

Workbook se libérer du stress



Un pas après l'autre, un jour à la fois




Namast'Emma

Exercices pour évoluer



Date: / /

Prendre soin de soi, c'est s'accorder l'espace et le temps d'explorer ce qui nous habite.

Nos expériences passées façonnent notre regard sur la vie : parfois en douceur, parfois en laissant des empreintes plus profondes.

Certaines émotions restent en suspens. Certains souvenirs pèsent.

Et pourtant... à travers tout cela, une chose reste intacte : la possibilité de se retrouver.

Ce carnet est une invitation à revenir à soi avec bienveillance.

Pas à pas, à ton rythme, un jour après l'autre.

Bienvenue dans ce voyage intérieur, je te souhaite d'y trouver apaisement et d'alignement.

Commence par noter la date, ta météo intérieur, et commence ce joli chemin.



2025

Engagement envers toi m'aime



Je m'engage à ouvrir ce livret avec bienveillance,
à m'autoriser des pauses, à m'accueillir même
dans mes résistances.

Je n'ai rien à prouver ici.

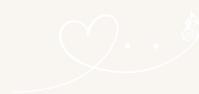
Ce n'est pas un livret pour réussir, c'est un
espace pour respirer.

Signature du cœur :

Je m'accorde le droit d'être là, comme je suis
aujourd'hui.

Nom / prénom :

Signature



Exercice ACT

Pleine conscience des émotions



Date: / /

ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS Pratique 5 minutes par jour

Installation : Trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement et ferme les yeux.

Respire profondément 3 fois et répète à voix haute :

“ Je suis.. (votre prénom)

- Et en ce moment, je ressens..”
(mettre un mot sur l'émotion : tristesse, fatigue, colère...)
- “j'accepte de la ressentir ici et maintenant”
- Je l'accueille, je la questionne : de quoi as-tu besoin maintenant ?

• Ecoute la réponse et la mettre en oeuvre (même si cela te paraît étrange)

• Une fois l'action faite, te recentrer en ton cœur , faire à nouveau quelques respirations profondes en fermant les yeux.

• observe les ressentis intérieurs, sans jugements pendant quelques instants

• Puis tranquillement à ton rythme, ouvre les yeux, remercie-toi pour cette pause, et reprends le cours ta sa journée

But : sortir de la lutte émotionnelle et accueillir ce qui est.



Désamorcer les pensées toxiques



Date: / /

Lâcher les pensées

Pratique 5 minutes par jour

À faire face à un miroir ou en écriture.

Prendre une pensée douloureuse comme :

“Je ne suis pas capable / Je ne mérite / Je suis nulle...”

• Transformer la pensée en remarque :

Je remarque que j'ai cette pensée: je ne suis pas capable de ...

Puis répéter à voix haute :

“Je ne suis pas cette pensée. C'est juste une pensée. Je la laisse passer et s'en aller.”

• Visualiser cette pensée tel un nuage et la laisser filer au gré du vent.

faire cela avec chaque pensée négative.

• ancrer une nouvelle pensée aidante et répéter à voix haute :

“ Mon travail et ma volonté me permettent de réussir tout ce que j'entreprends”

But : créer une distance entre soi et ses jugements internes et ancrer de croyances aidantes.



2025

Exercice PNL

Restructuration cognitive



Date: / /

REPROGRAMMER SON SUBCONSCIENT

Pratique: 5 min

En visualisation

- Fermer les yeux. Visualise une version de toi-même idéale : fière de la femme que tu es, qui relève les défis avec facilité, et qui réussit ses objectifs.

- Imaginer cette femme merveilleuse t'envoyer un message :

quel est ce message ? le noter !

- Répète ce message intérieurement et observe ton ressenti, comment résonnent ces mots en toi ?

- prendre le temps d'intégrer cette énergie dans chacune de tes cellules

- lorsque ces mots sont infusés en toi, prendre une profonde inspiration, ouvrir les yeux en revenant ici et maintenant et reprendre le cour de ta journée.

But : créer une connexion émotionnelle avec une version épanouie de soi.



2025

Ancrage énergétique



Date: / /

Apaisement & Ancrage

Pratique: 5 min

Pose une main sur ton cœur, l'autre juste au dessus du nombril.

Ferme les yeux et respire profondément 3 fois puis :

- fais des respirations abdominales

- Visualiser une lumière verte au centre de ta poitrine et la faire grandir à chaque expiration jusqu'à ce qu'elle t'enveloppe complètement.

- Puis répéter mentalement :

“Je suis capable de réussir tout ce qui me tient à cœur, je m'autorise à ralentir pour optimiser mes performances.

“ Je suis assez et j'en fais assez, je me remercie pour tout ce travail accompli”

- ressentir comment ces mots résonnent en toi.

- Prendre une profonde inspiration, ouvrir les yeux et reprendre le cours de sa journée.

Bonus : chaque matin devant le miroir vous répéter :
“Je réussis tout ce que j'entreprends.”



2025

Rituel quotidien

Gratitude



À pratiquer chaque jour :

Aujourd'hui, je choisis de me remercier.
Non pas pour ce que j'ai réussi à faire,
Mais pour ce que j'ai osé ressentir, traverser,
accueillir.

Je me remercie pour :

- Pour chaque défi que j'ai accepté de relever.
- Pour chaque pas, aussi petit soit-il, que j'ai osé entreprendre vers mes objectifs

- pour chaque pause que je me suis accordée
 - Pour chaque moment où je suis restée debout alors que j'avais envie de tout lâcher.
- Ou même quand je me suis écroulée... puis relevée.



Suivi & Encouragements



Bravo d'avoir pris ce temps pour toi. Chaque exercice, chaque réflexion, chaque prise de conscience est une étape précieuse sur ton chemin.

Comment te sens-tu après ces exercices ?

 Noter ici vos ressentis, vos prises de conscience ou les changements, même subtils, que vous avez observé :

Trois mots qui décrivent ton état d'esprit aujourd'hui :

1.

2.

3.

 Une chose positive que tu as apprise sur toi :

 Un petit pas que vous choisissiez de faire pour avancer :



Bonus



Les pierres qui t'accompagnent :

Améthyste agit sur le stress et l'épuisement professionnel.

Citrine pierre de du succès et de l'abondance positive.



Les musiques qui t'accompagnent :

Bachan - idé weré weré C'est une chanson à la déesse Ochun, Déesse de la beauté, de la richesse et la mère des eaux africaines

Makaruja - Gayatri mantra le plus ancien mantra faisant référence au Soleil. Il calme l'esprit, augmente la concentration, renforce les capacités d'apprentissage, renforce l'esprit et garde l'esprit en bonne santé.

Envie de porter un bracelet en pierres ?

Prendre contact avec moi, je fabrique des bijoux personnalisés, en conscience. Chaque bracelet est purifié et encodé avec des intentions spécifiques, choisies pour vous. Bijoux sur mesure uniquement sur commande.



Et après ?



Te voilà bien engagé sur le chemin de la guérison.
Si tu en ressens le besoin, nous pourrons, lors d'un rendez-vous, aller plus en profondeur dans la libérations des mémoires émotionnelles.

Prends le temps d'écouter ce qui résonne en toi.
Et lorsque tu te sentiras prête, je serai là pour vous accompagner.

✉ Pour réserver un rendez-vous ou échanger,
contacte-moi :

06.43.50.30.67

contact@namastemma.fr



[https://www.instagram.com/namastemmanuelle?
igsh=MXBwYjM1cXJwMHh5Zg%3D%3D&utm_source=qr](https://www.instagram.com/namastemmanuelle?igsh=MXBwYjM1cXJwMHh5Zg%3D%3D&utm_source=qr)



[https://www.facebook.com/share/1GdJnUTeQw/?
mibextid=wwXlfr](https://www.facebook.com/share/1GdJnUTeQw/?mibextid=wwXlfr)

www.namastemma.fr

