

LE CHANGEMENT À PETITS PAS



ELENA

RIVERA

# RENAISSANCE

SPHÈRE PHYSIQUE

# Es-tu prêt.e à dire OUI à ton évolution ?

L'évolution est naturelle.

Tout change, tout bouge, tout se transforme.  
Pourtant, parfois, nous nous sentons bloqués.

Pourquoi ?

Parce que nous résistons au flux naturel de la vie.  
Évoluer, ce n'est pas lutter, c'est apprendre à  
suivre le mouvement.







HABITER  
PLEINEMENT  
SON CORPS ET  
ANCRER  
SON ÉNERGIE

---

# LA POSTURE



# Ma transformation commence ici

CETTE SEMAINE MARQUE LE DÉBUT DE TON  
VOYAGE INTÉRIEUR

TOUT COMMENCE PAR UNE BASE SOLIDE : UN  
CORPS ANCRÉ, UNE POSTURE ALIGNÉE, UNE  
ÉNERGIE FLUIDE.

PRENDS CE TEMPS POUR TE RECONNECTER  
À TOI-MÊME.

# La posture et le corps Les fondations de l'évolution

L'ÉTAT DE TON CORPS INFLUENCE  
DIRECTEMENT TON ÉNERGIE.

UN CORPS TENDU BLOQUE LE FLUX DE  
L'ÉNERGIE. UNE POSTURE AFFAISSÉE  
DIMINUE TON RAYONNEMENT.











# Rituel Matinal de réalignement

POSITIONNE-TOI LES PIEDS BIEN ANCRÉS AU SOL  
ET FERME LES YEUX.

VISUALISE UN RAYON DE LUMIÈRE DORÉE QUI  
DESCEND SUR TOI ET ALIGNE TA COLONNE  
VERTÉBRALE.

AFFIRME INTÉRIEUREMENT :  
***JE SUIS STABLE, CONFIANT.E ET ALIGNÉ.E.***

RESPIRE PROFONDÉMENT 3 FOIS EN  
T'IMPRÉGNANT DE CETTE POSTURE.



# Objectif de cette semaine Créer une base solide

**HABITER PLEINEMENT TON CORPS ET ANCRER  
TON ÉNERGIE.**

LORSQUE TU ES PRÉSENT.E DANS TON CORPS, TU ES PLUS  
ALIGNÉ.E AVEC TON INTUITION ET TES CHOIX.

- ✓ FAIS UNE PAUSE PLUSIEURS FOIS PAR JOUR POUR  
OBSERVER TA POSTURE ET TON SOUFFLE.
- ✓ PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI T'AIDE À SENTIR  
TON CORPS. (MARCHE EN CONSCIENCE, ÉTIREMENTS,  
DANSE INTUITIVE...)
- ✓ ÉCRIS DANS TON JOURNAL CE QUE TU RESSENS APRÈS  
CES MOMENTS D'ANCRAGE.



# DEUXIÈME SEMAINE

TU AS PRIS LE TEMPS DE POSER LES BASES :  
RESSENTIR TON CORPS, AJUSTER TA POSTURE,  
ANCRER TON ÉNERGIE.

CETTE PRISE DE CONSCIENCE ÉTAIT  
ESSENTIELLE POUR REVENIR À TOI.

APRÈS AVOIR EXPLORÉ TON ANCRAGE  
PHYSIQUE, IL EST TEMPS D'EXAMINER TES  
FONDATIONS INTÉRIEURES.

CETTE SEMAINE, ON PLONGE DANS L'ESSENCE  
DE QUI TU ES VRAIMENT.



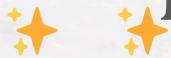








# Rituel de reconnaissance de ma Puissance Intérieure



## ACTIVATION DE TA LUMIÈRE

IMAGINE UNE LUMIÈRE DORÉE ÉMANANT DE TON CŒUR, S'EXPANDANT AUTOUR DE TOI. ELLE TE RAPPELLE TA GRANDEUR, TA FORCE, TA SOUVERAINETÉ.

## AFFIRMATION DE TA PUISSANCE

AFFIRME AVEC CONVICTION : "JE SUIS UN ÊTRE PUISSANT ET DIVIN." "JE MÉRITE D'EXISTER PLEINEMENT DANS TOUTE MA SPLENDEUR."

## RESPIRATION D'INTÉGRATION

RESPIRE PROFONDÉMENT 3 FOIS. INSPIRE TA LUMIÈRE, EXPIRE LES DOUTES.

**CLÔTURE ET GRATITUDE** POSE UNE MAIN SUR TON CŒUR, RESSENS TA VIBRATION. REMERCIE-TOI. TU ES LUMIÈRE. ✨  
RESPIRE UNE DERNIÈRE FOIS ET AVANCE AVEC CONFIANCE.



# TROISIÈME SEMAINE

## Un regard global sur ton équilibre

TA VIE EST UN ENSEMBLE DE DIFFÉRENTES SPHÈRES QUI S'ENTRELACENT ET S'INFLUENCENT – TON CORPS, TES ÉMOTIONS, TON ESPRIT, TA SPIRITUALITÉ, TES RELATIONS, TON CHEMIN PROFESSIONNEL... TOUT EST CONNECTÉ.

PRENDRE UN MOMENT POUR OBSERVER OÙ TU EN ES AUJOURD'HUI, C'EST T'OFFRIR LA POSSIBILITÉ D'AJUSTER, D'ÉQUILIBRER ET D'AVANCER AVEC PLUS DE CLARTÉ. PEUT-ÊTRE QUE CERTAINS ASPECTS DE TA VIE TE NOURRISSENT PLEINEMENT, TANDIS QUE D'AUTRES DEMANDENT PLUS D'ATTENTION.



# La sphère de la vie

## Évalue de 1 à 10

### **1 Vie professionnelle (Argent & Finance, Travail & Carrière)**

– La stabilité financière et la satisfaction professionnelle.

### **Vie créative (Loisirs & Plaisirs, Santé & Vitalité)**

**2** – Représente l'épanouissement à travers la créativité, les loisirs et le bien-être physique.

### **Vie sociale (Environnement & Collectivité)**

**3** – Concerne les relations avec les autres et l'implication sociale.

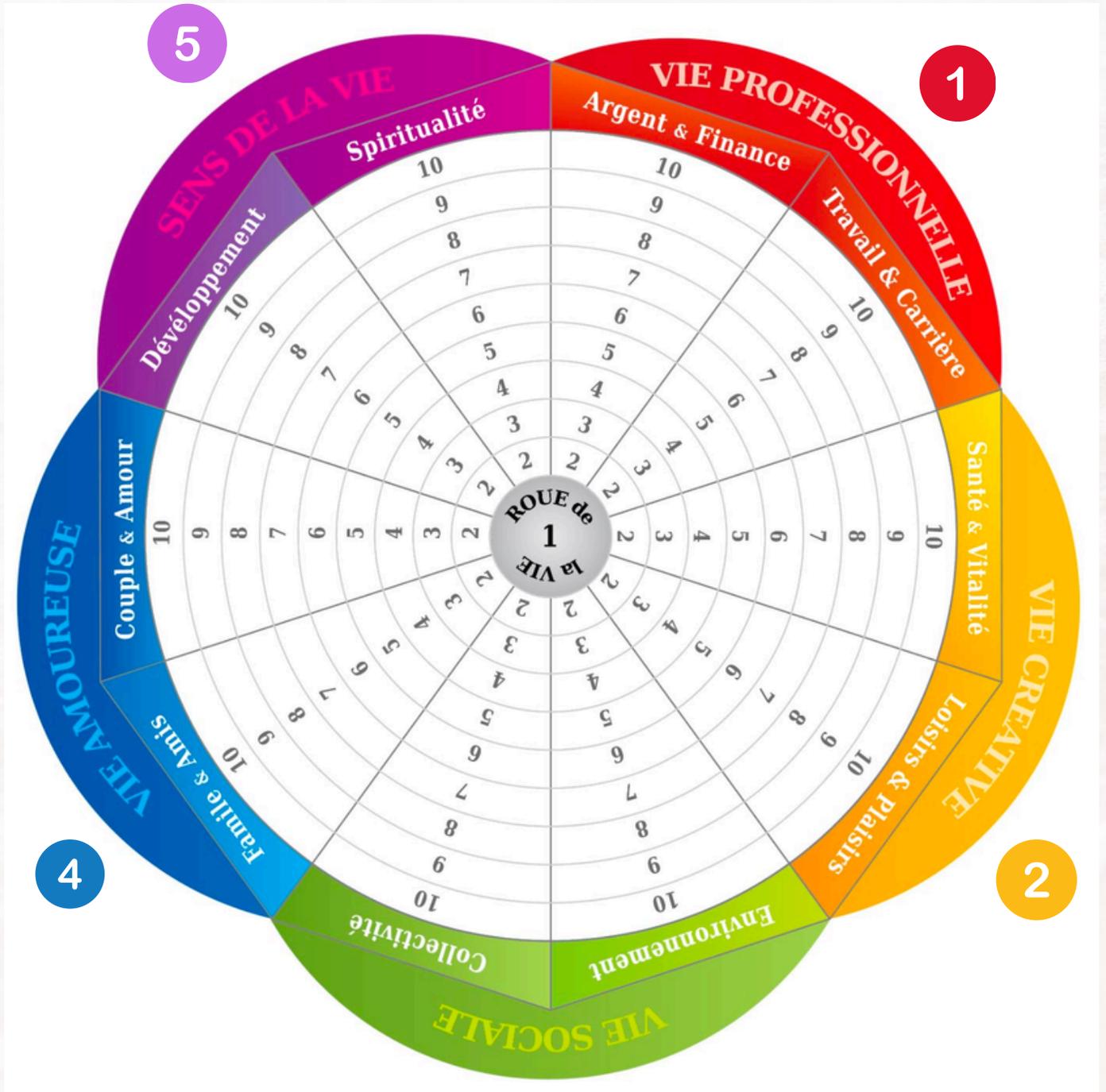
### **Vie amoureuse (Couple & Amour, Famille & Amis)**

**4** – Reflète la qualité des relations amoureuses et familiales.

### **Sens de la vie (Développement & Spiritualité)**

**5** – En lien avec la croissance personnelle et la connexion spirituelle.

# La roue de la vie



# Choisir 3 priorités

1

2

3

4

5

1

---

Cette exploration est une invitation à faire un bilan en toute bienveillance, à mieux comprendre ce qui te soutient et ce qui mérite d'être réajusté pour avancer en cohérence avec toi-même.



2

---



3

---



# Que vais-je mettre en place?

○	.....
○	.....
○	.....
○	.....
○	.....
○	.....
○	.....
○	.....
○	.....
○	.....
○	.....
○	.....
○	.....
○	.....
○	.....



