

# TON GUIDE DU COEUR



## Le matériel dont tu vas avoir besoin :

- Un cahier
- Un stylo

Si tu as téléchargé ce guide, c'est qu'actuellement, tu n'arrives pas à écouter ton cœur. Tu te sens souvent perdu(e), tu n'arrives pas à aller au bout des choses, tu abandonnes facilement, tu changes souvent d'avis et les versions de l'histoire pour expliquer ton mal-être changent sans arrêt.

Grâce à ce guide et aux 6 étapes que tu as découvert dans l'article que tu viens de lire, tu vas pouvoir apprendre pas à pas à écouter ton cœur et découvrir ce dont tu as profondément besoin aujourd'hui dans ta vie.

Alors si tu t'es reconnu et si tu as la volonté profonde de changer ta vie, commence dès aujourd'hui à pratiquer et transforme chaque jour ta réalité.

Un dernier truc important : sois honnête avec toi-même ! Te mentir ou essayer de te cacher des choses ou « d'oublier » des choses ne te servira à rien à part te desservir.

Tu es prêt(e) ? C'est parti !





## COMMENT PRENDRE DU TEMPS POUR TOI

- Fais la liste de toutes les activités que tu fais pendant une semaine avec le temps que tu leur as consacré (exemple : boulot, lecture, télévision, réseaux sociaux, amis, famille, couture, sport, etc)

---

---

---

---

---

- Quelles activités peux-tu réduire sans que cela impacte négativement ton moral ?

Certaines personnes se sentent mal si elles n'ont pas assez de vie sociale par exemple. Le but ici est de te créer du temps sans te pénaliser sur ce que tu aimes le plus faire. Choisis donc de réduire le temps sur les activités qui ne t'apportent pas forcément du bonheur à long terme (par exemple, scroller sur les réseaux sociaux t'apporte un bonheur immédiat peut-être au travers de vidéos drôles mais te font parfois culpabiliser de ne rien avoir fait d'autre dans ta soirée ou ta journée)

---

---

---

---

---

---

---





- Combien de temps peux-tu récupérer en diminuant ces activités ?

---

- Prends la décision ici et maintenant de remplacer cette activité par un temps pour toi. Ecris par exemple : « à partir d'aujourd'hui, je m'engage à méditer pendant X minutes, X heures pour remplacer telle activité. »  
Ou bien écris : « à partir d'aujourd'hui, je m'engage à aller marcher pendant X minutes, X heures pour remplacer telle activité. »  
Choisis un temps de silence, de calme où tu peux être seul(e) pour commencer à apprendre à te reconnecter à toi-même.

---

---

---

---

Tu viens de te faire une promesse, respecte-la, respecte-toi. Si tu as envie de craquer pour reprendre tes mauvaises habitudes, viens relire l'engagement envers toi-même que tu viens d'écrire.

## COMMENT TE RECONNECTER A TES EMOTIONS

Pendant ce temps de silence, de calme, de reconnexion avec toi-même, quelles émotions te traversent ? N'aie crainte, si tu n'as pas l'habitude d'écouter tes émotions, cela ne va pas être évident. Commence par des constats physiques peut-être : par exemple, si tu as du mal à respirer, une barre au niveau de la poitrine, mal à la tête, ou au contraire si tu ressens comme un frisson de bien-être, le sourire qui apparaît facilement comme un soulagement de prendre du temps pour toi, etc.

---

---

---

---

---





En-dehors de ces périodes de calme, note les émotions plus virulentes qui te traversent au quotidien comme par exemple, à l'annonce d'une mauvaise nouvelle, quand tu es dans un bouchon, quand tu trouves un trajet long, quand tu t'énerves contre quelqu'un etc. Note l'émotion et la circonstance qui a provoqué cette émotion. Puis pose-toi la question : « pourquoi cet événement a provoqué cette émotion ? »

- Emotion ressentie : \_\_\_\_\_
- Circonstance : \_\_\_\_\_
- Pourquoi cette émotion est apparue : \_\_\_\_\_

---

---

## COMMENT FAIRE CONFIANCE A TES INTUITIONS

Entraîne-toi à essayer d'utiliser ton intuition et ta raison dès que tu as un choix à faire, une décision à prendre, aussi minime et sans conséquence soit-elle :

Note les choix X et Y par rapport à une décision à prendre, X correspondant au choix spontané qui t'est venu avant même d'y réfléchir et Y correspondant au choix rationnel et sécurisé dicté par ta raison

---

---

---

---

---

---

---

En t'entraînant à cet exercice, tu vas découvrir comment faire la différence entre ton intuition, dictée par ton cœur et la raison, dictée par ton intellect.





## COMMENT NOTER TES PENSEES

Chaque matin ou chaque soir comme cela correspond le mieux à ce qui fonctionne pour toi, consacre entre 15 et 30 minutes à écrire tes pensées au moment où tu prends ton cahier et ton stylo.

Certaines fois, rien ne te viendra et c'est normal. D'autres fois, tu auras plein de choses à écrire et c'est normal aussi. Ne te mets pas de pression, pas d'objectifs particuliers, laisse juste ton esprit vagabonder sur le papier.

## COMMENT OBSERVER TON CORPS

Chaque soir, fais un check-up de ton état corporel. Prendre trois grandes inspirations et détends-toi en position allongée de préférence pour laisser ton corps s'exprimer. Cela te permettra de te connecter aux tensions de la journée que ton corps a encaissé. N'hésite pas à regarder dans la recherche internet à quelle signification émotionnelle cela correspond puis fais le lien avec ce que tu as vécu dans ta journée.

---

---

---

---

Tu peux aussi noter les douleurs corporelles que tu remarques facilement comme une sciatique, une douleur au dos, etc. Plus la douleur est grande et handicapante et plus elle reflète un état émotionnel sur une longue période.

---

---

---

---





## COMMENT PRENDRE DU RECUL

Cet exercice est de loin le plus difficile à acquérir mais il est aussi le plus libérateur émotionnellement. Afin de savoir si tes décisions sont prises en fonction de tes blessures ou de l'opinion des autres ou en fonction de ton cœur, voici ce que tu peux faire.

Note ici les décisions que tu as déjà eu à prendre et repose-toi la question en fonction des 3 capteurs :

Décision prise : \_\_\_\_\_

Quelle aurait été ta décision si un proche te l'avait suggéré ?

\_\_\_\_\_

Quelle aurait été ta décision si ton égo te l'avait suggéré ? Si tu avais ressenti une gêne, un mal-être, un désaccord intérieur (ces ressentis sont dus principalement à une blessure qui met en difficulté l'égo qui essaie de contrôler la situation).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quelle aurait été ta décision si ton cœur te l'avait suggéré ? Cette réponse qui te vient instantanément avant même que tu aies le temps de réfléchir aux conséquences.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## L'ENTRAINEMENT EST LA CLE

Tu peux utiliser ce guide tant que cela ne devient pas fluide. C'est dans la discipline et dans la répétition qu'écouter ton cœur deviendra un réflexe.





## ***N'OUBLIE PAS***

- **SOIS PATIENT(E) et PERSEVERANT(E)** : le changement prend du temps et des efforts. Ne te décourage pas si les résultats ne sont pas immédiats.
- **ENTOURE-TOI DE SOUTIEN** : cherche des amis, des collègues ou des groupes de soutien qui partagent tes objectifs ou peuvent te motiver.
- **PRENDS SOIN DE TOI** : le bien-être physique et mental est crucial pour réussir à faire des changements durables. Assure-toi de bien dormir, de manger sainement et de prendre du temps pour te détendre.

Le support que je te propose ici peut vraiment t'aider à apprendre à écouter ton cœur pour mieux te comprendre et prendre des décisions alignées à la vie que tu veux créer.

J'espère que tu vas t'en servir et que tu viendras me raconter ce qu'il s'est passé en m'écrivant ton expérience par email à mon adresse dédiée : [lylyorganizer@gmail.com](mailto:lylyorganizer@gmail.com).

Ça me ferait plaisir d'avoir ton retour d'expérience.

En attendant, tu peux continuer à me suivre en t'abonnant à tous mes réseaux LYLORGANIZER (YouTube, Instagram, Facebook, Tik Tok) et sur mon blog pour recevoir mes prochains articles et leurs exercices (je te laisse retrouver la page d'inscription sur mon site internet [www.lylyorganizer.com](http://www.lylyorganizer.com))

A bientôt !

