'une pensée négative surgit, dis "non" fermement dans ton esprit.
2. Remplace cette pensée par une affirmation positive ou un souvenir heureux.
3. Écris dans ton carnet tes pensées négatives et tes pensées positives de remplacement.

RÉFLEXION - Qu'as-tu remarqué sur la fréquence et la nature de tes pensées négatives ? Comment te sens-tu après les avoir remplacées par des pensées positives ? Note tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 12

JOUR 3



— Écriture expressive

OBJECTIF - Utilise ton écriture pour explorer et comprendre tes émotions.

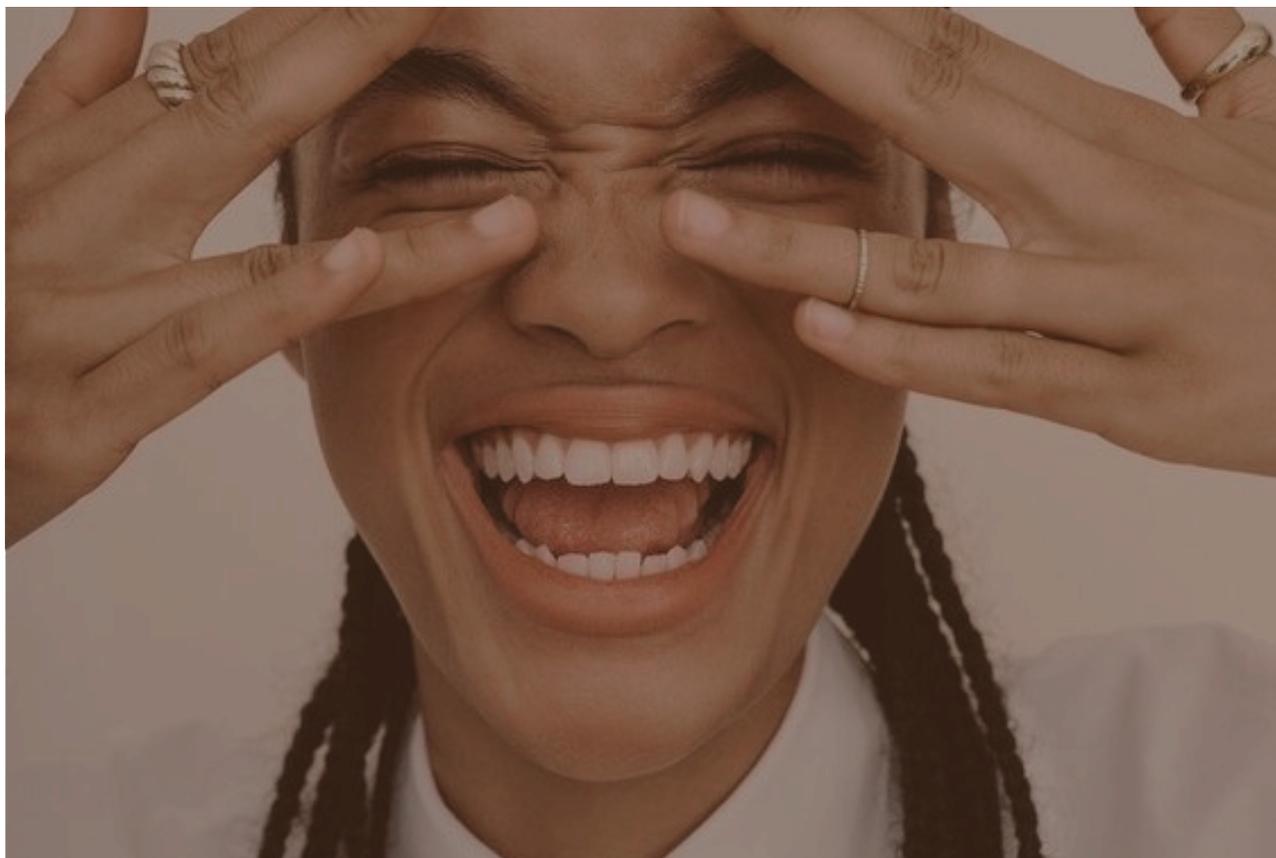
MISE EN PRATIQUE -

1. Prends ton carnet et un stylo.
2. Écris librement sur ce que tu ressens en ce moment, sans te soucier de la grammaire ou de la structure.
3. Continue à écrire pendant 20 minutes sans t'arrêter.
4. Relis ce que tu as écrit et note les thèmes ou les émotions récurrentes.

RÉFLEXION - Quels sont les principaux sentiments ou préoccupations qui émergent de ton écriture ? Comment cette pratique t'aide-t-elle à mieux comprendre et à gérer tes émotions ? Note tes observations dans ton carnet.

SEMAINE 12

JOUR 4



— Cultiver l'optimisme

OBJECTIF - Développer une vision positive de l'avenir et renforcer ta résilience.

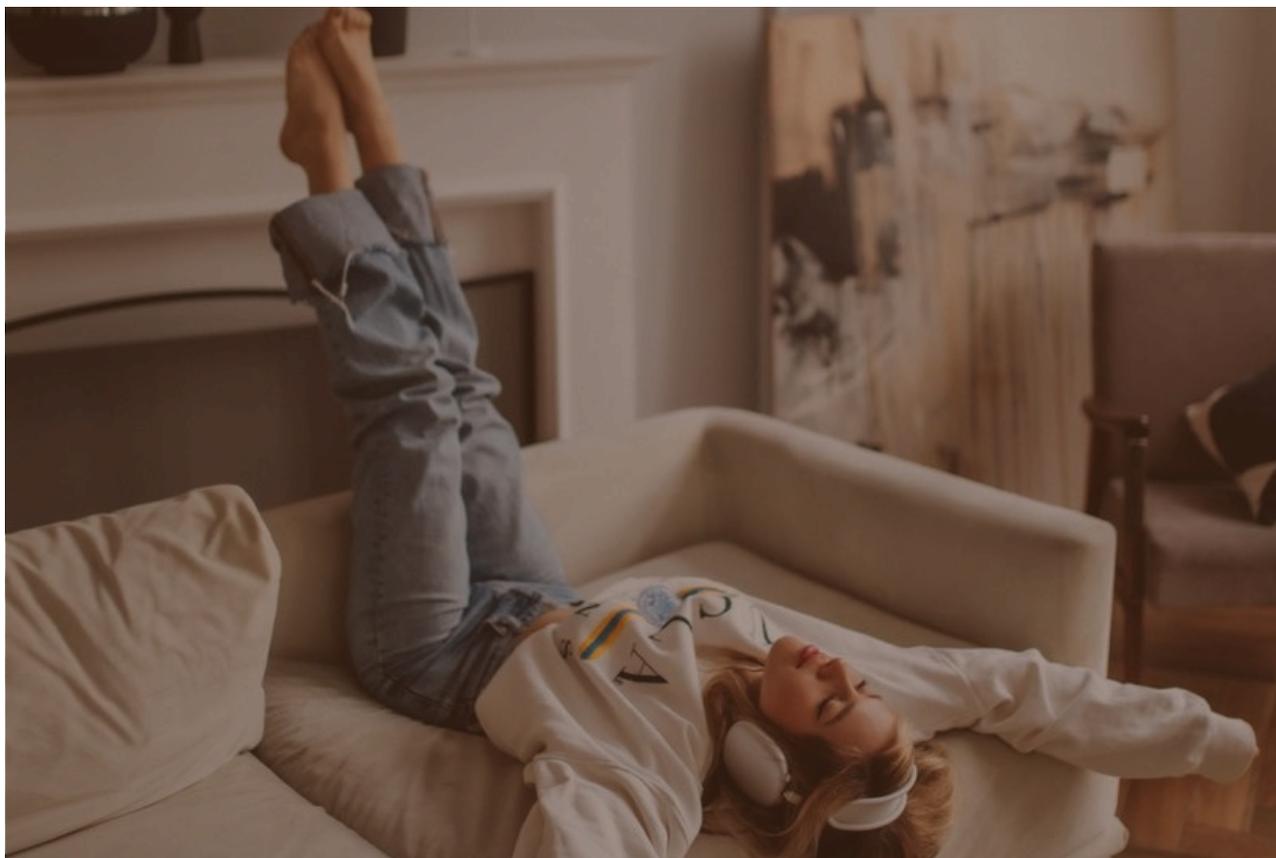
MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque soir, note trois choses positives qui se sont produites dans ta journée.
2. Réfléchis à comment ces événements ont influencé ton humeur et ta perception de la journée.
3. Fais cela pendant une semaine pour cultiver l'optimisme.

RÉFLEXION - Comment la pratique de l'optimisme influence-t-elle ton état d'esprit et ta vision de l'avenir ? Quels sont les aspects de ta vie que tu apprécies le plus ? Note ces aspects dans ton carnet.

SEMAINE 12

JOUR 5



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Playlist d'Empowerment

OBJECTIF - Utilise la musique pour te motiver et renforcer ta confiance en toi.

MISE EN PRATIQUE -

1. Crée ta playlist de chansons qui t'inspirent et te donnent de l'énergie.
2. Écoute cette playlist chaque fois que tu as besoin d'un coup de pouce ou de motivation.
3. Danse, chante ou laisse simplement la musique t'imprégner.

RÉFLEXION - Comment la musique influence-t-elle ton humeur et ton niveau d'énergie ? Quelle chanson a le plus grand impact sur ta confiance en toi ? Note tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 12

JOUR 6



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Affirmation positive quotidienne

OBJECTIF - Renforcer ta pensée positive et ton estime de toi à travers une affirmation quotidienne.

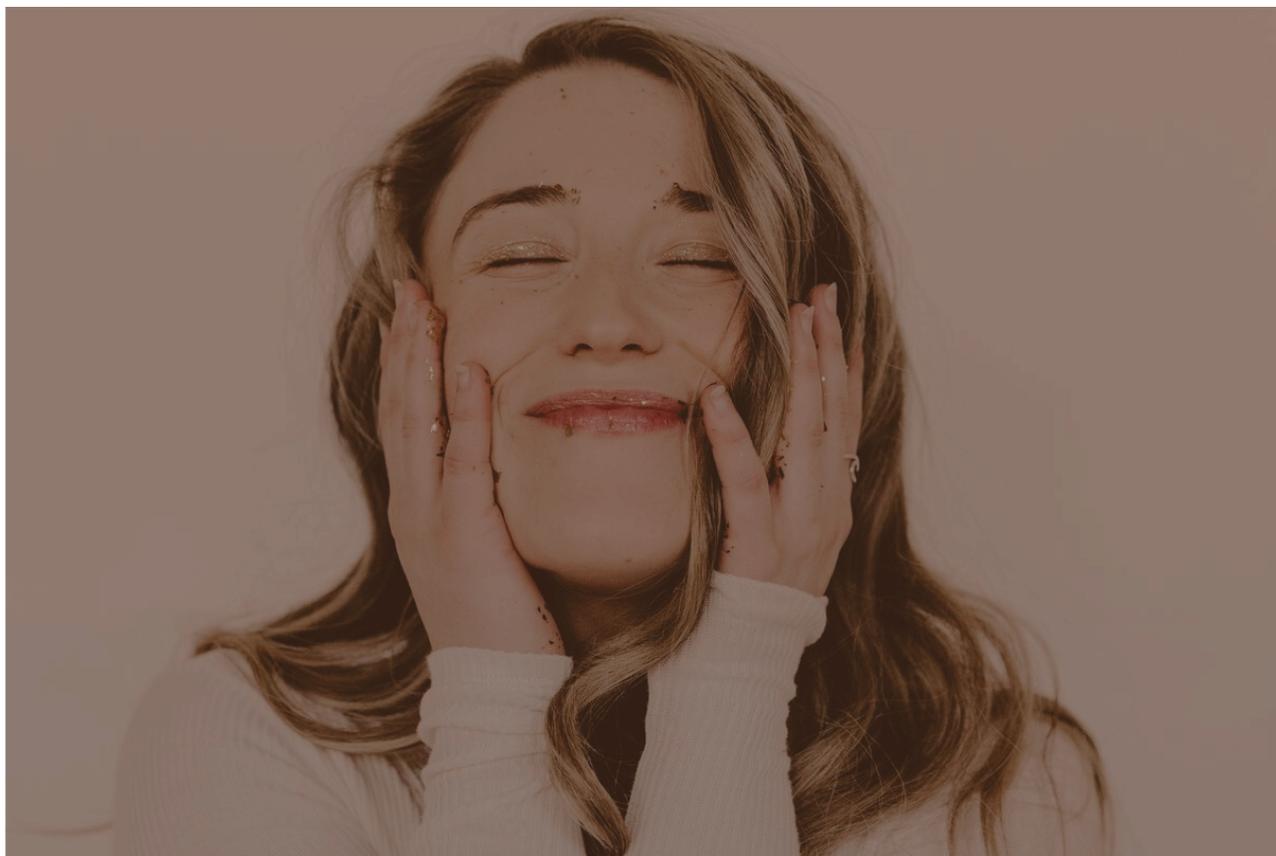
MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une affirmation positive qui résonne avec toi (par exemple : *Tu es digne d'amour et de respect*).
2. Répète cette affirmation à voix haute trois fois chaque matin et chaque soir devant ton miroir.
3. Note les changements dans ton état d'esprit et ta perception de toi-même après une semaine de pratique.

RÉFLEXION - Comment est-ce que cette affirmation positive a influencé ta confiance en toi ? Note tes observations et tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 12

BILAN



— Fiertés et gratitudes de la semaine

OBJECTIF - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

MISE EN PRATIQUE -

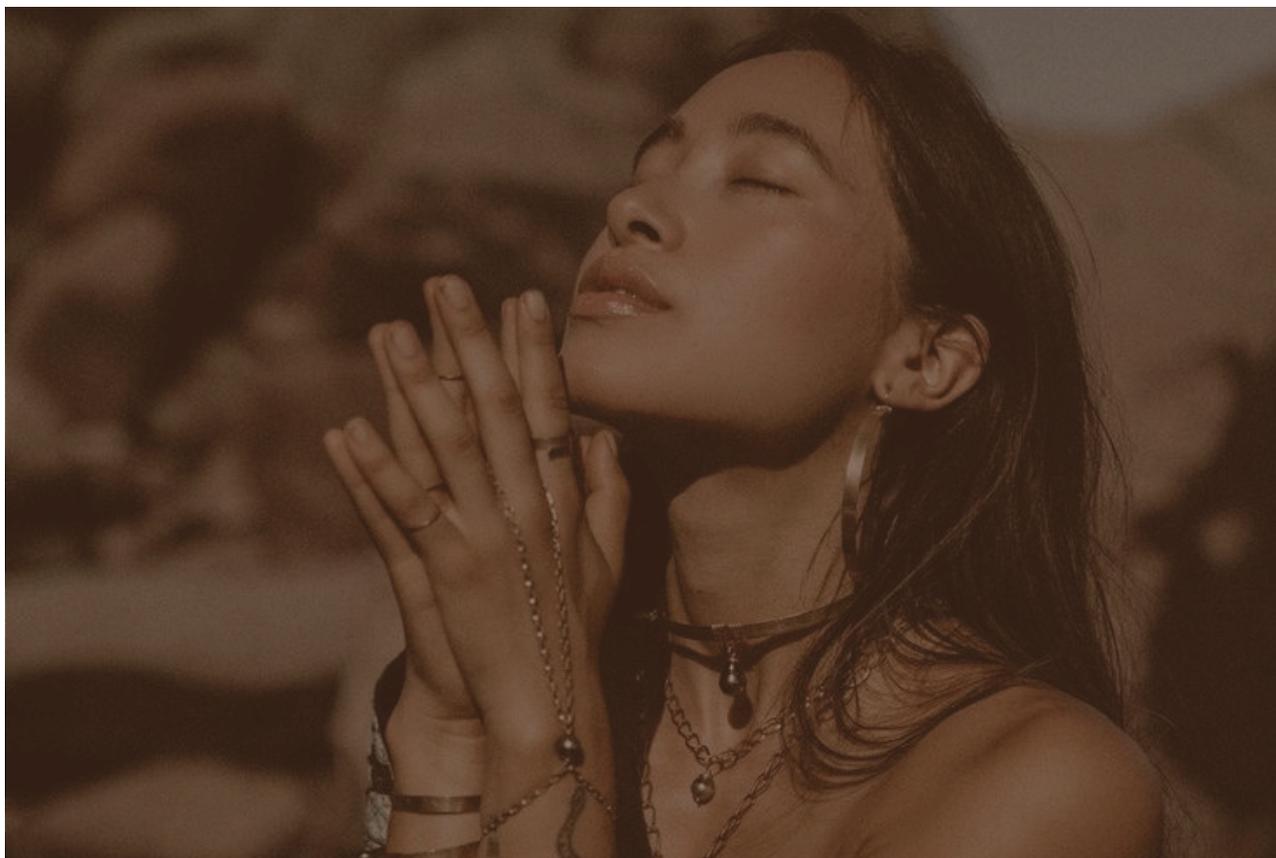
1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

RÉFLEXION - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

Semaine 13

SEMAINE 13

JOUR 1



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Pratique de la gratitude

OBJECTIF - Apprendre à apprécier les petites choses de ta vie et à se concentrer sur le positif.

MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque matin, écris trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante.
2. Essaie d'inclure des choses différentes chaque jour, grandes ou petites.
3. Lis tes notes de gratitude de temps en temps pour te rappeler les aspects positifs de ta vie.

RÉFLEXION - Comment la pratique de la gratitude a-t-elle influencé ton humeur et ta perception de toi-même ? Note tes ressentis et tes réflexions dans ton carnet.

SEMAINE 13

JOUR 2



— Intentions quotidiennes

OBJECTIF - Donne une direction positive à ta journée en définissant des intentions claires.

MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque matin, prends un moment pour définir une intention pour ta journée (*par exemple : Aujourd'hui, je choisis de rester calme face aux défis.*)
2. Écris cette intention dans ton carnet ou sur un post-it.
3. Relis et répète cette intention plusieurs fois au cours de la journée.

RÉFLEXION - Comment le fait de définir des intentions influence-t-il ta journée et ton comportement ? De quelle manière cette intention a eu un impact positif sur toi ? Note tes observations dans ton carnet.

SEMAINE 13

JOUR 3



— La gratitude rétrospective

OBJECTIF - Renforcer la reconnaissance en revisitant des moments passés.

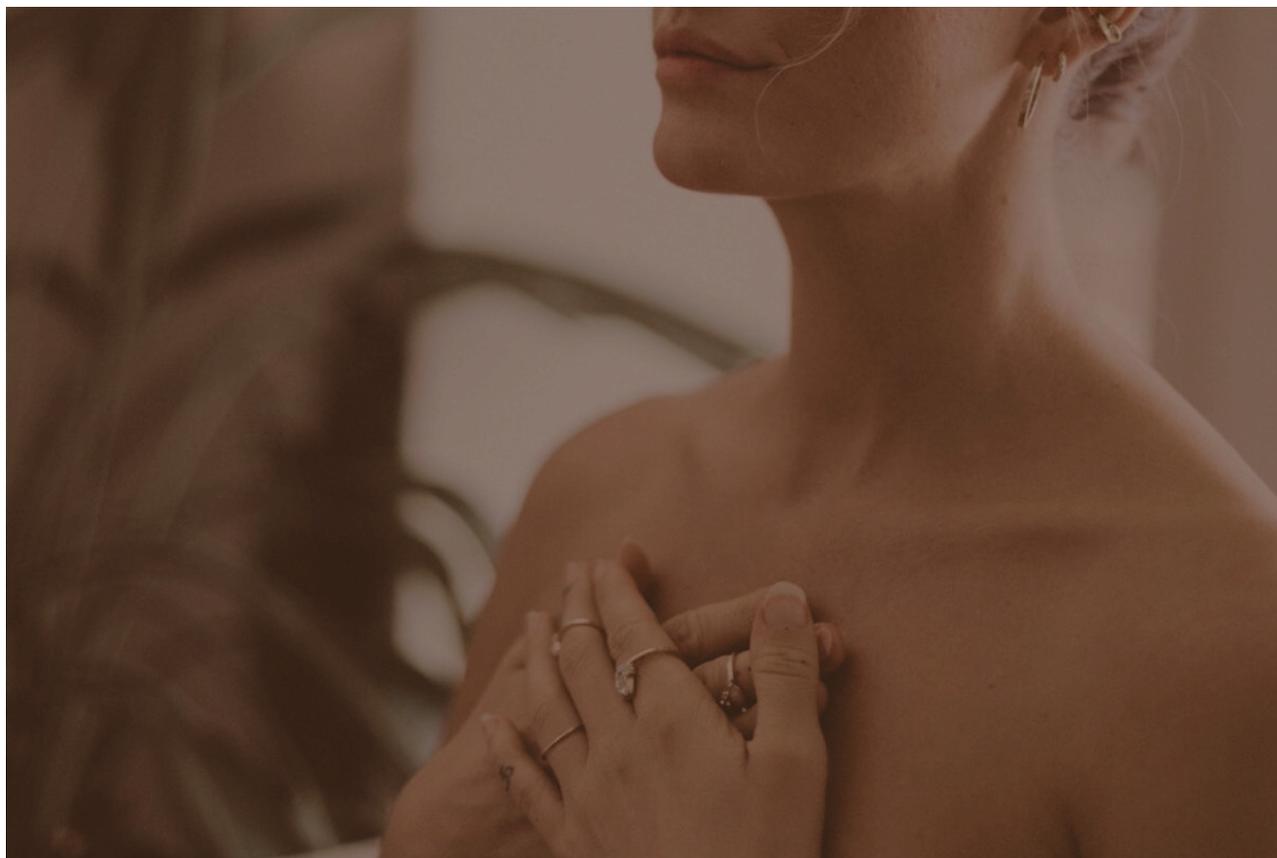
MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une période de ta vie (*enfance, adolescence, début de carrière*).
2. Note les événements, les personnes et les expériences pour lesquels tu es reconnaissante.
3. Réfléchis à l'impact positif de ces souvenirs sur ta vie actuelle.

RÉFLEXION - Comment la gratitude rétrospective influence-t-elle ton état d'esprit et ton bien-être ? Quels souvenirs as-tu redécouverts avec une nouvelle perspective ? Note tes découvertes dans ton carnet.

SEMAINE 13

JOUR 4



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Méditation de la bienveillance

OBJECTIF - Cultiver des sentiments de bienveillance et de compassion envers toi-même et les autres.

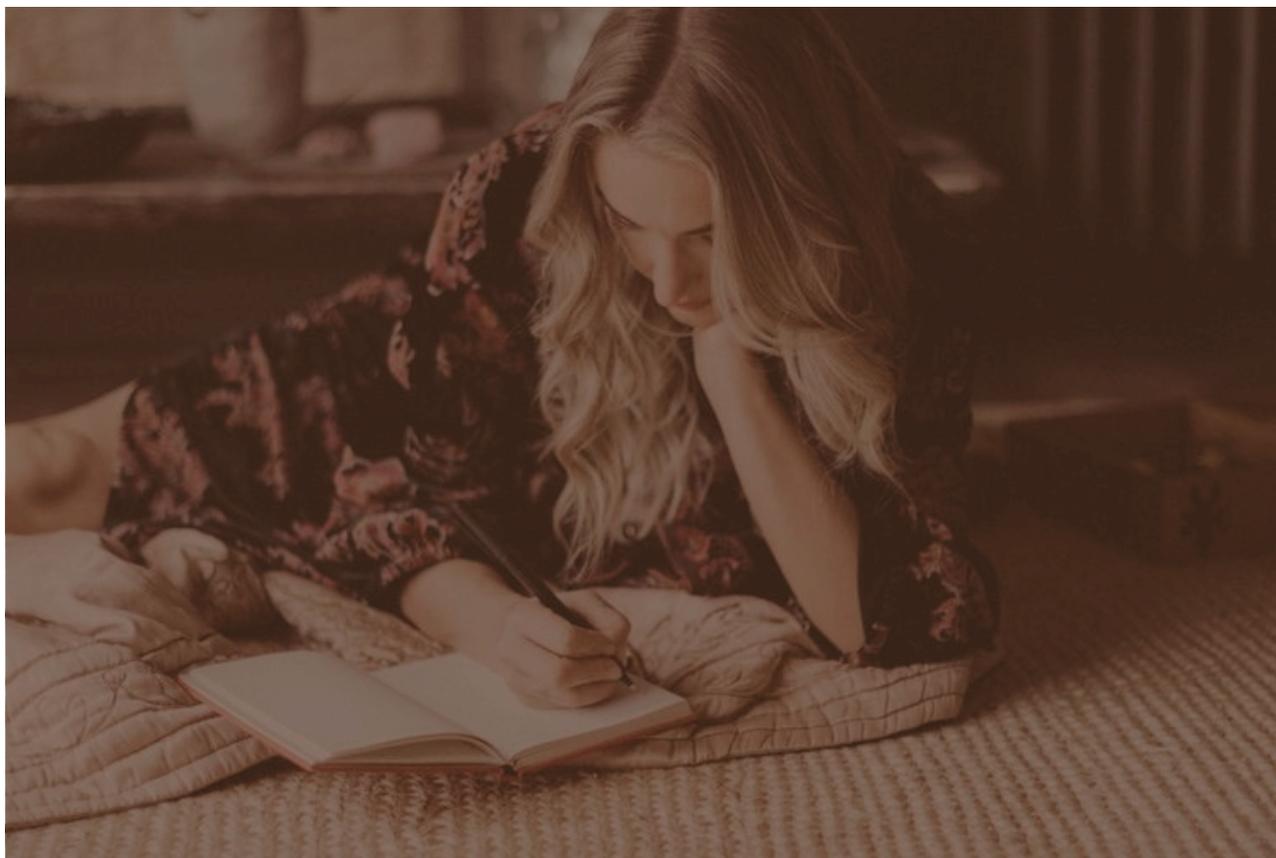
MISE EN PRATIQUE -

1. Assieds-toi confortablement et ferme les yeux.
2. Respire profondément et répète mentalement des phrases de bienveillance (par exemple : "Je m'accorde amour et compassion", "J'accueil et j'embrasse mes émotions").
3. Étends ces phrases de bienveillance à d'autres personnes dans ta vie.
4. Pratique cette méditation pendant 10 à 15 minutes.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu après avoir pratiqué la méditation de la bienveillance ? Quels effets cela a-t-il sur ta relation avec toi-même et avec les autres ? Note tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 13

JOUR 5



— Lettre à ton futur moi

OBJECTIF - Créer une connexion avec ton futur moi et renforcer ta vision de l'avenir.

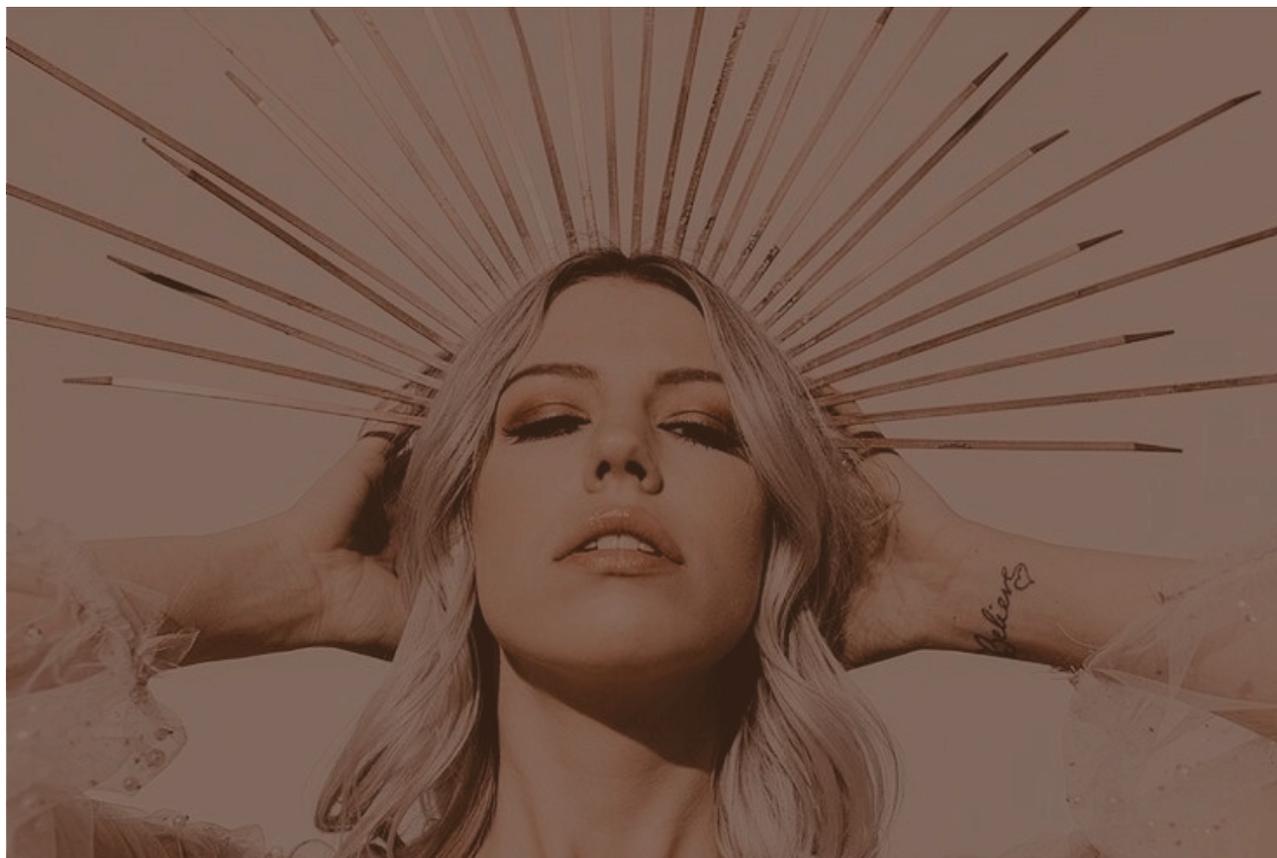
MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment pour réfléchir à ce que tu aimerais dire à ton futur moi dans un an.
2. Écris une lettre détaillant tes espoirs, tes objectifs et tes encouragements.
3. Scelle la lettre dans une enveloppe et note la date à laquelle tu l'ouvriras.
4. Range-la dans un endroit sûr pour la lire à la date prévue.

RÉFLEXION - Comment te sens-tu en écrivant cette lettre ? Quels espoirs et objectifs te motivent le plus pour l'année à venir ? Note tes ressentis dans ton carnet.

SEMAINE 13

JOUR 6



— Célébration Amour de Soi

OBJECTIF - Clôturer le programme en célébrant l'amour que tu te portes.

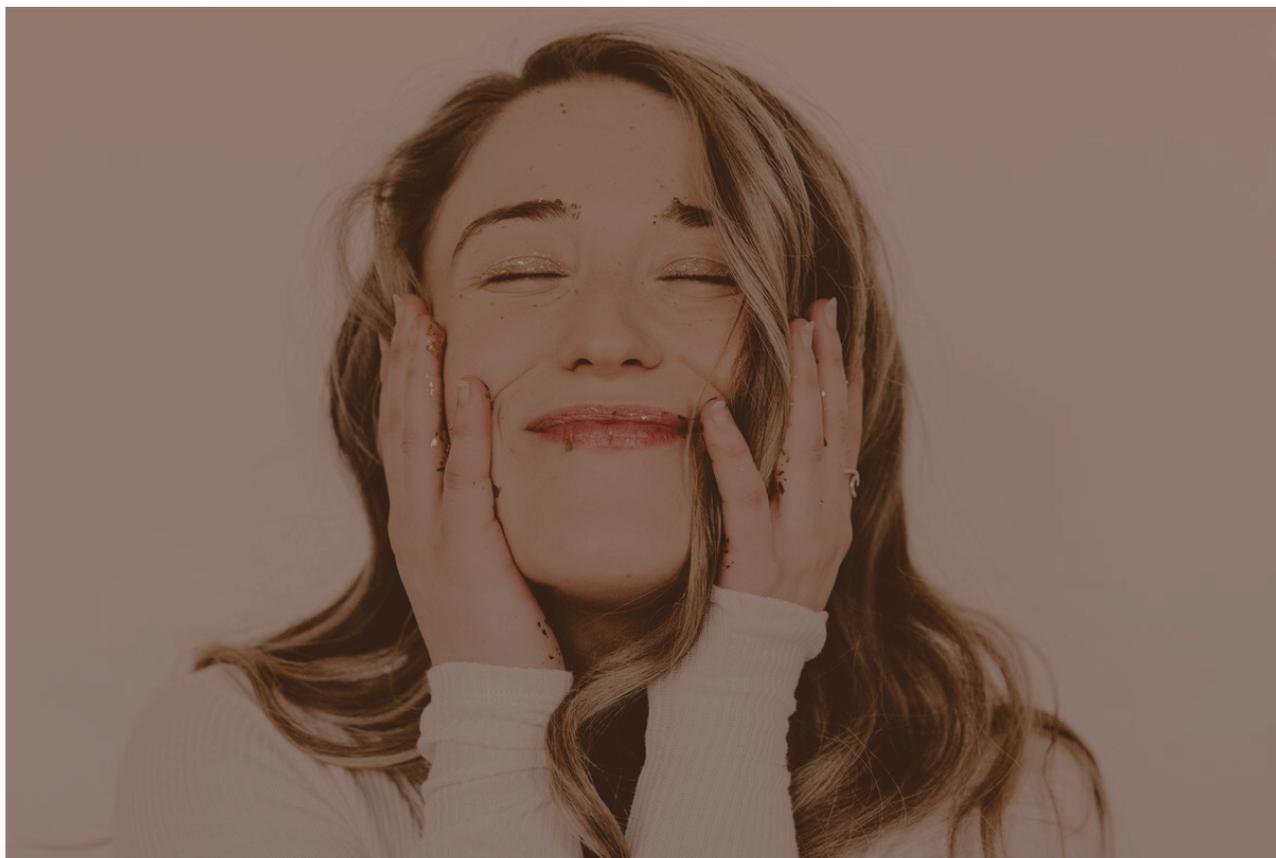
MISE EN PRATIQUE -

1. Organise une cérémonie ou un rituel de célébration pour marquer la fin de ces 90 jours.
2. Inclus des éléments qui représentent ta croissance personnelle, ta confiance en toi et l'amour inconditionnel que tu te portes.
3. Félicite-toi pour tout ce chemin parcouru, pour tout l'amour que tu t'es donné et pour celle que tu es aujourd'hui.

RÉFLEXION - Qu'as-tu accompli au cours de ces 90 jours ? Quelles sont les leçons les plus précieuses que tu as apprises sur toi-même et sur ton estime de toi ? Note tes réflexions et sentiments dans ton carnet pour honorer ce voyage.

SEMAINE 13

BILAN



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

— Fiertés et gratitudes de la semaine

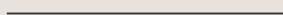
OBJECTIF - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

RÉFLEXION - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

PARTIE 2





Fleurs de Bach

QU'EST-CE QUE LES FLEURS DE BACH ?

Les **Fleurs de Bach** sont bien plus qu'une réponse aux émotions. En effet, elles **sont une invitation à s'écouter et à se reconnecter à soi**, mais également **une opportunité de mieux se connaître** ainsi qu'**une incitation à évoluer sur son chemin de vie**. Pour le Dr Bach*, la santé est une question d'harmonie globale qui prend en compte autant le plan physique que le plan psychoémotionnel.

DR EDWARD BACH*

Edward Bach est un médecin né en 1886 à Moseley, un petit village proche de Birmingham en Angleterre. En 1928, il découvre les premiers élixirs floraux et choisit en 1930 de quitter son poste de médecin à Londres pour s'installer à la campagne au Pays de Galles. C'est là-bas qu'il développe son intuition et ses recherches concernant l'apport des fleurs sur l'équilibre émotionnel. Il définit ainsi 38 fleurs regroupées en 7 grandes familles d'états émotionnels.

PRÉCAUTION D'EMPLOI

Les Fleurs de Bach ne présentent aucun danger, elles sont naturelles et non nocives pour la santé. De plus, il n'y a aucun risque de surdosage, d'effets secondaires, d'accoutumance ou d'interactions médicamenteuses. **Elles ne présentent aucune contre-indication, excepté pour les personnes ayant un problème avec l'alcool** (elles sont fabriquées avec du brandy bio à 40°), **les femmes enceintes et les enfants**. Il existe dans ce cas des alternatives à base de sirop d'érable.

MODE D'EMPLOI

Pour un accompagnement à court terme - il suffit de prendre 2 gouttes de les fleur (pure) ou 4 gouttes du complexe (pas plus de 7 fleurs) directement sous la langue ou dans un verre d'eau. L'important avec cette méthode est d'apporter "une information" au corps et à l'esprit régulièrement. La prise doit être au minimum de quatre fois par jour et dès que l'émotion se fait sentir, et elle ne s'arrête qu'une fois que l'émotion/ressenti a disparu complètement.

Pour un travail plus profond - la prise est la même, mais elle s'étend sur un *minimum de trois semaines*. Après ce laps de temps, un point est à faire afin d'apporter les modifications nécessaires pour la continuité du travail. Recommencer quand la partie "négative" de la personnalité reprend le dessus.

UTILISATION

Élixirs purs - 2 gouttes pour surmonter une émotion passagère dans le présent ainsi qu'un événement précis. **Mélange de fleurs** - Mélanger dans un flacon de 30ml 2 gouttes de chaque fleur puis prendre 4 gouttes 4 fois par jour du complexe réalisé pour dépasser des états plus anciens et plus complexes. **En interne (à garder quelques secondes dans la bouche avant d'avaler)** - directement sous la langue ; dans un verre d'eau (*peut être prise dans une boisson chaude*) ; 10 gouttes dans une bouteille d'eau sur la journée. **En externe** - 2 gouttes en friction sur les poignets, le plexus solaire, la nuque ou derrière les oreilles ; 10 gouttes dans l'eau du bain.

BILAN FLEUR DE BACH*

Si tu le souhaites je propose un **bilan Fleurs de Bach gratuit** que tu peux retrouver juste ici - **Bilan Fleurs de Bach***

**Bilan envoyé sous 48h.*



Le Baya

O'

ORIGINE ET HISTOIRE DES BAYA

Les baya trouvent leurs racines dans les traditions ancestrales de l'Afrique de l'Ouest, en particulier au Sénégal et en Côte d'Ivoire. Il est difficile de dater précisément l'apparition de ces colliers de ventre, mais leur présence dans la culture ouest-africaine remonte à plusieurs siècles.

SIGNIFICATION CULTURELLE ET TRADITIONNELLE DES BAYA

Traditionnellement, les baya étaient portés par les femmes dans l'intimité et avaient pour objectif de séduire leur partenaire. Ces bijoux étaient souvent offerts en cadeau lors des mariages ou des cérémonies de fiançailles, symbolisant l'amour et la complicité entre les couples. Les perles étaient choisies avec soin, et les couleurs pouvaient avoir des significations particulières, reflétant les sentiments et les émotions de celle qui les portait.

ÉVOLUTION ET USAGE CONTEMPORAIN DES BAYA

Aujourd'hui, les baya ont évolué et ne sont plus seulement réservés à l'intimité. Ces bijoux sont devenus des accessoires de mode populaires, vendus dans les marchés ou sur les plages par des femmes qui confectionnent les trésors de l'artisanat sénégalais. Les colliers de ventre sont portés pour leur beauté et leur originalité, et peuvent être associés à différentes tenues pour ajouter une touche exotique.

UTILITÉ DES BAYA

Contrôle du poids - En plus de leur rôle esthétique et symbolique, les baya étaient utilisés pour aider les femmes à contrôler leur poids. Traditionnellement, les colliers de ventre étaient portés de manière ajustée autour de la taille, ce qui permettait aux femmes de prendre conscience de l'évolution de leur silhouette. Si le collier devenait trop serré, cela pouvait être le signe d'une prise de poids. À l'inverse, s'il devenait trop lâche, cela signifiait qu'une femme perdait du poids. Cela leur permettait de surveiller leur silhouette sans se concentrer uniquement sur les chiffres d'une balance, mais plutôt en se basant sur la façon dont elles se sentaient dans leur corps. Ainsi, les baya servaient d'outil de mesure corporelle, encourageant les femmes à maintenir une silhouette saine et harmonieuse.

Confiance en soi - Les baya étaient également utilisés pour renforcer la confiance en soi et l'estime de soi des femmes qui les portaient. En mettant en valeur la silhouette et en ajoutant une touche d'élégance et de beauté, les colliers de ventre permettaient aux femmes de se sentir plus sûres d'elles et de rayonner. De plus, les perles et les couleurs choisies pour les baya étaient souvent porteuses de significations positives, telles que la force, la prospérité et l'amour, contribuant ainsi à renforcer la confiance en soi et l'énergie positive.

Bien-être émotionnel - En plus de leur impact sur la confiance en soi, les baya pouvaient également jouer un rôle dans le bien-être émotionnel des femmes. Les colliers de ventre étaient souvent associés à des croyances et des pratiques spirituelles visant à favoriser l'harmonie et l'équilibre émotionnel. Par exemple, certaines perles étaient censées aider à dissiper les énergies négatives ou à apporter protection et chance. Les baya pouvaient donc servir de talismans personnels, aidant les femmes à se sentir protégées, soutenues et en harmonie avec elles-mêmes.

Fertilité - Les baya avaient également une signification en lien avec la fertilité et la maternité. En Afrique de l'Ouest, les colliers de ventre étaient parfois associés à des plantes médicinales ou à des amulettes censées favoriser la fécondité. Les perles et les couleurs choisies pour les baya pouvaient également avoir une signification particulière liée à la fertilité, symbolisant la vie et la prospérité. Ainsi, les baya étaient souvent offerts en cadeau aux femmes enceintes ou à celles qui souhaitaient avoir des enfants, dans l'espoir de les aider à concevoir.

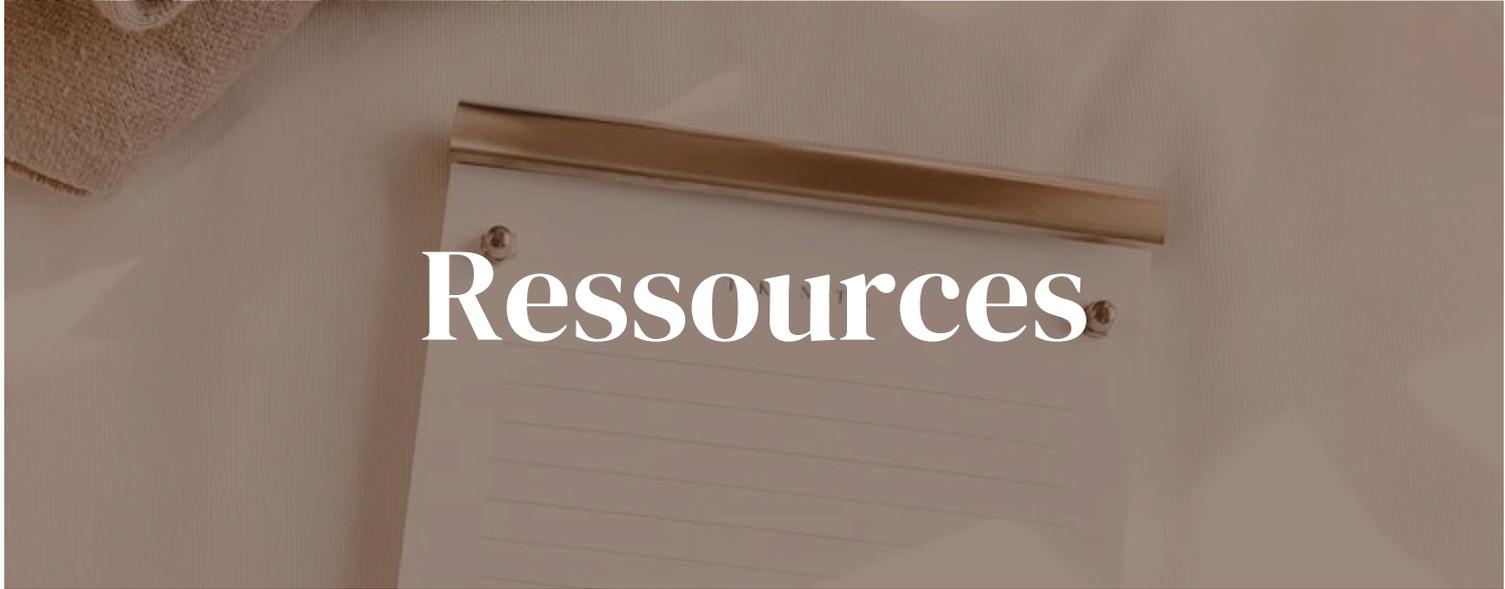
Les baya sont bien plus que de simples bijoux dans la culture ouest-africaine. Ils sont utilisés à des fins variées telles que le contrôle du poids, la fertilité et contribuent à renforcer la confiance en soi et le bien-être émotionnel des femmes, reflétant l'importance de ces colliers de ventre dans la vie quotidienne des femmes. Aujourd'hui, même si les baya sont aussi portés pour leur esthétique, ils demeurent un témoignage de l'histoire et des traditions de l'Afrique de l'Ouest.

OU TROUVER LES BAYAS

Si tu souhaites te procurer un **Baya fait main et sur mesure** c'est juste ici - **O'ORIGINS**

Bénéficie d'une **remise de 15%** avec le **code SEXO**.

Les petits +



Ressources

VIDÉOS

FILM & SÉRIES INSPIRANTES

Sur Netflix - *Le chemin de l'olivier* (série), *Le secret* (film), *Self made* (série), *Le jeu de la dame* (série), *Mange, prie, aime* (film).

Sur Prime - *Insecure* (série), *Vice-versa* (dessin animé), *Four more shots please* (série).

CHAÎNES VIDÉOS INSPIRANTES

Sur YouTube - *Tistrya*, *Maud Ankaoua*, *Chloé Bloom*, *Anne-Claire Meret*, *Franck Lopvet*, *Thierry Lauret*.

YOGA

Sur YouTube - *Marine* - *30 min yoga flow routine pour se sentir bien dans son corps*, *Marine* - *Wake up yoga la meilleure routine matinale pour se sentir bien*, *Marine* - *Wake up yoga routine bienfaitante pour passer une belle journée*, *Marine* - *Rising flow yoga miracle du matin pour se sentir bien*.

YOGA DU RIRE

Sur YouTube - *École du yoga du rire* - *3 exercices de yoga du rire pour changer notre énergie*, *École du yoga du rire* - *5 exercices efficaces de yoga du rire*.

MÉDITATION CHAKRA DU CŒUR

Sur YouTube - *Stéphanie Dordain* - *Méditation pour activer et harmoniser : chakra cœur*, *Cédric Ferrante* - *Méditation chakra du cœur*, *Gaia méditation* - *Écoutez cela pour ouvrir et activer votre chakra du cœur*.

COMMUNICATION ASSERTIVE

Sur YouTube - David Tan - **Communication Assertive & Assertivité.**

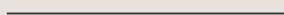
MÉTHODE POMODORO

Sur YouTube - Les sherpas étudiants - **Comment Maîtriser la Méthode Pomodoro.**

LECTURES INSPIRANTES

Sur Amazon - **Avoir le courage de ne pas être aimé, Avoir le courage d'être heureux, Rompre avec soi-même, La montagne, c'est toi, Miracle morning, Osez la colère** : Dis-moi quelle est ta colère, je te dirai qui tu es, **Millionaire from the heart** : Mes clés pour devenir millionnaire depuis l'espace du cœur, **Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même** : Rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice, **La guérison des 5 blessures, La puissance de l'acceptation, Écoute ton corps** : Ton plus grand ami sur la Terre, **Écoute ton corps** : Les émotions, les sentiments et le pardon, **Le pouvoir du moment présent** : Guide d'éveil spirituel, **Les quatre accords toltèques** : La voie de la liberté personnelle, **Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, Kilomètre zéro** : Le chemin du bonheur, **Respire !** : Le Plan est toujours parfait, **Plus jamais sans moi.**

PARTIE 3



Témoignages



Vous

VOS MOTS DOUX

Oh merci... Je me permets de te dire que tu es adorable, ça me fait du bien, c'est sûr que ce n'est pas évident et tu me mets en confiance et c'est ultra important pour moi, alors merci infiniment Adeline 🙏✨

Déborah.

J'ai commencé un suivis avec Adeline, je ne savais vraiment pas à quoi m'attendre par rapport au contenu du suivis. Adeline a sincèrement pris le temps de m'écouter, de s'intéresser à mon passé pour comprendre, de me sortir de ma zone de confort tout en étant dans le respect et la bienveillance. Avant de commencer mon « programme », elle a prit le temps de tout m'expliquer étape par étape, ce qui permet de comprendre là où l'on va. Mon suivis n'est pas fini et j'ai hâte de le continuer à ses côtés et évoluer !

Silvana.

Mais tu peux pas savoir à quel point tes mots me font du bien et me font réfléchir de nouveau sur le fait de vouloir combler les attentes d'autrui.

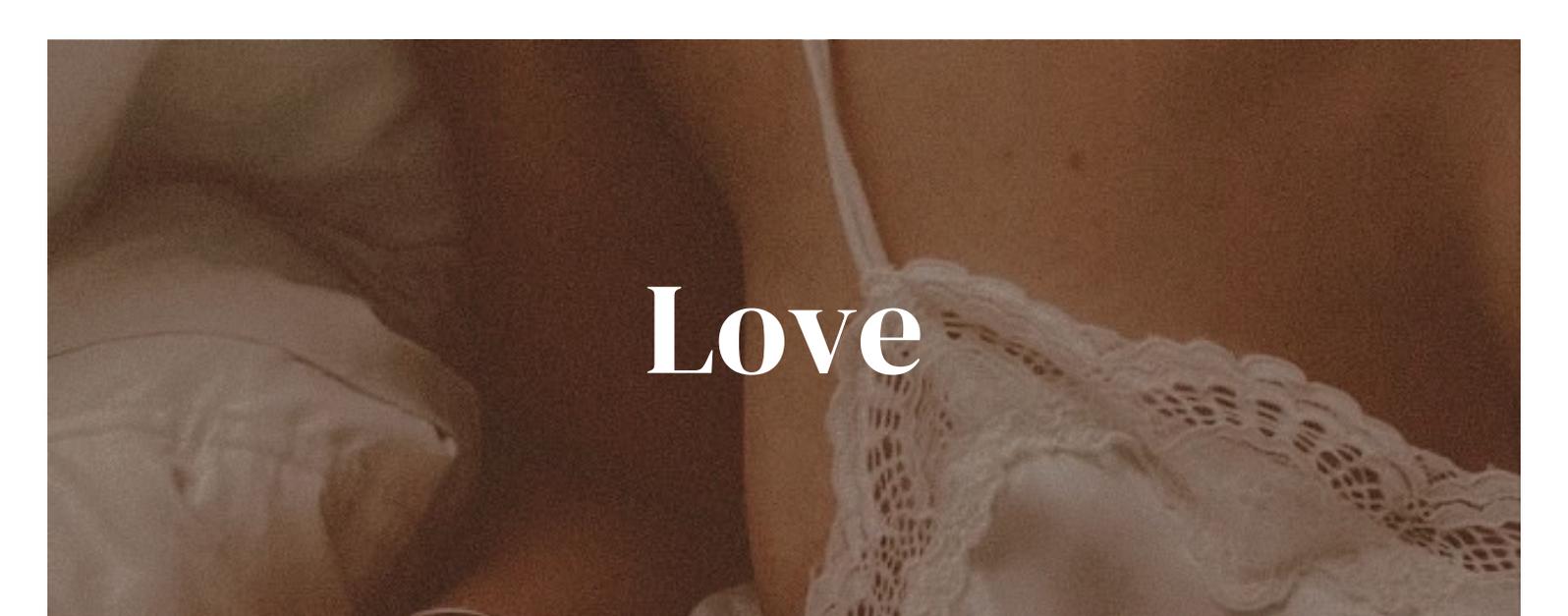
Et d'autant plus pour la personne que j'aime. Et en t'écrivant ces mots je comprends que cela laisse place à la manipulation pour la personne en face si elle le souhaite et ça me fais comprendre certaines situations passées. Je dois t'embêter a chaque fois a te dire mes tracas mais a chaque fois tu as les mots juste qui me booste. Ça me fait chaud au coeur et ça me donne une force phénoménal ✨

Stacie.

Alors pour le retour, honnêtement je suis très heureuse d'avoir pu commencer l'accompagnement avec toi, tu as su tout de suite poser les mots sur ce que je ressentais et surtout aborder certains sujet de manière très bienveillante. Tout de suite il y a eu des petits exercices à mettre en place ce qui permet d'avoir des petits outils pour commencer. Alors déjà merci pour toute ta bienveillance, tes mots et ton partage au sein de chaque coaching 🙏 ... Hâte de continuer l'aventure avec toi !

Lorelei.

Offres



Love

PACK DÉCOUVERTE

Tu te demandes peut-être si tu es prête à te lancer dans un accompagnement en profondeur et tu hésites à faire le grand saut ? Sache que je te comprends et qu'il est tout à fait normal de ressentir cette incertitude.

C'est pour cela que j'ai spécialement conçu **LOVE**. Pour t'aider à te lancer en douceur, car **c'est ton voyage, ta vitesse de croisière.**

– Pourquoi choisir **LOVE** ?

LOVE, c'est une séance individuelle (à renouveler autant de fois que tu le souhaites) qui te permettra de ressentir les bienfaits d'un soutien bienveillant et personnalisé. Elle peut aussi, être une introduction avant de te lancer dans un programme comme - **SELF LOVE** accompagnement 3 mois - ou - **FULL LOVE** accompagnement 6 mois.

– Est-ce que tu te reconnais dans une de ces situations ?

- Tu n'as pas une grande estime de toi et tu manques cruellement de confiance en toi.
- Tu as du mal à t'aimer pleinement pour celle que tu es vraiment.
- Tu as peur du regard et du jugement des autres en te montrant telle que tu es.
- Tu te sens perdue et ne sais pas vraiment quel est le sens de ta vie.

- Tu te racontes une histoire sur celle que tu es depuis des années sans savoir si aujourd'hui cela te correspond vraiment.
- Tu aimerais avoir une sexualité plus épanouie et plus vibrante.
- Tu rencontres des problèmes sexuels qui t'empêchent de vivre une vie sexuelle sereine et épanouissante.
- Tu as vécu un trauma sexuel et tu aimerais trouver un soutien bienveillant pour surmonter ce traumatisme.

Si tu te reconnais dans ces situations et que tu as des peurs ou des réticences à t'engager dans un accompagnement sur du long terme, alors LOVE est faite pour toi ! Elle te permettra de faire un premier pas vers une vie où tu te sens plus confiante, plus épanouie et en harmonie avec toi-même.

– Ce que comprend Love.

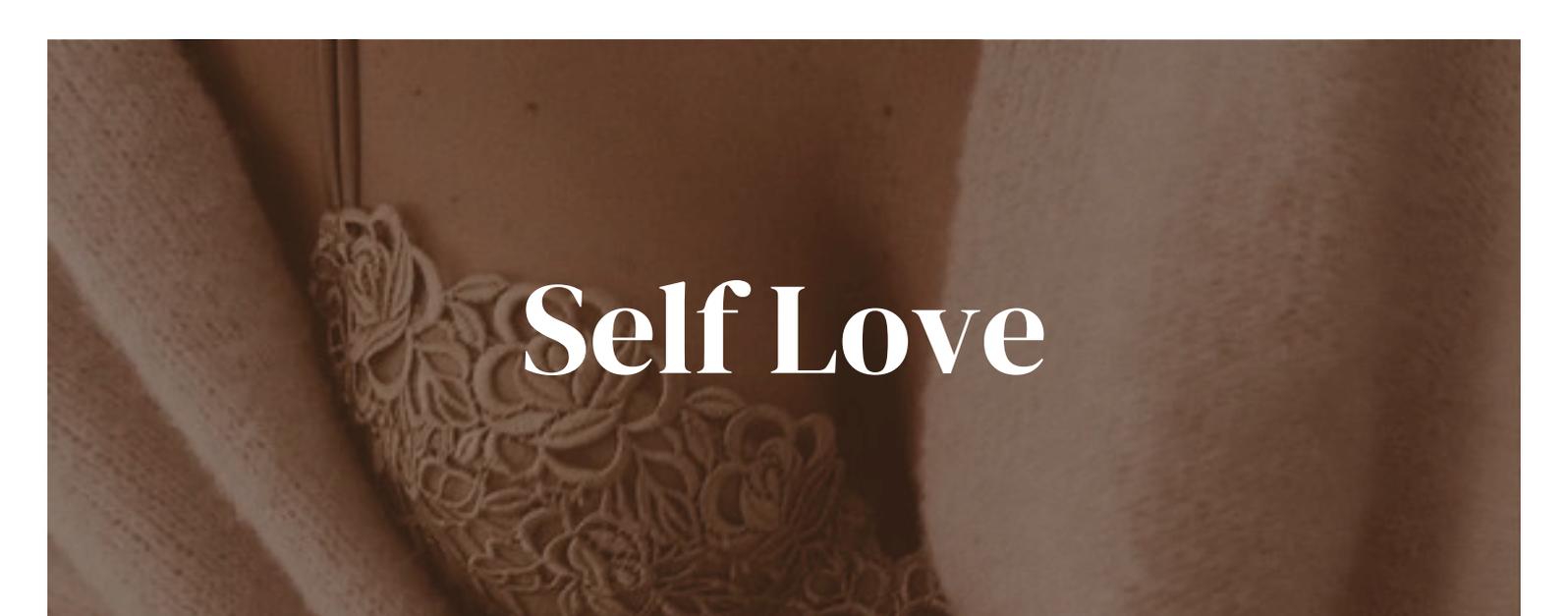
- **Séance individuelle 1:1 | Au choix** - Choisis parmi mes deux options de suivi personnalisé - **Love Coaching en Amour de Soi** pour apprendre à t'aimer et retrouver confiance en toi, ou **Sexothérapie Holistique** pour te reconnecter à ta sexualité et à ton corps.

– Les plus,

- **1 Suivi quotidien** - Pour répondre à tes questions en dehors de nos séances via la plateforme WhatsApp.

– TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?

Réserve ton appel découverte **GRATUIT** de **30 min**. Durant cet appel, je prendrai le temps de répondre à toutes tes questions et nous verrons ensemble si le feeling est au rendez-vous. **JE RÉSERVE.**



Self Love

ACCOMPAGNEMENT 3 MOIS

Te sens-tu parfois déconnectée de tes besoins, de tes envies, de celle que tu vraiment, ou encore de ta sexualité ? Peut-être ressens-tu un manque de confiance en toi et/ou un manque d'amour pour toi ? Et si je te disais que tu mérites de t'aimer pleinement et de vivre une sexualité qui te ressemble ?

C'est pour cela que j'ai conçu **SELF LOVE**, pour t'aider à te reconnecter à toi-même, à panser tes blessures et à grandir.

– Pourquoi choisir SELF LOVE ?

SELF LOVE, c'est le commencement d'une merveilleuse aventure à la découverte de soi. C'est l'occasion parfaite pour entreprendre un voyage transformateur et épanouissant.

– Est-ce que tu te reconnais dans une de ces situations ?

- Tu n'as pas une grande estime de toi et tu manques cruellement de confiance en toi.
- Tu as du mal à t'aimer pleinement pour celle que tu es vraiment.
- Tu as peur du regard et du jugement des autres en te montrant telle que tu es.
- Tu te sens perdue et ne sais pas vraiment quel est le sens de ta vie.
- Tu te racontes une histoire sur celle que tu es depuis des années sans savoir si aujourd'hui cela te correspond vraiment.
- Tu aimerais avoir une sexualité plus épanouie et plus vibrante.
- Tu rencontres des problèmes sexuels qui t'empêchent de vivre une vie sexuelle sereine et épanouissante.

- Tu as vécu un trauma sexuel et tu aimerais trouver un soutien bienveillant pour surmonter ce traumatisme.

Si tu te reconnais dans ces situations et que tu te sens prête à te découvrir, alors SELF LOVE est fait pour toi ! Cet accompagnement t'aidera à trouver les clés qui te permettront d'ouvrir toutes ces portes qui t'empêchent d'être enfin celle que tu es.

– Ce que comprend SELF LOVE.

- **1 Séance introductive 1:1** | Premier pas.
- **5 Séances de suivi 1:1** | **Au choix** - Choisis parmi mes deux options de suivi personnalisé - **Love Coaching en Amour de Soi** pour apprendre à t'aimer et retrouver confiance en toi, ou **Sexothérapie Holistique** pour te reconnecter à ta sexualité et à ton corps.

**Au total, tu bénéficies de 6 séances individuelles d'une heure chacune, à raison de 2 séances par mois sur les 3 mois qui suivent.*

– Les plus,

- **Ton espace personnel** | C'est l'outil de dingue qui te permettra de retrouver tous les enregistrements de nos séances ainsi que toutes les pratiques faites ensemble et celles à faire chez toi.
- **Ton workbook** | **Au choix** - 90 Jours pour apprendre à t'aimer et retrouver confiance en toi - **OU** - 90 Jours pour te reconnecter à ta sexualité et à ton corps.
- **1 Suivi quotidien** | Pour répondre à tes questions en dehors de nos séances via la plateforme WhatsApp.
- **1 Suivi post accompagnement** | **Sur 1 mois** - Pour que tu n'aies pas la sensation d'être lâché dans la nature et pour répondre à tes questions sur une durée d'un mois après ton accompagnement via la plateforme WhatsApp.

– TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?

Réserve ton appel découverte **GRATUIT** de **30 min**. Durant cet appel, je prendrai le temps de répondre à toutes tes questions et nous verrons ensemble si le feeling est au rendez-vous. **JE RÉSERVE.**

Full Love

ACCOMPAGNEMENT 6 MOIS

Si tu es ici, c'est qu'il y a forcément au plus profond de toi, cette envie furieuse de te (re)connecter à ton essence, de (re)prendre enfin confiance en toi, de t'aimer inconditionnellement et de laisser ta sexualité s'exprimer. Sache que tu es exactement là où tu dois être, ici prête à te lancer dans cette belle et grande aventure.

C'est pour cela que j'ai imaginé et créé **FULL LOVE**, pour toi cette femme déterminée à se découvrir, à se rencontrer et à se révéler au grand jour.

– Pourquoi choisir FULL LOVE ?

FULL LOVE, c'est un accompagnement qui t'invite à explorer et à expérimenter les profondeurs de ton être et de ta sexualité. C'est un voyage dont tu ressortiras changée pour toujours et dont la seule destination n'est autre que ta propre rencontre.

– Est-ce que tu te reconnais dans une de ces situations ?

- Tu n'as pas une grande estime de toi et tu manques cruellement de confiance en toi.
- Tu as du mal à t'aimer pleinement pour celle que tu es vraiment.
- Tu as peur du regard et du jugement des autres en te montrant telle que tu es.
- Tu te sens perdue et ne sais pas vraiment quel est le sens de ta vie.
- Tu te racontes une histoire sur celle que tu es depuis des années sans savoir si aujourd'hui cela te correspond vraiment.

- Tu aimerais avoir une sexualité plus épanouie et plus vibrante.
- Tu rencontres des problèmes sexuels qui t'empêchent de vivre une vie sexuelle sereine et épanouissante.
- Tu as vécu un trauma sexuel et tu aimerais trouver un soutien bienveillant pour surmonter ce traumatisme.

Si tu te reconnais dans ces situations et que tu te sens prête à embrasser chaque part de toi, alors FULL LOVE est fait pour toi ! Il t'aidera à transformer ta vie en découvrant et en transformant ton monde intérieur, en introspectant et en expérimentant le véritable Soi.

– Ce que comprend FULL LOVE.

- **1 Séance introductive 1:1** | Premier pas.
- **11 Séances de suivi 1:1** | **Au choix** - Choisis parmi mes deux options de suivi personnalisé - **Love Coaching en Amour de Soi** pour apprendre à t'aimer et retrouver confiance en toi, ou **Sexothérapie Holistique** pour te reconnecter à ta sexualité et à ton corps.

**Au total, tu bénéficies de 12 séances individuelles (dont 1 offerte) d'une heure chacune, à raison de 2 séances par mois sur les 6 mois qui suivent.*

– EN BONUS - Je t'offre,

- Ta séance introductive | **Offerte (d'une valeur de 60€)**

.– Les plus,

- **Ton espace personnel** | C'est l'outil de dingue qui te permettra de retrouver tous les enregistrements de tes séances ainsi que toutes les pratiques faites en séance et celles à faire chez toi.
- **Ton workbook - 90 Jours pour apprendre à t'aimer et retrouver confiance en toi** | Découvre 78 pratiques holistiques qui te guideront vers ta véritable essence. Prépare-toi à t'aimer pleinement et à rayonner de l'intérieur.

- **Ton workbook - 90 Jours pour te reconnecter à ta sexualité et à ton corps** | À travers 78 pratiques holistiques, tu vas découvrir différents moyens d'explorer ton corps et ta sexualité. Plonge dans ce voyage révélateur et retrouve ta puissance intérieure.
- **1 Suivi quotidien** | Pour répondre à tes questions en dehors de nos séances via la plateforme WhatsApp.
- **1 Suivi post accompagnement** | **Sur 2 mois** - Pour que tu n'aies pas la sensation d'être lâché dans la nature et pour répondre à tes questions sur une durée d'un mois après ton accompagnement via la plateforme WhatsApp.

– TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?

Réserve ton appel découverte **GRATUIT** de **30 min**. Durant cet appel, je prendrai le temps de répondre à toutes tes questions et nous verrons ensemble si le feeling est au rendez-vous. **JE RÉSERVE.**

Remerciements



Mille mercis

EN GRATITUDE !

Si tu lis ces mots, c'est que tu es sûrement arrivée au bout de ces 90 jours.

J'espère que ce Workbook - 90 Jours pour apprendre à t'aimer et retrouver confiance en toi - t'aura plu et que tu auras pris plaisir à faire chacune des pratiques proposées ! J'espère de tout cœur que ce workbook t'aura permis de te découvrir et de t'aimer un peu plus chaque jour. Que tu t'aimes plus qu'il y a 90 jours, que tu t'aimes aujourd'hui moins que demain et que tu es sur le chemin de l'amour inconditionnel !

Je te souhaite d'embrasser cette "nouvelle" toi avec amour et bienveillance. Que ta confiance en toi grandisse chaque jour et bien plus encore... Je te souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et de laisser partir ce qui doit s'en aller. Je te souhaite surtout d'être toi, fière de l'être et heureuse, car l'amour de soi est ton véritable destin !

Je te remercie et je te suis reconnaissante d'avoir acheté ce workbook et d'être présente, ici et maintenant en train de lire ces quelques lignes. Je serais enchantée à l'idée de partager avec toi, ton ressenti sur ce workbook. N'hésite pas à m'envoyer un petit message sur mon Instagram [@adelinecoach](https://www.instagram.com/adelinecoach).

*J'ai hâte de te lire,
Love, Adeline*