

The background of the entire page is decorated with soft, pink cherry blossoms and scattered petals. A large, detailed cluster of blossoms is in the top-left corner, while smaller, more ethereal blossoms and individual petals are scattered throughout the page, particularly along the top and bottom edges.

Mon journaling

UN VOYAGE DOUX ET CONSCIENT POUR
OBSERVER TES ÉNERGIES, TES ÉMOTIONS
ET TES HÉRITAGES INVISIBLES

Ce livre appartient à

Soyez fier de vos réalisations



Accepter l'aide

Connaître votre sentiment

Dites non au jugement



Pardonnez-vous

Fixez des limites saines 

Écoute ton corps





Explorer ses énergies à travers les 5 éléments

- Qu'est-ce qui me donne de l'élan ?
- Quand est-ce que je me sens vivante ?

☞ ton énergie suit ton attention, ce que tu observes grandit.

Le feu symbolise la force de vie et aussi la pulsion créatrice (l'archétype du Héros, celui qui ose).



Explorer ses énergies à travers les 5 éléments

- **Quelle émotion revient souvent ?**
- **Est-ce que je l'accueille ou est-ce que je la fuis ?**
- **Qu'est-ce qui m'aide à traverser une émotion sans me juger ?**

👉 nommer une émotion diminue l'activation de l'amygdale, tu reprends du pouvoir. (peur, stress)

L'eau représente l'inconscient, ce qui coule en toi sans que tu le contrôles. Refuser ses eaux profondes, c'est refuser des parts de soi.



Explorer ses énergies à travers les 5 éléments

- **Qu'est-ce que mon corps me dit à travers mes tensions ?**
- **Quelle habitude simple puis-je intégrer pour l'honorer ?**
- **Est-ce que je lui laisse assez de repos et de nourriture saine ?**

👉 ton corps stocke la mémoire implicite. Une douleur est souvent un “non” refoulé.

la Terre est liée à l'archétype de la Mère, le rapport à la sécurité et aux racines.



Explorer ses énergies à travers les 5 éléments

- **Quelles pensées reviennent en boucle ?**
- **Est-ce que je respire vraiment dans ma journée ?**
- **Qu'est-ce qui m'aide à apaiser mon système nerveux ?**

👉 une respiration profonde ralentit ton système nerveux sympathique (stress).

l'air évoque le mental et le monde des idées, lié à l'archétype du Sage. Quand l'air est trop fort, tu te perds dans le mental.



Explorer ses énergies à travers les 5 éléments

- **Est-ce que je me sens soutenue ou épuisée par mon entourage ?**
- **Dans quels lieux je me sens alignée et sereine ?**
- **Comment puis-je créer un espace sacré rien que pour moi ?**

👉 ton environnement influence 80% de tes comportements.

l'éther ouvre à l'archétype du Soi, l'unité intérieure.
Ce que tu vis à l'extérieur est le miroir de ton inconscient.



Psychogénéalogie

Nous portons parfois les émotions, loyautés ou blessures de nos ancêtres sans le savoir. Observer ses prénoms, ses répétitions familiales, ses dates de naissance ou certains blocages peut déjà donner des indices précieux

- **Y a-t-il un schéma qui se répète dans ma famille ?**
- **Est-ce que je porte parfois des choses qui ne m'appartiennent pas ?**
- **Si je pouvais rendre une histoire familiale à la personne concernée, quelle serait-elle ?**

👉 l'épigénétique montre que les traumatismes se transmettent.

nos ancêtres vivent en nous sous forme d'archétypes familiaux (héritages invisibles).

Amour

Vision et alignement

- Si tout était possible, quelle vie voudrais-je créer ?
- Quelle version de moi est prête à émerger ?
- Quel petit pas puis-je poser dès cette semaine ?

👉 la visualisation active les circuits neuronaux comme si c'était réel.

Rêver sa vie, c'est convoquer l'inconscient créateur
→ Jung parlait du processus d'individuation.



Micro-actions

On croit souvent que ce sont les grandes révolutions qui changent une vie... En réalité, ce sont les petits pas répétés qui créent les transformations les plus durables.

On appelle cela la loi de **l'effet cumulé** : chaque micro-action, même minuscule, crée un effet boule de neige. Comme une graine qu'on arrose chaque jour, c'est la régularité qui construit une nouvelle identité, pas l'intensité ponctuelle.

- **Écrire 3 gratitudes chaque soir pour entraîner ton cerveau à voir le positif.**
- **Dire un « non » juste à quelque chose qui ne te respecte pas.**
- **Ranger un petit coin de ton espace pour alléger ton énergie.**

👉 Le neuro-comportemental montre que ce sont ces petits gestes répétés qui créent de nouvelles autoroutes neuronales. Ton cerveau adore la répétition : chaque fois que tu répètes une action, tu renforces le circuit associé. Peu importe que ce soit minuscule, c'est la cohérence et la régularité qui sculptent ton nouvel état intérieur.



Conclusion

Tu viens de poser une première étape vers ton alignement. Ce carnet n'est pas une thérapie, mais une rencontre avec toi-même, un début de chemin pour découvrir ton propre mode d'emploi intérieur.

Chez Sophro Energy, je t'accompagne plus en profondeur à travers :

- **la sophrologie**, pour apaiser ton mental, relâcher les tensions et rééduquer ton système nerveux,
- la **PNL**, pour transformer tes schémas de pensée,
- la **psychogénéalogie**, pour libérer les loyautés invisibles,
- des clés de développement personnel,
- et des **soins énergétiques**, pour harmoniser ton corps et ton esprit.

👉 Tu as deux possibilités d'accompagnement WhatsApp :

- **Classique : 110 €**
- **Avec soin énergétique : 145 €**

✨ Si tu souhaites avancer vers plus de clarté, de sérénité et d'alignement, tu peux réserver ton accompagnement directement et commencer ce voyage à la rencontre de toi.



Merci...

Merci d'avoir pris le temps de parcourir ce carnet.

Chaque question, chaque micro-action est déjà un pas vers toi.

N'oublie jamais : la transformation commence par la conscience.

Si tu souhaites aller plus loin dans ce chemin de rencontre avec toi-même, je t'accompagne avec douceur et profondeur.

👉 Réserve ton accompagnement WhatsApp :

- Classique (110 €) : Réserver ici
- Avec soin énergétique (145 €) : **Réserver ici**
-

🌐 Découvre mon univers sur mon site :

www.sophroenergy.com

➡📱 Retrouve-moi aussi sur Instagram pour des partages quotidiens : [@sophro.betty](https://www.instagram.com/sophro.betty)

✨ Avec gratitude et bienveillance,
Betty – Sophro Energy