Reconnecte-toi à toi-même
Extrait Gratuit

Jours 1 à 3 du programme ZenSoulSpirits



Note de l’auteur

Merci de prendre un moment pour découvrir cet extrait de *Reconnecte-toi à toi-même*. Ces premiers jours du programme vous offriront un aperçu doux et profond de ce voyage intérieur. Que cet extrait vous inspire à aller plus loin, vers la pleine version du programme de 21 jours. 🌿

Aperçu du contenu de cet extrait



🌿 Une pause visuelle pour apaiser votre esprit 🌿

Jour 1 – Respiration consciente

Jour 2 – L’intention

Jour 3 – Le calme intérieur



Jour 1 — Respire, c’est ton ancrage

✨ Citation du jour

"La respiration consciente est le pont entre ton corps et ton esprit."
— Thích Nhất Hạnh

🧘‍♀️ Méditation guidée

Ferme doucement les yeux…
Inspire profondément par le nez…
Retiens l’air quelques secondes…
Et expire lentement par la bouche.
Encore une fois… Inspire… retiens… puis relâche tout.

Imagine que chaque respiration est une vague de calme.
À l’inspiration, tu accueilles la paix.
À l’expiration, tu relâches les tensions.

Laisse venir les pensées sans t’y accrocher.
Reviens toujours à ton souffle. Il est ton ancre.
Tu n’as rien à forcer. Juste être ici. Présent. Tranquille.
Reste dans cet état pendant 2 à 5 minutes.

✍️ Exercice du jour

🕓 Durée : 5 minutes

1. Inspire en comptant jusqu’à 4
2. Retiens ton souffle 4 secondes
3. Expire pendant 4 secondes
4. Garde les poumons vides pendant 4 secondes
➡️ Recommence pendant 4 à 6 cycles complets
Tu peux t’aider en traçant mentalement un carré à chaque étape.

💡 Astuce zen

Crée un rappel quotidien sur ton téléphone :
“Et si je respirais consciemment maintenant?”
Juste une minute. Cela change tout.

📓 Page de réflexion (Journal)

- Comment me suis-je senti pendant cette méditation?
- Ai-je remarqué des tensions dans mon corps?
- Quel mot résume mon état intérieur après cet exercice?

🎁 À écouter (bonus suggestion)

🎧 Musique de fond recommandée :
528 Hz – Fréquence de l'amour et de la transformation



Jour 2 — Ton corps est un temple

✨ Citation du jour

"Prends soin de ton corps. C'est le seul endroit où tu es obligé de vivre."
— Jim Rohn

🧘‍♀️ Méditation guidée

Assieds-toi confortablement ou allonge-toi.
Ferme les yeux… Et porte toute ton attention sur ton corps.

Ressens ton front… ta mâchoire… tes épaules… ton dos.
Observe les zones de tension. Envoie-leur de la douceur avec ta respiration.

Inspire profondément et visualise une lumière dorée qui entre par le sommet de ta tête.
Elle descend doucement en toi, enveloppant chaque cellule.
Cette lumière te guérit, te détend, te recharge.

Reste dans cet état pendant 5 minutes, en gratitude pour ce corps qui te porte chaque jour.

✍️ Exercice du jour

🕒 Durée : 5 à 10 minutes

1. Allonge-toi sur le dos, bras relâchés.
2. Ferme les yeux. Respire calmement.
3. Porte ton attention sur chaque partie du corps, de la tête aux pieds.
4. Note mentalement les zones de confort et d'inconfort.
5. Termine par 3 respirations profondes.

Si tu le souhaites, prends quelques notes après l'exercice.

💡 Astuce zen

Commence ta journée en posant les mains sur ton cœur et en disant à voix haute :
"Merci, mon corps. Tu es mon allié."

📓 Page de réflexion (Journal)

- Quelle est ma relation actuelle avec mon corps?
- Ai-je tendance à l'ignorer ou à l'écouter?
- Qu'est-ce que mon corps me dit aujourd'hui?

🎁 À écouter (bonus suggestion)

🎧 Musique de fond recommandée :
Fréquence 396 Hz – Libération des peurs et blocages

Jour 3 — Accueille le silence

✨ Citation du jour

"Le silence est un ami qui ne trahit jamais."
— Confucius

🧘‍♀️ Méditation guidée

Installe-toi dans un endroit calme.
Ferme les yeux… et laisse-toi porter par le silence.

Inspire profondément… et expire lentement.
À chaque respiration, laisse le bruit mental s'éloigner.

Ne cherche pas à faire le vide, simplement sois à l'écoute.
Le silence n'est pas vide. Il est rempli de présence.

Reste dans cet espace silencieux pendant quelques minutes.
S'il y a des sons autour de toi, accueille-les sans les juger.
Observe ce qui émerge en toi lorsque tout devient paisible.

✍️ Exercice du jour

🕓 Durée : 5 minutes

1. Éteins tous les bruits : téléphone, musique, distractions.
2. Assieds-toi ou allonge-toi confortablement.
3. Ferme les yeux et reste simplement en silence.
4. Observe les sensations, les pensées, les résistances.
5. Note ce que tu ressens à la fin dans ton journal.

💡 Astuce zen

Le silence peut être pratiqué en marchant, en mangeant, ou en buvant un thé. Choisis un moment de la journée pour faire une activité en silence total.

📓 Page de réflexion (Journal)

- Qu'est-ce que le silence m'a révélé aujourd'hui?
- Était-ce confortable ou inconfortable?
- Comment pourrais-je inviter davantage de silence dans ma vie?

🎁 À écouter (bonus suggestion)

🎧 Musique recommandée :
Silence naturel ou fréquence 741 Hz – Clarté mentale et intuition

Jour 4 — Libère-toi des tensions

Envie de poursuivre votre chemin intérieur ?

Obtenez la version complète de *Reconnecte-toi à toi-même* sur www.zensoulspirits.com et continuez votre voyage zen pendant 21 jours de transformation.