

Mon journal et moi

COMMENT ILLUMINER MON QUOTIDIEN

Geneviève Mahin

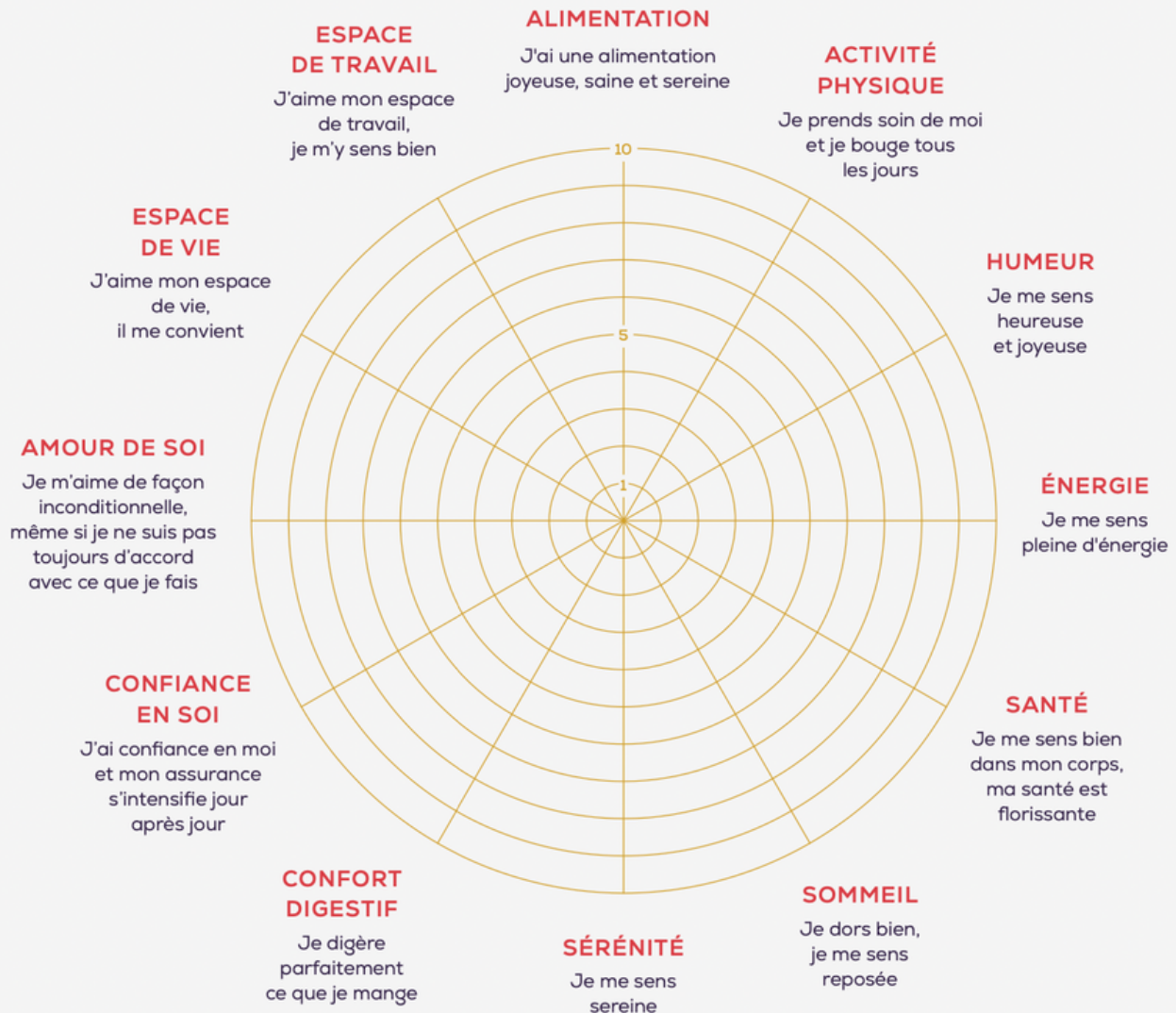
Bonus

Premier trimestre



Racine

La roue de la sphère personnelle



Si tu souhaites refaire cette roue à différents moments de ton année, tu peux imprimer cette page et la recommencer, que ça soit après un événement marquant ou après avoir changé certaines habitudes...

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Ma phrase de soutien cette semaine...

Lundi

Empty rectangular area for Monday's content.

Mardi

Empty rectangular area for Tuesday's content.

Mercredi

Empty rectangular area for Wednesday's content.

Jeudi

Empty rectangular area for Thursday's content.

Vendredi

Empty rectangular area for Friday's content.

Samedi

Empty rectangular area for Saturday's content.

Dimanche

Empty rectangular area for Sunday's content.

Mon inspiration de la semaine

Empty rectangular area for weekly inspiration.

Tes comportements alimentaires

Nous sommes nombreuses à nous poser la question à un moment ou un autre de notre image. Pour les femmes, cela passe souvent par la silhouette et le poids.

Et très souvent, on se dit qu'on a un pouvoir là-dessus, il suffit de manger moins.

Grave erreur. Peut-être d'ailleurs as-tu déjà fait le test ? Tu diminues ta ration calorique de façon à avoir des résultats rapides mais les kilos reviennent finalement, accompagnés de petits frères.

En fait, les mécanismes de faim et d'envie sont gérés automatiquement par certaines parts du cerveau. Tout cela se régule inconsciemment.

Les souffrances liées à l'alimentation "inadéquate" - c'est-à-dire celle qui te ferait prendre vraiment beaucoup trop de poids ou qui serait obsessionnelle - ont deux origines :

- la première c'est de penser que l'alimentation peut être une solution pérenne à une souffrance ou un vide,
- la deuxième c'est d'apposer du contrôle cognitif sur son assiette.

Et la combinaison des deux mène à la cata et à un cercle vicieux.

Si la relation à l'alimentation est un souci pour toi, je t'invite à lire mon livre [Mon assiette et moi](#), publié aux Éditions Racine, tu le trouveras [en cliquant ici](#).

Expérience bienveillante

1. Prends une page vierge de ton cahier et trouve un endroit calme où tu peux te poser 20 minutes.
2. Identifie et écris les comportements alimentaires que tu vis souvent, qui ne te plaisent pas et que tu aimerais modifier, sans jugement.
3. Regarde ce que tu as noté comme si c'était une petite fille qui te racontait qu'elle fait de son mieux mais que ce n'est pas parfait.
4. Prends conscience des émotions que ça engendre pour toi.
5. Écris ensuite en-dessous ce que tu penses que je te dirais en lisant cela, ou ce que toi, tu dirais à cette petite fille, en prenant soin d'elle.

Ton Autel



Pour ce mois de janvier qui inaugure une année nouvelle, je te propose comme rituel de créer un autel, un endroit à toi, où tu pourras venir te poser chaque jour pour t'ancrer et **te relier à toi-même et à plus grand que toi.**

Cet autel évoluera avec toi, au gré des événements de ta vie, des saisons, des cycles lunaires, de ton développement personnel. Il te permettra de te relier plus facilement aux différents Rituels que je vais te proposer.

Prendre soin de son autel au fil du temps est une magnifique façon d'honorer qui on est, de se relier à son intuition et au monde qui nous entoure.

Pour démarrer, prends le temps de choisir l'endroit qui te convient, au calme, face à une fenêtre ou un mur. Poses-y un tissu sélectionné avec soin à même le sol ou sur une table ou une caisse.

Choisis ensuite des objets qui représentent les 4 éléments : par exemple une bougie pour le feu, une plante, une pierre ou des cristaux pour la terre, une plume pour l'air, des coquillages pour l'eau. Laisse-toi porter par ton imagination... Ça peut aussi être des images, des dessins, etc.

Ajoute des photos de toi petite, de tes grands-parents et de toute personne ou part de l'univers qui te protège et te guide.

Tu peux aussi y poser d'autres bougies, des photos qui te parlent, un bol tibétain si tu en as un, des fleurs fraîches, des cartes d'oracle si tu y es familière, des outils de purification comme de la sauge, de l'encens, des cristaux, des huiles essentielles et tout ce qui peut t'aider à t'ancrer.

Je t'invite à y rester un moment chaque matin et/ou chaque soir, pour te déposer le temps d'un ancrage ou d'une méditation, d'une respiration ou d'un temps d'arrêt.

Reviens-y dès que tu sens que la vie s'accélère un peu trop autour de toi et que tu as besoin de te réaligner.

Ta Clef



Pour ce mois de février, je voudrais te proposer cette intention de sortir du brouhaha quotidien qui parfois pourrait être subi plutôt que choisi.

Ça m'arrive fréquemment de m'arrêter dans ce que je suis en train de faire et de prendre conscience que ma tête et mon âme sont remplies de parasites, de petites choses que j'ai laissé entrer sans me poser de question et qui viennent m'apporter un réconfort trompeur et m'embrouiller.

Ça vaut alors la peine de refaire un tri et de choisir de sortir de cette cage dorée dans laquelle on s'est enfermée, constituée de faux choix, d'obligations ou de croyances.

Mais si la cage a été construite voilà longtemps, cela pourrait te demander un peu de patience et de persévérance pour en écarter les parois ou pour oser ouvrir la porte.

Je te propose un Rituel en deux temps : La fleur et la clef

La fleur

Prends le temps de te poser dans un endroit calme, juste pour toi. Installe-toi confortablement et ferme les yeux. Prends le temps de respirer profondément quelques fois et de sentir chaque part de ton corps. Prends ton temps.

Porte ensuite ton attention sur ton ventre et laisse la respiration aller et venir naturellement depuis tes narines jusqu'à ton ventre et repartir. Imagine ton ventre s'ouvrir comme une fleur puis se refermer à l'expiration. Laisse-toi vivre ce moment quelques minutes.

Imagine que tu es dans un environnement sécurisé, doux et serein. Tu te sens libre, légère, puissante. Tu profites de ce moment pour inspirer et expirer à pleins poumons, tu te nourris de cet espace ouvert, infini, coloré, fleuri.

(C'est très important de réaliser cette expérience avec toute la lenteur qu'elle requiert pour donner à tes cellules la bonne information au bon moment afin qu'elles trouvent l'impulse à te donner).

Tu poses ensuite ton regard plus près de toi et tu constates que tu es à l'intérieur d'une cage. Elle est dorée et confortable, mais relativement restreinte à bien y regarder. D'un côté elle est sécurisante, d'un autre elle te limite dans tes désirs.

Prends conscience de cette ambivalence, comment cela se marque-t-il dans ton corps ? Prends le temps de respirer avec cette image. Reste attentive aux sensations que te génère cette frustration. Sois attentive à sentir ce qui te retient dans cette cage et ce qui te pousserait à sortir.

Quelles sont les émotions que tu vis maintenant, dans cette expérience ?

La clef

Peu à peu, de ton inconscient surgit une intuition... Tu prends conscience de l'importance d'assumer tes désirs et des besoins, de poser tes choix et de prendre tes décisions. Laisse-toi voguer avec ces nouvelles pensées, comment raisonnent-elles ? As-tu la sensation d'être libre des attentes de l'autre, de son regard ?

Laisse venir à toi les pensées, les souvenirs et les croyances liées à ces questions. Continue à respirer profondément pendant que ces pensées te traversent.

Puis peu à peu, une autre intuition émerge de ton inconscient et elle prend l'image d'une clef. Une clef te permettant d'ouvrir cette cage dans laquelle tu te trouves.

Imagine-la, comment est-elle ? Quelle forme prend-t-elle ? Que fait-elle émerger comme émotions ? La mets-tu dans ta poche ou vas-tu essayer d'ouvrir la porte de ta cage ? Qu'est-ce qui t'y pousse ? Qu'est-ce qui t'en empêche ?

Laisse-toi porter par ces questions, les réponses viendront quand tu seras prête.

Puis peu à peu, je t'invite à revenir à ta respiration et à ton corps. Prends quelques inspirations et expirations puis quand tu es prête, ouvre les yeux.

Je t'invite à réaliser ou customiser une clef qui te servira à refaire cet exercice aussi souvent que tu en auras besoin, pour te libérer de ce qui t'embrouille à l'intérieur.

L'important est que tu puisses prendre conscience de ce qui t'enferme et qui t'empêche d'aller dans la direction dans laquelle tu aimerais aller. Cette clef te rappellera que tu détiens le pouvoir de ta liberté physique et mentale.

[Version audio de l'expérience](#)

Ton Ancrage



Tout au long de Mon Journal et moi, je t'invite à poser tes intentions avec fermeté pour te permettre d'obtenir plus facilement ce que tu désires. Il ne s'agit pas de faire des efforts mais bien de prendre la responsabilité de tes choix et de tes envies.

Pour cela, je te propose d'intensifier ton ancrage. Plus tu seras ancrée et plus il te sera facile d'accueillir avec amour et douceur ce qui arrive dans ta vie, que ça soit de la joie, de l'inconfort ou de la souffrance.

En te connectant à ton intention de vivre pleinement ce moment, tu expérimenteras le passage de la sphère mentale à la sphère émotionnelle.

Pour démarrer, je t'invite à te poser près de ton autel, d'allumer une bougie et de t'installer confortablement. Ferme les yeux et prends le temps d'inspirer et d'expirer plusieurs fois jusqu'à ce que tu sois vraiment présente à ce moment et prête à vivre ton rituel.

Je t'invite à sentir tes points d'appui là maintenant, que ce soient tes pieds, tes genoux, ton dos, ton bassin. Porte ton attention sur chaque part de ton corps qui soutient ta position. Laisse-toi visualiser ta connexion au sol, à la Terre. Laisse chaque cellule se déposer dans son espace cellulaire et sens le poids de ton corps se déposer lentement, en sécurité. Donne-toi tout le temps nécessaire pour cette première partie de ton ancrage.

Je te propose ensuite de te visualiser comme appartenant à cette Planète. Représente-toi ta place et ton espace, sens ta corporalité. Prononce intérieurement ou à voix haute : "je suis en sécurité", "je suis là, présente et je dis oui à la vie". Laisse-toi vivre les émotions et les sensations que cela te génère.

Je t'invite ensuite à un auto-massage des pieds. Installe-toi confortablement et choisis une huile essentielle soutenant l'ancrage comme le Vetiver, le Patchouli ou le Cèdre Atlas. Prends le temps de la respirer puis verse quelques gouttes sur tes mains. Commence par masser tes deux pieds pour les enduire d'huile, puis porte ensuite ton attention sur un de tes pieds et masse-le en conscience.

Ainsi, non seulement tu expérimenteras une détente mais cela pourra avoir comme répercussion une amélioration du fonctionnement de ton organisme.

Janvier

Purée de patates douces aux épices, œufs coque et crudités
Filet de veau, légumes de saison, sauce au thé Chandernagor
Honey bars aux noix et curcuma
Saint-Jacques et patates douces, fondue d'épinards

600 g de patates douces
200 g de céleri-rave
300 g d'épinards
½ fenouil
8 échalotes
1 citron
2 poireaux
6 carottes
300 g de pommes de terre grenailles
5 gousses d'ail
8 œufs
12 noix de Saint- Jacques
500 g de filet de veau
Fond de veau (ou de volaille)
220 g de noix de cajou
100 g de cacahuètes
100 g de noisettes
100 g de noix du Brésil
150 g de miel
Curcuma
Graines de coriandre
Cumin moulu
2 cm de gingembre frais
Piment d'Espelette
Huile essentielle de citron

Février

Omelette aux bettes et pleurotes

Cabillaud au thé noir, vapeur d'endives et crème d'épinards

Crêpes au confit d'orange, jus de fenouil au curcuma

Endives et poulet aux agrumes, crème de potimarron

100g de pleurotes
100g de champignons bruns
1 botte de bettes
1kg de carottes
200g de poireaux
2 oignons
14 endives
1 gousse d'ail
200g d'épinards
½ céleri rave
5 citrons
4 fenouils
6 oranges
2 pommes
1 potimarron
1 pamplemousse
1 clémentine
Persil frisé
500g de dos de cabillaud
400 g de filets de poulet
12 œufs
100g de quinoa
Thé noir «Alexandra David-Néel »
Miel
5 cm de curcuma
5 cm de gingembre
60g de noix de cajou
40g de polenta
100g de petit épeautre
30g de noix de Grenoble
120g de noix du Brésil
2 càs de graines de chia
60g de dattes
400 ml de lait d'amandes
1 cm de bâton de vanille
Curry piquant
Curcuma en poudre
Poivre rose
Sésame torréfié

Mars

Pain de grains, fromage de cajou aux algues

Terrine de foie de volaille, crudités et chutney d'oranges

Mousse de chocolat noir aux cacahuètes

Filet de saumon aux artichauts, grenade et coriandre

5 citrons	120 ml de vin rouge
200g de champignons	40g de moutarde
2 oignons	Fond de volaille
6 gousses d'ail	4 càs de vinaigre de cidre
1 bouquet de coriandre	1 cm de gingembre
1 bouquet de persil plat	100 g de chocolat noir
1 grenade	200 g d'artichauts à l'huile
2 pommes	100 g de tahin
4 grosses poignées de mâche	Huile de colza
4 petites betteraves	Poivre de Cayenne
3 choux-raves (± 400 g)	Cumin
4 carottes	2 branches de thym
1 céleri-rave	Curcuma
4 oranges	
600g de saumon	
350g de foies de volaille	
150g de haché de porc	
10 œufs	
8 tranches de jambon cru	
30g de polenta	
30g d'amarante	
60g de millet	
60g de quinoa	
60g de sarrasin	
150g de noix de cajou	
90g de purée d'amandes	
50g de noisettes	
75g de beurre de cacahuètes	
100g de noix	
100g d'amandes	
3 càs d'algues en paillettes	