
LE CHANGEMENT À PETITS PAS
ELENA RIVERA
RENAISSANCE
SPHÈRE MENTALE

LIBÉRER,

REPROGRAMMER

ÉLEVER L'ESPRIT

La sphère mentale

SEMAINE 4



LE CHANGEMENT À PETITS PAS
ELENA RIVERA

REPRENDRE CONSCIENCE DE L'AGITATION MENTALE POUR SE RECENTRER

ELENA RIVERA
LE CHANGEMENT À PETITS PAS

QUESTION	JAMAIS	RAREMENT	SOUVENT	TOUJOURS	RÉFLEXION
Je vis pleinement l'instant présent, sans distraction mentale					
Je me surprends à ruminer le passé ou à anticiper l'avenir, au lieu d'être ici, maintenant.					
J'ai parfois l'impression que mon mental prend trop de place dans mes décisions.					
Je ressens un vide intérieur que je ne sais pas toujours comment combler.					
Mon corps m'envoie souvent des signes (tensions, douleurs) quand je ne suis pas présent(e).					
Je fais certaines choses automatiquement, sans réelle conscience de l'instant.					
Je me sens souvent déconnecté(e) de mon ancrage ou de ma respiration.					
J'ai de la difficulté à savourer pleinement un moment simple.					
J'ai souvent la sensation qu'il me manque quelque chose pour être totalement bien.					
Je cherche parfois à combler un vide intérieur par l'action ou la distraction.					
Mon mental me coupe parfois de ce que je ressens vraiment dans l'instant.					
Il m'est difficile de rester simplement immobile, à observer sans agir.					
Le silence me met parfois mal à l'aise.					
Je me sens en décalage entre ce que je ressens et ce que je vis dans mon corps.					
Je crois que mon bonheur dépend de ce que je fais ou possède, plutôt que de ce que je ressens ici et maintenant.					
J'oublie de ressentir de la gratitude pour ce que j'ai déjà.					
J'écoute rarement mon intuition quand mon mental est trop actif.					
Je passe plus de temps dans ma tête que dans la pleine conscience de mon corps.					
Je ressens souvent le besoin de faire, pour ne pas avoir à simplement être.					
L'idée de simplement « être présent(e) » me semble abstraite ou difficile à incarner.					
TOTAL					

Le scan des pensées

Quelles sont les pensées inconscientes que j'entretiens ?

Note celles de la colonne toujours et souvent

Choisis 3 pensées que tu désires transmuter

1. _____

2. _____

3. _____



Le scan des pensées

Crée une affirmation transformatrice pour chacune.

Répète-la chaque jour pendant 7 jours.

Pensées #1

Pensées #2

Pensées #3

AFFIRMATION	AFFORMATION	ACTION
Je vis pleinement l'instant présent, sans me laisser distraire par mon mental.	Et si j'étais parfaitement capable d'être ici, maintenant ?	Pratique la pleine conscience 5 minutes par jour, en respirant consciemment.
Je choisis de rester dans le moment présent, au lieu de ruminer ou anticiper.	Et si chaque respiration me ramenait ici et maintenant ?	Ancre une respiration profonde chaque fois que je me surprends à fuir l'instant.
Je prends mes décisions avec clarté, sans être dominé(e) par mon mental.	Et si mon cœur et mon mental pouvaient collaborer en harmonie ?	Est-ce que cette décision vient de la peur ou de l'amour ?
Je suis rempli(e) de ma propre présence, je me sens complet(e).	Et si la plénitude était déjà en moi ?	Médite en posant la main sur mon cœur en répétant : "Je suis complet(e)."
Je suis à l'écoute de mon corps et j'honore ses messages.	Et si chaque sensation était une invitation à plus de présence ?	Prends un moment de scan corporel chaque jour pour observer les tensions.
Je vis chaque geste avec attention et présence.	Et si je faisais de chaque geste une offrande sacrée ?	Pratique une tâche quotidienne (comme manger ou marcher) en pleine conscience.
Je suis ancré(e) dans mon souffle, connecté(e) à la terre.	Et si mon souffle était mon fil de sécurité ?	Connecte-toi à la respiration dès que tu sens le mental s'emballer.
Je savoure les plaisirs simples avec gratitude.	Et si le bonheur se cachait dans la simplicité ?	Note chaque jour un moment simple qui t'a fait du bien.
Je me sens déjà suffisant(e) et en paix avec ce que j'ai.	Et si ce que j'ai maintenant était déjà un cadeau?	Pratique un rituel de gratitude le soir, même pour les petites choses.
Je choisis de combler mon vide intérieur par l'amour et la conscience.	Et si mon vide était un espace sacré à honorer?	Remplace l'action compulsive par une pause silencieuse ou une méditation courte.
Je reste connecté(e) à mes ressentis, même quand mon mental est agité.	Et si mes émotions étaient mes alliées ?	Ressens ce que ton corps te dit. Ensuite seulement, tu choisis.
Je suis en paix dans l'immobilité.	Et si l'immobilité était ma plus grande force ?	Ofre-toi 3 minutes d'immobilité par jour, sans distraction.
Je suis à l'aise dans le silence, il me ressource.	Et si le silence était mon ami ?	Éteinds tout bruit pendant 10 minutes et accueillir le calme.
Je ressens l'unité entre mon esprit, mon cœur et mon corps.	Et si mon alignement intérieur m'amenait plus de clarté ?	Pose la main sur le cœur et sur le ventre et respire consciemment.
Je suis déjà digne de bonheur tel(le) que je suis.	Et si je n'avais rien à prouver pour être heureux(se) ?	Regarde-toi dans le miroir, souris-toi doucement, et dis-toi une chose que tu apprécies chez toi. Même la plus petite.
Je cultive la gratitude pour ce qui est déjà présent dans ma vie	Et si le secret de la joie était dans la gratitude ?	Commence chaque journée en nommant 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e)
J'écoute mon intuition avec confiance.	Et si mon intuition me guidait toujours vers ce qui est juste ?	Tiens un journal pour noter les élans intuitifs et leurs résultats.
Je suis présent(e) dans mon corps, pas seulement dans ma tête.	Et si mon corps était mon plus grand maître de présence ?	Pratique 5 minutes d'auto-massage ou de mouvement conscient par jour.
Je m'autorise à simplement être, sans devoir faire.	Et si "être" était suffisant ?	Planifie chaque jour un moment où tu ne fais rien, juste pour ressentir.
Être pleinement présent(e) est simple et naturel pour moi.	Et si je retrouvais la sagesse de simplement être ?	Repète ce mantra : *J'habite mon souffle. J'habite mon corps. J'habite cet instant.*

LIBÉRER,

REPROGRAMMER

ET ALIGNER

SES PENSÉES

La sphère mentale

SEMAINE 5



ELENA RIVERA

LE CHANGEMENT À PETITS PAS

RELIER
MA TRANSFORMATION MENTALE
À MA ROUE DE VIE

Mon mental devient un allié sacré au service de ma lumière.

ELENA RIVERA
LE CHANGEMENT À PETITS PAS

Reprogrammation

Quels sont les 3 domaines de ta vie que tu as choisis d'améliorer dans la Roue de la Vie ?

DOMAINE 1

DOMAINE 2

DOMAINE 3

QU'EST-CE QUE TU RESSENS OU VIS AUJOURD'HUI DANS CHACUN DE CES DOMAINES ?
(SOIS HONNÊTE AVEC TOI-MÊME, SANS JUGEMENT)

Reprogrammation

Qu’est-ce que tu ressens ou vis aujourd’hui dans chacun de ces domaines ?
(Sois honnête avec toi-même, sans jugement)

DOMAINE 1

DOMAINE 2

DOMAINE 3

Reprogrammation

Observer mes choix de transformation mentale

QUELLES SONT LES 3 TRANSFORMATIONS MENTALES QUE TU SOUHAITES INCARNER ?
(EX : SORTIR DU PERFECTIONNISME, CULTIVER LA CONFIANCE, LÂCHER LE CONTRÔLE...)

MENTAL 1

MENTAL 2

MENTAL 3

Reprogrammation

Pourquoi as-tu envie de changer ces schémas mentaux ?

(Quelle énergie ou liberté cherches-tu à retrouver ?)

Reprogrammation

Pour chaque transformation mentale,
réponds aux deux questions suivantes

QUELLES SONT LES 3 TRANSFORMATIONS MENTALES QUE TU SOUHAITES INCARNER ?
(EX : SORTIR DU PERFECTIONNISME, CULTIVER LA CONFIANCE, LÂCHER LE CONTRÔLE...)

MENTAL 1

À QUEL DOMAINE DE MA VIE CE CHANGEMENT MENTAL PEUT-IL LE PLUS M'AIDER ?
EN QUOI CE CHANGEMENT VA-T-IL ALLÉGER, GUÉRIR OU AMPLIFIER CE DOMAINE ?

MENTAL 2

À QUEL DOMAINE DE MA VIE CE CHANGEMENT MENTAL PEUT-IL LE PLUS M'AIDER ?
EN QUOI CE CHANGEMENT VA-T-IL OUVRIR UN ESPACE NOUVEAU DANS CE DOMAINE ?

MENTAL 3

À QUEL DOMAINE DE MA VIE CE CHANGEMENT MENTAL PEUT-IL LE PLUS M'AIDER ?
EN QUOI CE CHANGEMENT VA-T-IL SOUTENIR MA CROISSANCE PERSONNELLE DANS CE DOMAINE ?

Reprogrammation

Mes affirmations d'alignement

TRANSFORME TES PRISES DE CONSCIENCE EN INTENTIONS LUMINEUSES.

EX: JE CHOISIS DE SORTIR DU JUGEMENT ENVERS MOI-MÊME POUR NOURRIR MES RELATIONS AVEC PLUS DE DOUCEUR ET DE VÉRITÉ.

JE LIBÈRE AVEC DOUCEUR TOUT CE QUI NE M'APPARTIENT PLUS.

CHAQUE PENSÉE QUE JE CHOISIS ALIMENTE MON ALIGNEMENT.

JE PENSE, JE PARLE ET J'AGIS DEPUIS MA FRÉQUENCE LA PLUS ÉLEVÉE.

JE TRANSFORME CHAQUE DOUTE EN CONFIANCE, CHAQUE PEUR EN PUISSANCE.

JE M'ABANDONNE AVEC FOI À MON CHEMIN D'ÂME.

INTENTION 1

INTENTION 2

INTENTION 3

Le mental comme un ciel

VISUALISE TES PENSÉES COMME DES NUAGES.

APPRENDS À LES OBSERVER SANS T'Y ATTACHER.

TU N'ES PAS TES PENSÉES.

TU ES LA CONSCIENCE

QUI LES OBSERVE.



ELENA RIVERA
LE CHANGEMENT À PETITS PAS

LIBÉRER,

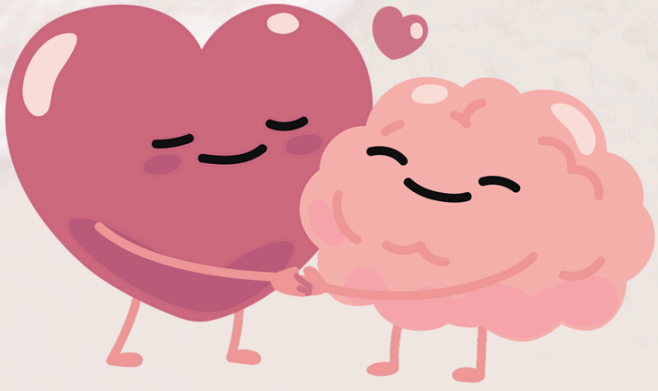
REPROGRAMMER

ET ALIGNER

SES PENSÉES

La sphère mentale

SEMAINE 6



ELENA RIVERA

LE CHANGEMENT À PETITS PAS

Questions d'éveil

:

Quelle transformation mentale suis-je prêt.e à incarner à court terme ?

Questions d'éveil

:

Quelle est ma vision pour les prochains mois ?

Questions d'éveil

:

Quels sont mes 3 mots clés ?

La lettre à mon futur moi

Semaine 3

:

Écris à ton « toi du futur » en décrivant ce que tu vis une fois que ton mental est en paix et aligné.

Sois précis.e.

Lis cette lettre à voix haute

La lettre à mon futur moi

Alignement mental, cœur et âme

VISUALISE UN PONT DE LUMIÈRE
ENTRE TON MENTAL,
TON CŒUR ET TON ÂME.

TU T'INSTALLES DANS UN ÉTAT
DE CALME PROFOND,
OÙ TON MENTAL
DEVIENT UN ALLIÉ LUMINEUX



ELENA RIVERA
LE CHANGEMENT À PETITS PAS

Mes apprentissages

Vous pouvez faire cet exercice par écrit, vocal ou par vidéo