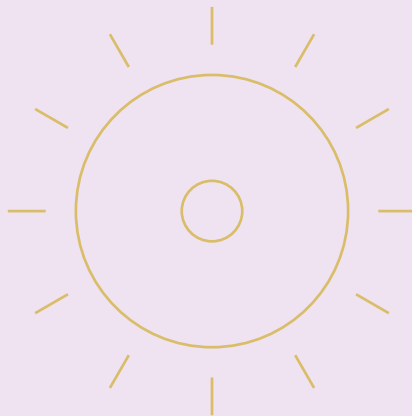


RESSOURCE BULLE EN SOIE

5 questions pour retrouver ta juste direction

Un carnet pour faire le point, revenir à l'essentiel et remettre du mouvement.



Prends 15 à 20 minutes. Réponds simplement, sans chercher la “bonne” réponse. Laisse venir ce qui est déjà là.

Avant de commencer

Ce carnet n'est pas un test. Il n'y a rien à réussir. Il t'invite simplement à faire une pause, à écouter ce qui se passe en toi et à remettre un peu de clarté là où tout semble parfois se mélanger.

1. Pose le cadre

Choisis un endroit calme. Coupe les notifications et donne-toi un vrai temps de présence.

2. Reviens au corps

Respire trois fois lentement. Observe ce qui est tendu, vivant, lourd ou léger, sans interpréter.

3. Écris sans corriger

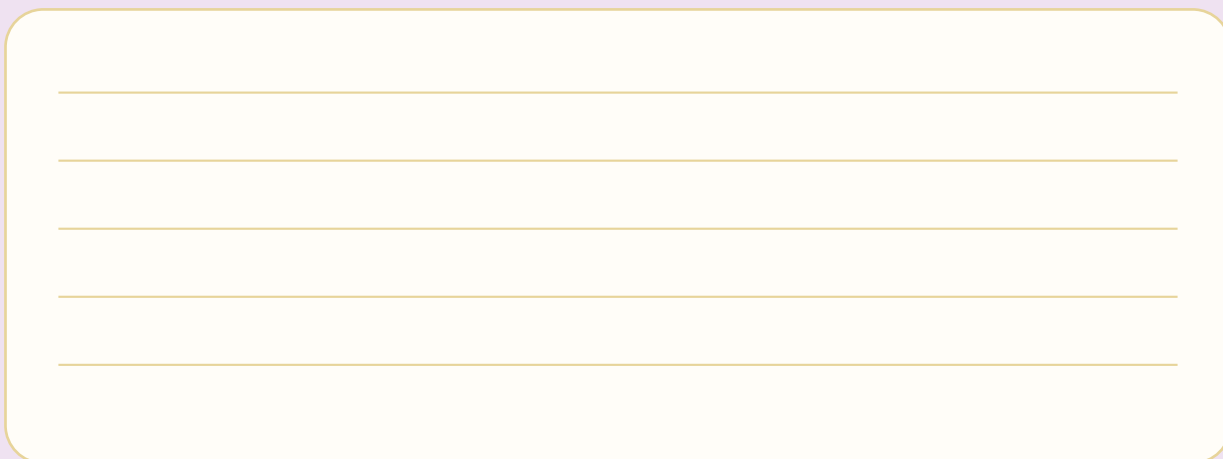
Note les premières réponses qui viennent. Tu pourras relire plus tard ; pour l'instant, laisse parler le ressenti.

Les 5 questions

1. Qu'est-ce qui demande vraiment mon attention aujourd'hui ?
2. Qu'est-ce qui m'épuise, m'alourdit ou me disperse ?
3. Qu'est-ce qui me redonne de l'élan, même un peu ?
4. Qu'est-ce que je continue par habitude alors que cela ne me ressemble plus ?
5. Quel petit pas juste puis-je poser maintenant ?

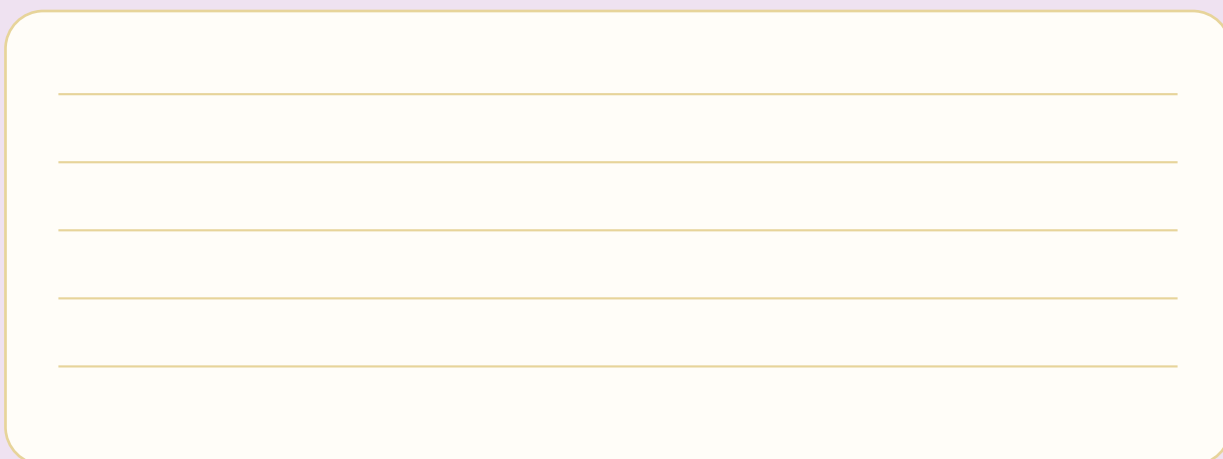
1. Ce qui demande mon attention

Qu'est-ce qui, dans ma vie aujourd'hui, revient souvent dans mes pensées, mon corps ou mes émotions et demande à être regardé avec plus de présence ?



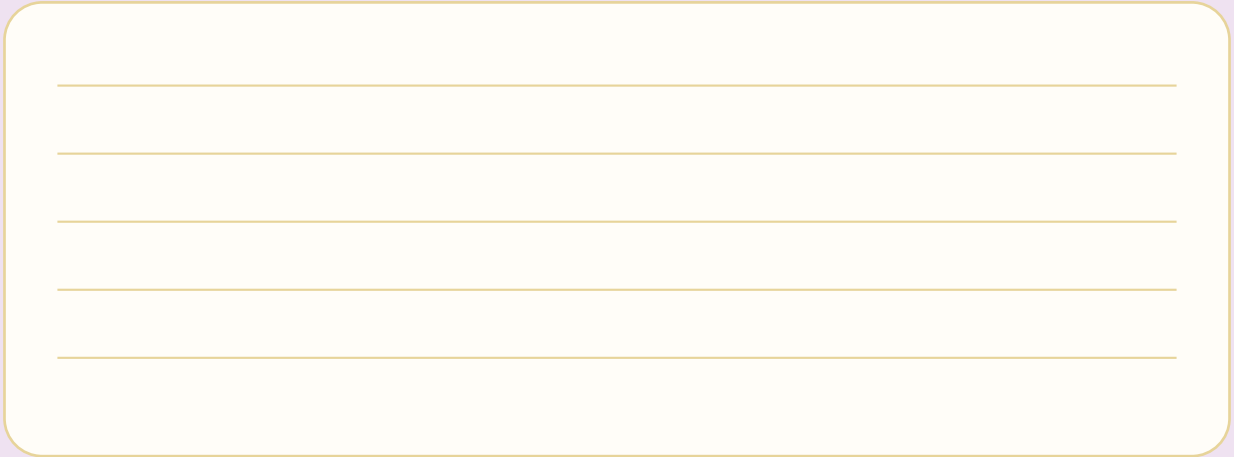
2. Ce qui me coûte de l'énergie

Qu'est-ce qui m'épuise, m'alourdit ou me disperse en ce moment ? Qu'est-ce qui prend beaucoup de place sans réellement me nourrir ?



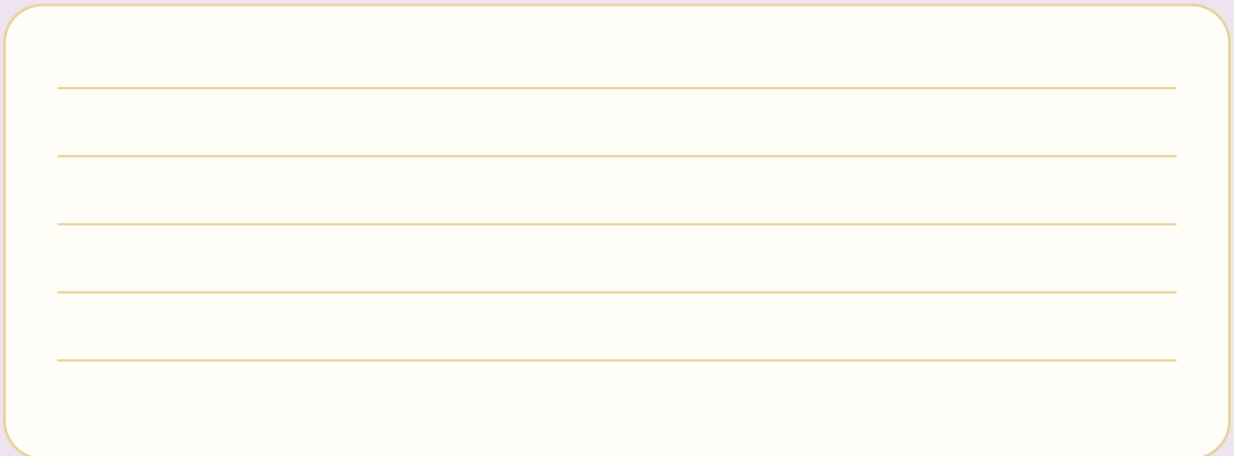
3. Ce qui me redonne de l'élan

Qu'est-ce qui me fait du bien, me remet en mouvement ou me rend plus présente à moi-même - même si cela semble très simple ?



4. Ce que je peux laisser évoluer

Qu'est-ce que je continue par habitude, fidélité, peur ou automatisme alors que cela ne correspond peut-être plus à la personne que je deviens ?



5. Le petit pas juste

Si je n'avais pas besoin de tout résoudre aujourd'hui, quel serait le prochain petit pas concret, réaliste et respectueux de mon rythme ?

Mon engagement pour les 7 prochains jours

Pour terminer

Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses pour avancer. Parfois, retrouver une direction commence simplement par reconnaître ce qui est là, choisir ce qui compte et poser un pas à la fois.

Bulle en Soie est une invitation à revenir à toi - avec douceur, lucidité et confiance.

Pour aller plus loin

lessensdunevie.com • Instagram : @lessensdunevie_brech