

# Mon journal et moi

COMMENT ILLUMINER MON QUOTIDIEN

Geneviève Mahin

**Bonus**  
Introduction



**Racine**

# Tes bonus – Introduction

Pour accompagner cette nouvelle version de Mon Journal et moi, j'ai choisi de t'offrir des bonus, afin d'en améliorer l'utilisation.

Dans cette introduction, tu trouveras deux outils à utiliser tout au long de l'année : le cycle féminin et les habitudes. Je t'explique aussi l'intérêt des rituels que tu trouveras chaque mois dans tes bonus. C'est un cadeau qui j'espère te fera plaisir...

Mon Journal et moi est vraiment ton coach perso pour illuminer ton quotidien. Pour certaines, ce sera retrouver de la créativité, pour d'autres s'organiser, pour d'autres encore, apaiser des relations, des émotions ou encore des compulsions de shopping, d'alimentation, de réseaux sociaux, etc.

Je souhaite avec ces outils aller plus loin que simplement l'alimentation, comme dans Mon assiette et moi. Je souhaite t'aider à retrouver ton plein potentiel, te sentir fière et heureuse d'être qui tu es.

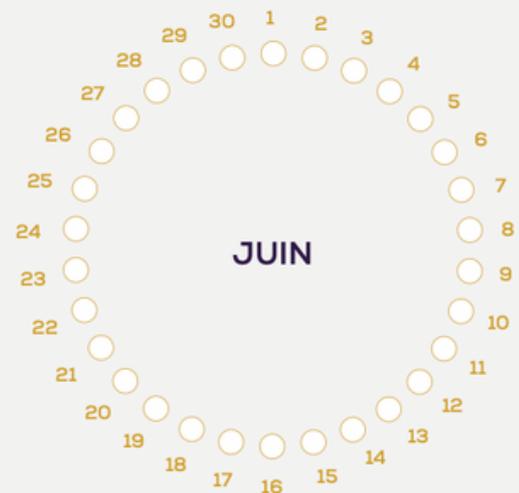
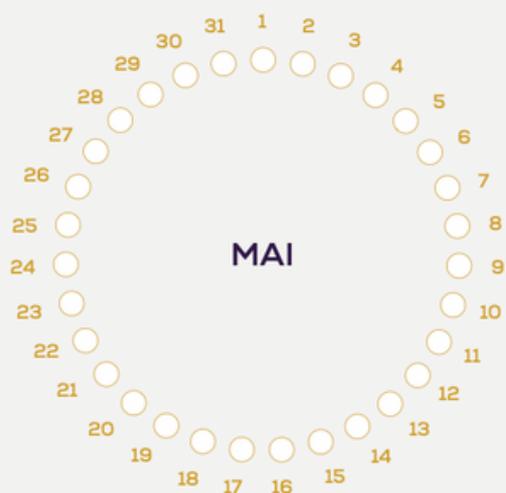
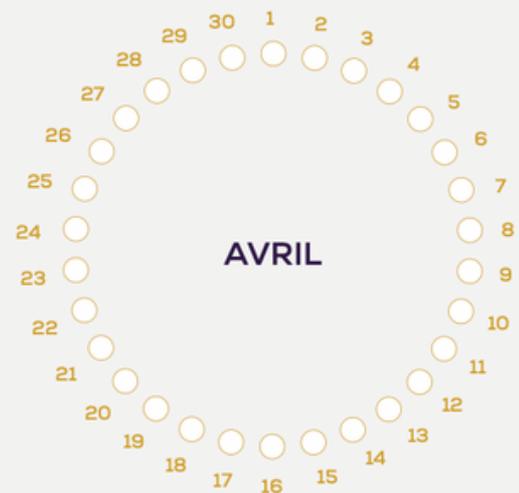
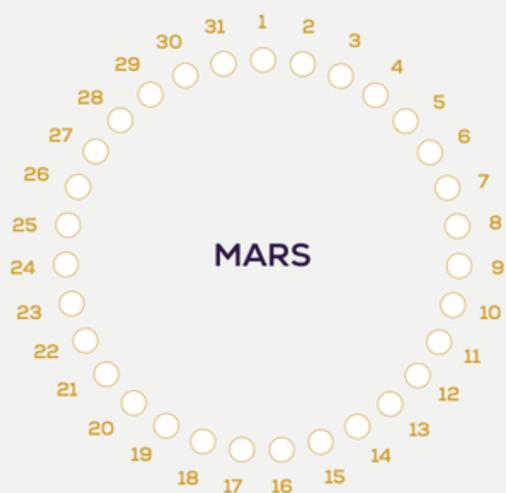
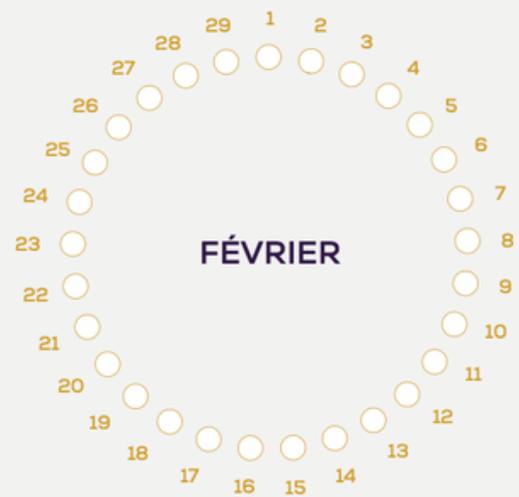
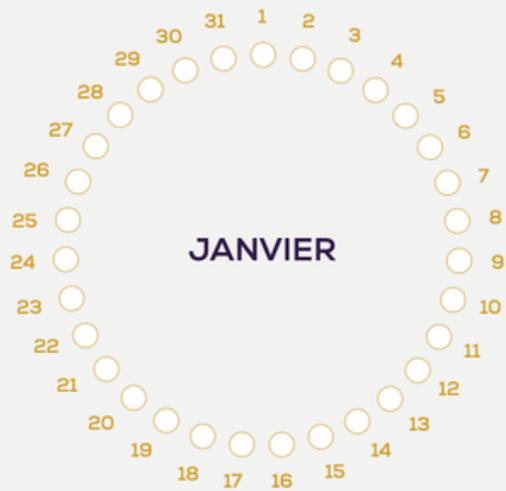
Si tu veux être soutenue et faciliter ton auto-coaching, je t'invite à nous rejoindre dans [la Communauté LoveYourSelf](#) pour que tu puisses t'impliquer de façon plus active dans ton évolution et ta transformation.

Avec [LoveYourSelf](#), la vie prend une autre dimension. Tu n'es plus seule face à ton ordi, tu n'es plus découragée et lasse. Tu es entourée par des coachs, tu trouveras du soutien et des outils spécifiques à chaque sphère de Mon Journal et moi.

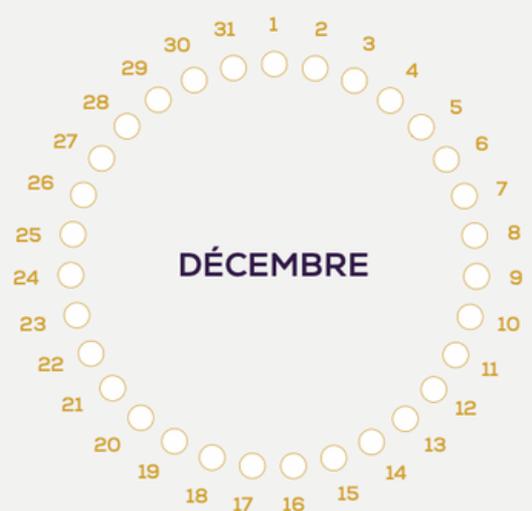
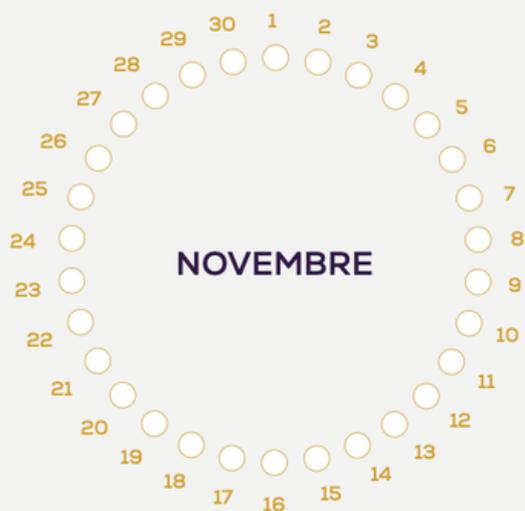
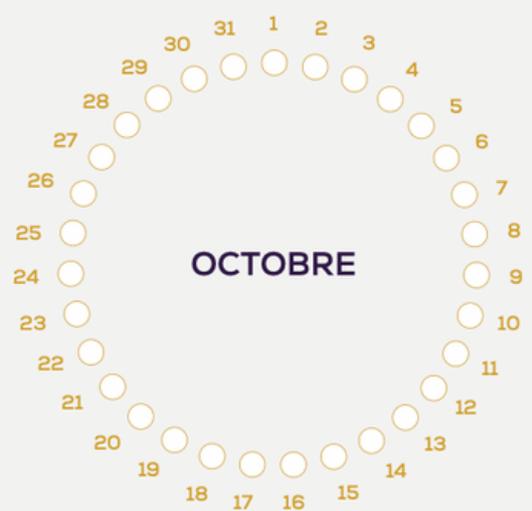
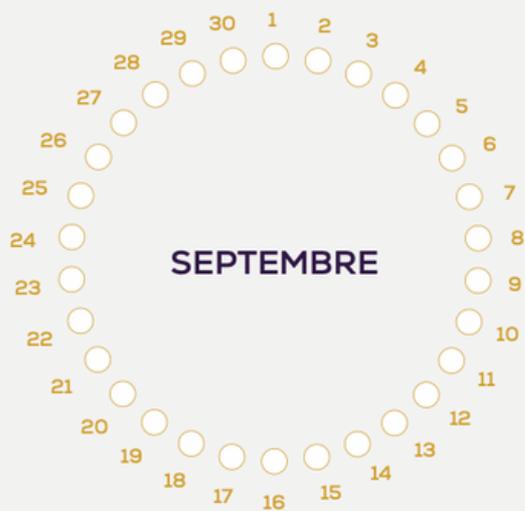
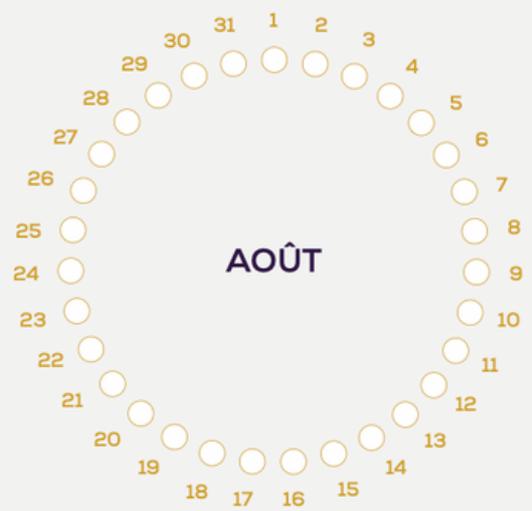
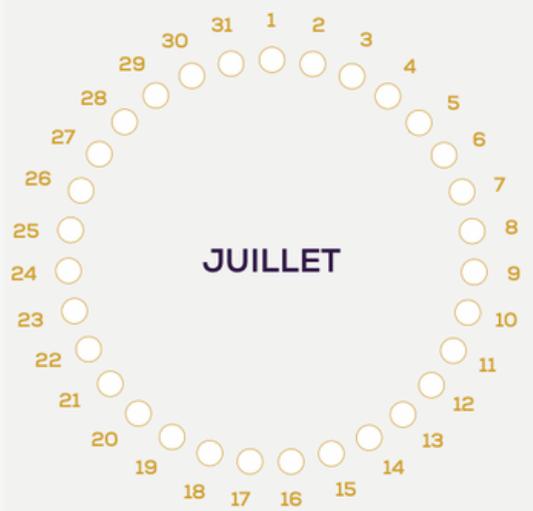
En plus, notre formule te permet d'entrer et sortir comme bon te semble. Pas d'engagement, pas de pression, pas d'objectif précis de résultat. Tu avances à ton rythme et selon tes besoins. Tu es accompagnée et tu fais partie d'une communauté.

Alors si cette formule t'attire, si tu te reconnais dans ces envies, [clique ici](#) et on t'accueillera avec plaisir pour cheminer et ajouter de la joie dans ta vie !

# Mon cycle féminin



# Mon cycle féminin



# Ton cycle féminin



En tant que femme, chaque mois nous vivons un cycle de 4 phases, que nous ayons toujours "nos lunes" ou que nous ne les ayons plus. Ces 4 phases nous donnent à vivre des émotions et des potentiels différents.

Mais très souvent, dans le brouhaha de nos vies, on oublie la sagesse de ce cycle qui nous apprend, si on l'écoute, à respecter notre nature profonde.

Je t'invite à prendre conscience de ton cycle. Peut-être y es-tu déjà habituée, dans ce cas affine ta perception en dédiant tes méditations matinales à ce thème.

Si au contraire tu débutes, je partage ci-dessous quelques informations qui pourront t'aider à te positionner par rapport à ton quotidien (inspirées de Miranda Gray, mises à jour par Marie Persoons).

## Les 4 phases

Menstruations Hiver	Pré-ovulation Printemps	Ovulation Été	Pré-menstruations Automne
Archétype de la Femme Sage Phase Réflexive Lune noire Sagesse et force	Archétype de la Jeune Fille Phase Dynamique Lune montante Liberté et légèreté	Archétype de la Mère Phase Expressive Pleine lune Amour et fertilité	Archétype de l'Enchanteresse Phase Créative Lune descendante Magie et sexualité
Énergie basse et intuition maximale. Cocooning pour prendre soin de ses besoins.	Énergie et dynamisme Passage à l'action Efficacité	Énergie tournée vers l'extérieur Rayonnement	Exploration intérieure Inspiration - créativité Récolte de ce qui est bon
Besoin de repos Ralentir Te chouchouter T'honorer	Énergie en ébullition Puissance Audace	Potentialité, force Attirante	Énergie en mouvement Besoin de liberté Besoin de pauses pour relâcher ton esprit et contrôler tes émotions.

<p>Bon moment pour revoir tes projets et tes relations, revenir à tes valeurs, apprécier le feedback, t'engager et changer, <b>prendre des résolutions</b> et des décisions, te remettre en question et <b>ajuster tes objectifs de vie</b></p>	<p>Bon moment pour résoudre des problèmes, <b>débuter des projets</b>, organiser, planifier, apprendre de nouvelles choses</p>	<p>Bon moment pour soutenir tes proches, parler d'émotions et de problèmes relationnels, <b>établir et approfondir tes relations</b></p>	<p>Bon moment pour identifier les problèmes, réorganiser, passer à l'action en solo, <b>focaliser sur les objectifs</b>, nettoyer et trier, brainstormer de soi à soi</p>
<p>Mauvais moment pour <b>te forcer, sortir en mode mondain, planifier, apprendre, te concentrer</b></p>	<p>Mauvais moment pour <b>bosses avec d'autres s'ils n'ont pas le même rythme</b>, ça va t'agacer.</p>	<p>Mauvais moment pour <b>aider les autres, tu risques d'être en mode sauveur</b>. Tu pourrais chercher de la reconnaissance si tu n'as pas respecté tes besoins pendant ton hiver.</p>	<p>Mauvais moment pour l'inactivité, le travail détaillé et précis, les <b>longs projets avec d'autres</b>. Ce n'est pas le moment non plus pour planifier, se concentrer ou des conversations à cœur ouverts.</p>
<p>Au quotidien, tu as probablement besoin de te mettre <b>dans ton canap' devant la télé...</b> Tu n'as pas envie de discuter, réfléchir, faire... ça te demande beaucoup trop d'efforts. L'idée même d'interagir avec le monde extérieur t'épuise. Tu auras probablement envie de <b>rester dans ta bulle pour hiberner</b> et te dorloter, pour prendre du temps pour toi sans penser aux pressions quotidiennes. Ton corps et ton mental disent «stop». Tu rêves, médites, profites du calme. Ce lâcher-prise te fait du bien pour te ressourcer. <b>Tu revois tes priorités et tu évites les prises de décisions pour les choses importantes.</b></p>	<p>Au quotidien, <b>ton énergie est haute, brute, vibrante</b>. Tu te sens productive et prête à te mettre en action. La lenteur te frustre. Il y a peu de place pour l'émotionnel. Il faut que ça bouge, mentalement comme physiquement. <b>Tu es hyper-productive. Tu bosses plutôt « en solo ».</b> Tu apprends vite, <b>tu as une bonne mémoire et ta concentration est au top</b>. Tu en profites pour analyser tous les détails d'un projet et planifier ton mois (ton cycle, ton travail, ta vie). Tu réfléchis vite et bien. Tu prends de bonnes décisions. Tu cherches le challenge et le résultat. Ta posture, ta vitesse de réflexion, ta peau, ton sourire, <b>tout crie « j'ai confiance en moi ».</b></p>	<p>Au quotidien, <b>tes capacités et attitudes représentent la quintessence de la féminité</b>. Tu donnes facilement de ton temps, tu te mets à l'écoute de façon bienveillante. Ta patience est de retour, la communication est plus fluide. <b>Tes commentaires et tes demandes sont formulés avec soin</b>. Tu prends plaisir à cuisiner et à partager tes repas en famille.</p>	<p>Au quotidien, les doutes et les angoisses s'invitent et plombent ton enthousiasme. Tu <b>peux avoir envie de pleurer sans savoir pourquoi</b>. Tu te sens fragile, vulnérable. Tu as moins d'endurance, de mémoire, d'énergie. je t'invite à suivre le mouvement, ton inspiration, ce qui t'enthousiasme. Tu pourrais avoir envie de changement et tu perçois clairement ceux qui seront bénéfiques. <b>Tu mets le doigt sur ce qui ne fonctionne plus. Tu perçois le monde qui t'entoure autrement. Tu es prête à changer.</b></p>

# Tes habitudes

Avant, quand on me parlait de modifier mes habitudes, je faisais la même moue que quand, enfant, ma mère me disait qu'elle avait préparé des épinards.

Maintenant, j'adore les épinards et j'adore modifier mes habitudes. Non pas parce que je suis devenue plus sage mais parce que c'est bon.

Je ne vais pas te parler des mille possibilités d'accommoder les épinards mais en ce qui concerne le changement d'habitudes, je peux t'assurer que le prendre par le bon bout facilite le processus !

D'abord, j'ai décidé de prendre en compte les habitudes qui me font du bien et que j'ai déjà mises en place. Tout simplement parce que le cerveau les comptabilise comme succès et que ça le booste avant même qu'il ne doive "faire un effort".

Ensuite, j'ai décidé de modifier certaines habitudes "faciles à transformer", qui semblent rikiki mais à nouveau, le cerveau intègre la réussite et ça le motive.

Enfin, je m'attelle à celles qui sont, soit ancrées depuis longtemps et que je ne remarque même pas, soit soutenues par des croyances fortes. Et là, ça me demande un petit cheminement.

Pour les premières, c'est le plus simple. J'identifie ce que j'ai envie de modifier et pourquoi et ensuite, je me mets un rappel. Parce que si ce ne sont que de vieilles habitudes, il suffit d'une nouvelle routine, il n'y aura pas de "résistance".

Par contre, pour les deuxièmes, c'est plus compliqué. C'est classiquement ces habitudes qui nous "facilitent" le quotidien et qui nous "font du bien".

Généralement sur le court terme mais pas sur la durée. Typiquement, on va y retrouver : boire trop de café, rester devant un écran, scroller sur les réseaux, manger du sucre après le repas, boire un peu trop de vin, fumer, aller dormir trop tard, etc., etc.

Dans ce cas-là, j'y vais mollo. D'abord, je négocie avec moi-même pour tester deux fois semaine, puis trois, etc. Ensuite, je fais le point et j'identifie tous les points positifs que ça m'apporte. Je visualise et je prends le temps de sentir les effets sur mon corps et sur mon moral. Je m'imprègne des bienfaits de ce changement à tous les niveaux : tête, corps, coeur, âme.

Ensuite, je retourne voir à l'intérieur de moi si chaque part de moi est ok avec ce changement. Si ça coince, c'est que je n'ai pas écouté tout ce qui se jouait pour moi et je prends le temps.

Dans tous les cas, modifier des habitudes qui nous tiennent à coeur, quelle que soit la raison, ça demande du temps, comme apprendre à rouler à vélo ou à pratiquer l'équitation.

Mais tu peux te connecter à ton plaisir et rendre ce parcours agréable. Nul besoin de "faire des efforts" et de suer, de t'en vouloir et de culpabiliser si tu n'y arrives pas.

Il s'agit simplement de regarder ce qui se passe en toi et de prendre les décisions adéquates pour chaque part de toi afin que tout ton système intérieur soit apaisé. Parfois aussi, prendre des décisions en amont dans la journée ou dans la semaine facilitera le changement. Je te donne un exemple...

Une habitude que je voudrais modifier est d'aller dormir à 22h30 les jours classiques (hors rencontres avec des amis). Tout simplement parce que je sais que ce rythme me convient bien. Mais je sais aussi que si je bosse depuis le début de ma journée jusqu'à ce que j'en sois lassée (ce qui représente habituellement 10-11h de travail), une part de moi va avoir envie de se délasser avant d'aller dormir, donc je vais, soit scroller sur les réseaux, soit regarder un film, soit boire un verre de vin et clairement, j'irai au lit bien plus tard que souhaité.

Donc, c'est dès le matin que je dois identifier les pas à poser pour me sentir équilibrée le soir, sans avoir besoin de "compenser".

Tu vois un peu le principe?

Je vais te proposer chaque mois de choisir une habitude qui est déjà bien ancrée et qui te fait du bien, une autre que tu dois un peu pousser et une troisième pour laquelle tu sais que ça va te demander un peu (beaucoup) de temps.

Tant que les habitudes ne sont pas devenues automatiques, je t'invite à les garder de mois en mois. Ce n'est pas une course, il n'y a pas de vainqueur. Vas-y à ton rythme. Perso, y a des habitudes que je bosse depuis plus de six mois...

# Nouvelles habitudes

## Exemple:

### Habitudes easy :

- Prendre une douche froide
- Boire 1,5l d'eau par jour
- Manger des produits bruts

### Habitudes middle :

- Méditer chaque matin 15 minutes
- Me contenter d'un café par jour
- Ranger mon bureau chaque soir

### Habitudes hard work :

- Ne pas boire de vin en semaine
- Aller dormir avant 23h
- M'octroyer des pauses quand je bosse

## Pour le mois en cours:

- Prendre une douche froide
- Me contenter d'un café par jour
- Aller dormir avant 23h

Pour les mois de ton année, imprime 12 fois la page suivante, choisis tes habitudes, tes couleurs, et suis-les pour améliorer ton bien-être...

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
		1	2	3	4	5
<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
6	7	8	9	10	11	12
<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
13	14	15	16	17	18	19
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
20	21	22	23	24	25	26
<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>		
27	28	29	30	31		

# Nouvelles habitudes

Pour le mois en cours : .....

- .....
- .....
- .....

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

Notes :

.....

.....

.....

.....

.....

# Liste d'habitudes

*Chaque fois que tu penses qu'une nouvelle habitude pourrait te faire du bien, note-la ci-dessous et puise dans ta liste en début de chaque mois...*

*Easy*

*Middle*

*Hard work*

# La Force des Rituels



Mon Journal et moi se veut un premier pas pour t'aider à retrouver ton plein potentiel. Les Rituels qui l'accompagnent servent à soutenir ton Alignement et ta décision de prendre soin de toi.

Parce que si ça fait des années que tu te fais passer après les autres, que tu penses peut-être que tu n'es pas assez ceci ou que tu es coupable de cela, que tu dois te comporter ainsi sous peine de blesser ou de déplaire alors il y a de fortes chances que le changement ne soit pas simple.

Pratiquer ces Rituels de reconnexion et d'alignement t'aidera à pousser une nouvelle porte en toi, une porte donnant sur un espace dans lequel tu pourras trouver plus de choix, de liberté, de puissance et de sérénité.

Donne-toi le temps de découvrir chaque Rituel à ton rythme, d'écouter les émotions qu'il suscite, de les laisser te traverser et de vivre l'expérience proposée.

Même si ce cheminement de 12 mois ne se veut pas thérapeutique, il est possible qu'il entraîne un réveil de certaines blessures, qu'il te confronte à une part de ta vulnérabilité. Utilise ton journal pour garder une trace de ton chemin et au besoin, laisse-toi aider par une thérapeute.

Peut-être que de prime abord les Rituels ne te parleront pas. Pendant longtemps, j'ai regardé ça comme une perte de temps, jusqu'à ce que je me rende compte de leur puissance une fois qu'ils sont effectués avec intention et conscience.

Je te souhaite un merveilleux voyage pour te reconnecter à tes émotions, tes sensations et retrouver ton plein potentiel.

Ce que je partage avec toi dans ces Rituels est inspiré de mon parcours personnel et professionnel mais aussi de certaines rencontres, notamment celle avec [Marie Persoons](#). Marie est une femme de coeur qui m'accompagne sur un chemin de reliance à mon plein potentiel et à mon Féminin Sacré.