



La voie du corps, de l'énergie et de l'esprit

Explorez tout votre potentiel à travers les trois dimensions de l'être

Carnet de bord hebdomadaire 2^e Trimestre

La Voie du Corps, de l'Énergie et de l'Esprit

Carnet de bord hebdomadaire 2e Trimestre

La Voie du Corps, de l'Énergie et de l'Esprit

Voici la suite de votre carnet de bord.

Il accompagne le deuxième trimestre du chemin : un temps de **libération, clarification et de transformation**

Au fil des semaines, ce carnet devient un miroir vivant.

Vous pourrez y déposer vos ressentis, vos prises de conscience et les changements subtils qui émergent dans votre corps, votre énergie et votre esprit.

Chaque semaine est construite avec :

- Un rappel du **thème mensuel**
- Un **objectif d'intégration**
- Des **questions d'observation intérieure**
- Un espace de **prise de conscience & intégration**

Mois 4 – Nettoyer les mémoires du corps

Intention du mois :

Libérer les empreintes anciennes, fluidifier l'énergie et ouvrir l'espace du cœur.

Ce mois invite à écouter le corps comme une **terre vivante** qui garde parfois les traces du passé.

En laissant circuler le mouvement, le souffle et la présence, certaines empreintes peuvent se relâcher naturellement.

Semaine 13 – Écouter les mémoires du corps

Objectif :

Reconnaître les traces du passé pour relâcher ce qui n'a plus lieu d'être.

Au fil des pratiques, le corps peut révéler des zones de tension, des sensations oubliées ou des émotions silencieuses.

Il ne s'agit pas de comprendre ni d'analyser, mais simplement **d'écouter avec douceur**.

Le corps parle un langage simple :

celui des sensations.

Questions

Quelles zones de mon corps attirent le plus mon attention cette semaine ?

Quelles sensations reviennent régulièrement ?

Puis-je accueillir ces sensations sans chercher à les expliquer ?

Est-ce que je ressens des changements après la pratique ?

Qu'est-ce que mon corps semble vouloir exprimer aujourd'hui ?

Prise de conscience & intégration

Qu'ai-je découvert en écoutant mon corps cette semaine ?

Prise de conscience & intégration

Qu'ai-je découvert en écoutant mon corps cette semaine ?

Semaine 14 – Défaire les noeuds énergétiques

Objectif :

Relancer la circulation vitale et libérer les stagnations énergétiques.

Parfois l'énergie se fige comme l'eau d'un étang immobile.

Le mouvement conscient, la respiration et la vibration permettent alors de **remettre la rivière en marche**.

Il est possible que des émotions ou de la fatigue apparaissent : cela fait partie du processus de libération.

Questions

Dans quelles zones l'énergie circule-t-elle plus librement ?

.....

Ai-je senti des zones de stagnation se relâcher ?

.....

Une émotion s'est-elle transformée ou apaisée ?

.....

Ai-je ressenti plus de fatigue ou au contraire plus de vitalité ?

.....

Comment mon sommeil évolue-t-il ?

.....

Prise de conscience & intégration

Qu'est-ce qui s'est remis en mouvement en moi ?

.....

.....

Semaine 15 – Ouvrir l'espace du coeur

Objectif :

Libérer les mémoires émotionnelles et laisser circuler l'énergie du coeur.

Le coeur est comme un **pont entre le corps et l'esprit**.

Quand la respiration s'y déploie, quelque chose s'adoucit :

les émotions deviennent mouvement, et la présence s'élargit.

Questions

Quelle sensation émerge dans ma poitrine lorsque je respire profondément?

Puis-je respirer à travers une émotion sans la bloquer ?

Mon rapport aux autres change-t-il légèrement ?

Est-ce que je ressens plus d'espace ou de douceur intérieure ?

Qu'est-ce que j'ose ressentir davantage ?

Prise de conscience & intégration

Qu'est-ce que mon coeur m'a appris cette semaine ?

Semaine 16 – Intégrer et stabiliser

Objectif :

Laisser le corps intégrer les libérations et stabiliser l'équilibre intérieur.

Après un nettoyage, le corps a besoin de **temps pour se réorganiser**,
comme la terre après la pluie.

Cette semaine est une invitation à ralentir et à observer ce qui se transforme
silencieusement.

Questions

Qu'est-ce qui a changé dans mon corps ou mon énergie ?

.....

Ai-je plus d'espace intérieur ?

.....

Suis-je plus doux avec mon corps ?

.....

Quelle qualité de présence s'installe dans mon quotidien ?

.....

Qu'est-ce que j'apprends sur moi-même à travers ces pratiques ?

.....

Prise de conscience & intégration

Quel nouvel équilibre semble émerger en moi ?

.....

.....

Mois 5 – Clarifier sa vision intérieure

Intention du mois :

Affiner la perception, éclairer l'esprit et aligner coeur et intention.

Après le nettoyage des mémoires du corps, un espace plus clair apparaît.

Comme lorsque le ciel se dégage après l'orage.

Ce mois invite à **voir avec la conscience plutôt qu'avec le mental agité.**

Semaine 17 – Nettoyer le regard intérieur

Objectif :

Apaiser le mental et retrouver une vision simple et stable.

L'esprit peut parfois devenir comme une eau troublée par le vent.

En revenant à la respiration et au corps, l'eau se calme...

et la vision devient plus claire.

Questions

Qu'est-ce qui encombre le plus souvent mon esprit ?

À quels moments mon attention se disperse-t-elle ?

Puis-je observer une pensée sans la suivre ?

Que se passe-t-il quand je reviens simplement au souffle ?

Qu'est-ce qui devient plus simple en moi ?

Prise de conscience & intégration

Qu'ai-je découvert sur le fonctionnement de mon esprit ?

Semaine 18 – Développer la vision subtile

Objectif :

Apprendre à percevoir avec l'intuition et la sensibilité intérieure.

Lorsque le mental se calme, une autre forme de perception peut apparaître.

Plus silencieuse.

Plus intuitive.

Comme un **lac calme qui reflète le ciel**

Questions

Qu'est-ce que je perçois quand je ne cherche rien ?

.....

Suis-je à l'aise avec le silence intérieur ?

.....

Quelle différence entre penser et ressentir ?

.....

Ma perception influence-t-elle mon état émotionnel ?

.....

Est-ce que je peux faire confiance à ce que je ressens ?

.....

Prise de conscience & intégration

Quelle nouvelle qualité de perception s'ouvre en moi ?

.....

.....

Semaine 19 – Aligner coeur, esprit et intention

Objectif :

Faire converger ce que je ressens, ce que je pense et ce que j'incarne.

Quand l'intention est juste, le corps le ressent immédiatement.

Il devient alors **une boussole intérieure**.

Questions

Mon corps valide-t-il mes intentions ?

.....

Où ressens-je un alignement naturel ?

.....

Qu'est-ce qui se détend quand je suis juste avec moi-même ?

.....

Quelles résistances apparaissent encore ?

.....

Puis-je faire confiance à ce ressenti corporel ?

.....

Prise de conscience & intégration

Quelle nouvelle qualité de perception s'ouvre en moi ?

.....

.....

Semaine 20 – Incarner sa vision

Objectif :

Laisser la clarté intérieure guider les actes du quotidien.

La vision intérieure n'est pas une idée :

elle devient vivante lorsqu'elle se traduit dans **les gestes simples du quotidien**.

Questions

Mes actions reflètent-elles ma vision intérieure ?

Où ai-je ressenti plus de fluidité cette semaine ?

Qu'est-ce qui demande encore à s'ajuster ?

Quelles décisions deviennent plus simples ?

Quelle simplicité puis-je cultiver dans ma vie ?

Prise de conscience & intégration

Quelle nouvelle qualité de perception s'ouvre en moi ?

Mois 6 – Accueillir la transformation

Intention du mois :

Traverser le changement avec confiance et laisser émerger un nouvel équilibre.

Ce mois invite à reconnaître que la transformation est un **processus naturel du vivant**.

Comme les saisons, la vie change sans cesse.

Et chaque fin prépare une naissance.

Semaine 21 – Accepter l'impermanence

Objectif :

Se relâcher dans le mouvement naturel de la vie.

Résister au changement crée de la tension.

L'accepter ouvre un espace de paix.

Questions

Où est-ce que je résiste encore au changement ?

Puis-je me détendre dans l'incertitude ?

Qu'est-ce que mon corps me montre du mouvement de la vie ?

Que se passe-t-il quand je lâche le contrôle ?

Quelle confiance peut émerger ?

Prise de conscience & intégration

Qu'est-ce que l'impermanence m'enseigne aujourd'hui ?

Semaine 22 – Traverser l'inconnu

Objectif :

Rester présent dans l'espace du non-savoir.

L'inconnu peut être une peur...

mais aussi une **porte vers l'inattendu**.

Questions

Puis-je rester présent sans réponse immédiate ?

Où est mon point d'appui intérieur ?

Le cœur peut-il devenir un refuge ?

Quelle qualité de calme s'installe lorsque je respire profondément ?

Prise de conscience & intégration

Qu'ai-je découvert en restant dans le non-savoir ?

Semaine 23 – Laisser émerger le nouveau

Objectif :

Sentir ce qui cherche à naître en soi.

Quand l'ancien se relâche, quelque chose de nouveau peut apparaître.

Comme une **jeune pousse après l'hiver**.

Questions

Qu'est-ce qui émerge naturellement en moi ?

.....

Quelle nouvelle qualité se révèle dans ma présence ?

.....

Ai-je plus d'énergie ou plus de clarté ?

.....

Qu'est-ce que je n'osais pas encore accueillir ?

.....

Prise de conscience & intégration

Quelle nouvelle part de moi commence à se révéler ?

.....

.....

Semaine 24 – Intégrer la métamorphose

Objectif :

Honorer le chemin parcouru et ouvrir la suite du voyage.

La transformation n'est pas un point d'arrivée.

C'est une **métamorphose continue du vivant**.

Questions

Qui suis-je devenu au fil de ce chemin ?

.....

Qu'est-ce qui est plus vivant ou plus libre en moi ?

.....

Quelle qualité souhaite-je nourrir désormais ?

.....

Comment puis-je continuer à marcher avec présence et confiance ?

.....

Prise de conscience & intégration

Quel mot, quelle image ou quelle sensation résume mon chemin de ce trimestre?

.....

.....