

Microsteps vers Toi



Bienvenue dans 'Microsteps vers toi',
un voyage transformateur où de petits pas mènent à des
changements significatifs.

Ce cahier d'exercices est conçu pour te guider doucement dans le
processus de découverte de soi et d'autonomisation.

Chaque section, chaque exercice est un pas vers une vie plus
consciente, harmonieuse et épanouissante.

Embrasse ce voyage avec un cœur ouvert, et laisse chaque page
te rapprocher de la vie à laquelle tu aspirés. La magie réside dans
la simplicité de ces micro-étapes, qui se tissent ensemble dans la
trame d'une vie vécue avec intention et joie.

PAR PAULINE DUBOIS

microsteps

Table des Matières

3

INTRODUCTION

Bienvenue! Voici mon cadeau pour toi.

4

COMMENT UTILISER CE CAHIER D'EXERCICES

Le guide pour utiliser ce cahier d'exercices pour vivre une vie heureuse et prospère à travers les nombreux défis de la vie.

5 - 9

MICROSTEPS QUOTIDIENS

Ces feuilles de travail thématiques te guident dans la mise en œuvre de nouvelles habitudes et la réflexion sur tes émotions et sentiments.

10

GRATITUDE QUOTIDIENNE

Cette feuille de travail est destinée à travailler à travers les défis quotidiens et à être reconnaissant pour les grandes et petites victoires.

11

NOTES DE FIN

Cette section décrit les résultats potentiels d'habitudes puissantes et de la pratique régulière de la gratitude.

Introduction



QUI SUIS-JE?

Bonjour, je suis Pauline Dubois, mère de trois enfants et heureuse en couple. Après avoir vendu avec succès ma première entreprise, j'ai fondé Microsteps, animée par une vision d'autonomiser les autres grâce à des habitudes puissantes.

Mon parcours entrepreneurial m'a appris une leçon cruciale : **se choyer est essentiel pour l'épanouissement personnel et le succès professionnel.**

J'ai été au bord de l'épuisement professionnel et j'ai failli voir ma relation s'effondrer, ce qui m'a amenée à chercher un équilibre harmonieux dans la vie.

Mes expériences et découvertes au cours de ce voyage sont encapsulées dans ce cahier d'exercices, un cadeau pour toi, alors que tu te lances dans ton propre chemin pour trouver l'équilibre de la vie.

Comment Utiliser

Ce cahier d'exercices est conçu pour être ton compagnon dans un voyage de découverte de soi et d'amélioration. Voici comment en tirer le meilleur parti :

- **Prends-le une étape à la fois :** Chaque section représente un aspect fondamental de la vie. Travaille-les à ton rythme. Cela peut prendre 3 jours, cela peut prendre 15 jours. Tu choisis.
- **Réfléchis et tiens ton journal :** Après chaque exercice, utilise l'espace de journal pour réfléchir à ton expérience. Écrire tes pensées peut apporter des insights plus profonds.
- **La constance est la clé :** Essaie de t'engager quotidiennement avec le cahier d'exercices. La pratique régulière améliore les bienfaits de chaque exercice.
- **Sois honnête et ouverte :** Aborde chaque exercice avec honnêteté et un esprit ouvert. C'est ton espace personnel de croissance.
- **Refais et revisite :** N'hésite pas à revisiter les sections qui résonnent avec toi. Au fur et à mesure que tu avances, tes réponses et réflexions peuvent évoluer.



La gratitude peut t'aider à voir ta vie et le monde sous un jour plus positif, et te donner la force de surmonter certains des défis les plus difficiles de la vie.

Section Pleine Conscience

Day 1:/..../202..

Respiration Consciente



Exercice: Pour commencer, trouve un endroit calme et confortable. Assieds-toi ou allonge-toi et ferme les yeux. Concentre-toi sur ta respiration pendant 5 min, en remarquant le soulèvement et l'abaissement de ta poitrine ou la sensation à travers tes narines. Si ton esprit s'égare, ramène doucement ton attention sur ta respiration.

Comment te sentais-tu avant et après l'exercice de respiration ? Des pensées ou sensations particulières sont-elles apparues ?

Day 2:/..../202..

Changement d'Environnement



Exercice: Aujourd'hui, répète l'exercice de respiration dans un cadre ou une posture différente, toujours pendant 5 minutes. Concentre-toi sur l'inspiration par le nez et l'expiration par la bouche. Remarque si le changement d'environnement affecte ton expérience.

Compare ton expérience d'aujourd'hui à celle d'hier. Le nouvel environnement a-t-il apporté de nouveaux sentiments ou pensées ?

Day 3:/..../202..

Approfondissement de la Conscience



Exercice: Aujourd'hui, concentrons-nous sur les sensations dans ton corps lorsque tu respirez, pendant 10 minutes. Fais attention aux zones de tension ou de relaxation.

Réfléchis à ta pratique de respiration sur trois jours. Comment ta conscience de la respiration et des sensations corporelles a-t-elle changé ?

*"Le moment présent est rempli de joie et de bonheur.
Si tu es attentif, tu le verras." – Thich Nhat Hanh*

Section Relations

Day 1:/..../202..

Réflexion sur l'Appréciation

Exercice: Pense à quelqu'un d'important dans ta vie. Réfléchis aux raisons pour lesquelles tu lui es reconnaissante, en te concentrant sur des qualités ou actions spécifiques.

Quelles qualités de cette personne apprécies-tu le plus et pourquoi ?

Day 2:/..../202..

Création d'un Message de Gratitude

Exercice: Prends une feuille de papier et écris un message sincère à cette personne, exprimant ton appréciation et incluant les détails sur lesquels tu as réfléchi.

Comment te sentais-tu en écrivant ce message ? Y avait-il des défis à exprimer ta gratitude ?

Day 3:/..../202..

Partage de la Gratitude

Exercice: Aujourd'hui, partage ton message avec la personne, que ce soit par lettre, email, SMS, ou oralement.

Décris l'expérience de partager ta gratitude. Comment cela t'a-t-il fait sentir ? Quelle a été la réponse ?

*"Nous ne nous souvenons pas des jours, nous nous souvenons des moments."
Cesare Pavese*

Section Santé & Bien-être

Day 1:/..../202..

Marche Consciente

Exercice: Fais une promenade de cinq minutes après un repas, en laissant ton téléphone derrière. Concentre-toi sur les expériences sensorielles autour de toi.

Qu'as-tu remarqué pendant ta promenade que tu manques habituellement? Comment cette marche t'a-t-elle fait sentir ?

Day 2:/..../202..

Lecture au Coucher

Exercice: Lis 2 à 5 pages d'un livre au lit, en gardant ton téléphone dans une autre pièce.

Cela a-t-il changé ta routine habituelle de coucher ? Comment la lecture avant de dormir a-t-elle affecté ton humeur ou la qualité de ton sommeil ?

Day 3:/..../202..

Combiner les Activités

Exercice: Répète les activités de marche et de lecture. Observe l'effet cumulatif sur ton bien-être

Comment ces activités se complètent-elles ? Vois-tu des avantages à les continuer ?

"Pour garder le corps en bonne santé, c'est un devoir... sinon, nous ne serons pas capables de garder notre esprit fort et clair." – Bouddha

Section Pleine Conscience Financière

Day 1:/..../202..

Gratitude pour l'Argent



Exercice: Chaque fois que tu dépenses de l'argent, prends un moment pour exprimer ta gratitude pour tes ressources financières et les services ou biens que tu reçois.

Réfléchis à tes sentiments pendant ces moments. Cet exercice a-t-il changé ta perspective sur l'argent ?

Day 2:/..../202..

Observation des Attitudes envers l'Argent



Exercice: Continue de pratiquer la gratitude à chaque transaction, mais change ta perspective: tu investis, tu ne dépenses pas. Remarque tous changements dans tes sentiments envers l'argent – est-ce plus positif, stressant ou neutre ?

Écris sur les changements dans ton attitude envers l'argent depuis le début de cette pratique.

Day 3:/..../202..

Visualisation de la Santé Financière



Exercice: Visualise ta situation personnelle et professionnelle idéale. Quel rôle l'argent joue-t-il dans cette vision ?

Comment tes habitudes financières actuelles peuvent-elles être alignées ou ajustées pour atteindre cet état envisagé ?

"L'argent est un outil. Bien utilisé, il crée quelque chose de beau ; mal utilisé, il crée un désordre !" – Bradley Vinson

Section Espace de Vie Conscient

Day 1:/..../202..

Accueillir Ton Espace

Exercice: Prends l'habitude de saluer ton habitat chaque fois que tu y entres. Cela peut être un simple hochement de tête, un geste de la main ou une salutation verbale.

Comment ce petit acte de reconnaissance te fait-il sentir par rapport à ton espace de vie ?

Day 2:/..../202..

Planification du Désencombrement

Exercice: Identifie une petite zone de ta maison à désencombrer. Imagine comment tu souhaites que cette zone soit.

Décris tes sentiments actuels envers cet espace et tes attentes après le désencombrement.

Day 3:/..../202..

Le Processus de Désencombrement

Exercice: Désencombre la zone : retire tout. Maintenant, prends chaque objet dans tes mains. Si tu ressens quelque chose, garde-le, sinon, il part. Concentre-toi sur ce que le processus te fait ressentir et la satisfaction de créer de l'ordre.

Réfléchis à l'expérience et au résultat. Comment le désencombrement de cet espace a-t-il affecté tes sentiments envers ta maison ?

"L'objectif du nettoyage n'est pas seulement de nettoyer, mais de ressentir du bonheur à vivre dans cet environnement." – Marie Kondo

Gratitude Quotidienne

Je suis reconnaissante pour (Lun)

Je suis reconnaissante pour (Mar)

Je suis reconnaissante pour (Mer)

Je suis reconnaissante pour (Jeu)

Je suis reconnaissante pour (Ven)

Je suis reconnaissante pour (Sam)

Je suis reconnaissante pour (Dim)

Cette semaine, je suis reconnaissante pour :

Félicitations pour avoir terminé ce voyage à travers
'Microsteps vers Toi' !!

Tu as fait des pas significatifs pour améliorer ton bien-être et débloquer un mode de vie plus conscient et équilibré. Souviens-toi, les pratiques et réflexions que tu as explorées ici ne sont que le début. La vraie magie réside dans la poursuite de ces habitudes, en les intégrant dans ta vie quotidienne pour des bénéfices durables sur ta santé physique et mentale.

Tu t'es engagé(e) sur un chemin d'amélioration personnelle, et je t'encourage à continuer d'avancer. Pour approfondir ton voyage et rejoindre une communauté de personnes partageant les mêmes idées, je t'invite à explorer mon cours en ligne. Là, nous plongerons plus profondément dans des pratiques transformatrices et partagerons nos expériences dans un environnement de soutien, spécialement adapté aux mamans actives cherchant un changement positif. Ton voyage ne se termine pas ici ; il évolue. Continuons ensemble, créant et nourrissant les habitudes qui apportent joie, équilibre et épanouissement dans nos vies.

Avec tout mon amour et ma motivation,

Ton amie,
Pau

Ce cahier d'exercices est protégé par le droit
d'auteur de Pauline Dubois, CEO et fondatrice de
Microsteps.
Veuillez ne pas partager, distribuer ou reproduire
sans autorisation.

Pour plus d'informations, visitez :
microsteps.be

microsteps