

Mon journal et moi

COMMENT ILLUMINER MON QUOTIDIEN

Geneviève Mahin

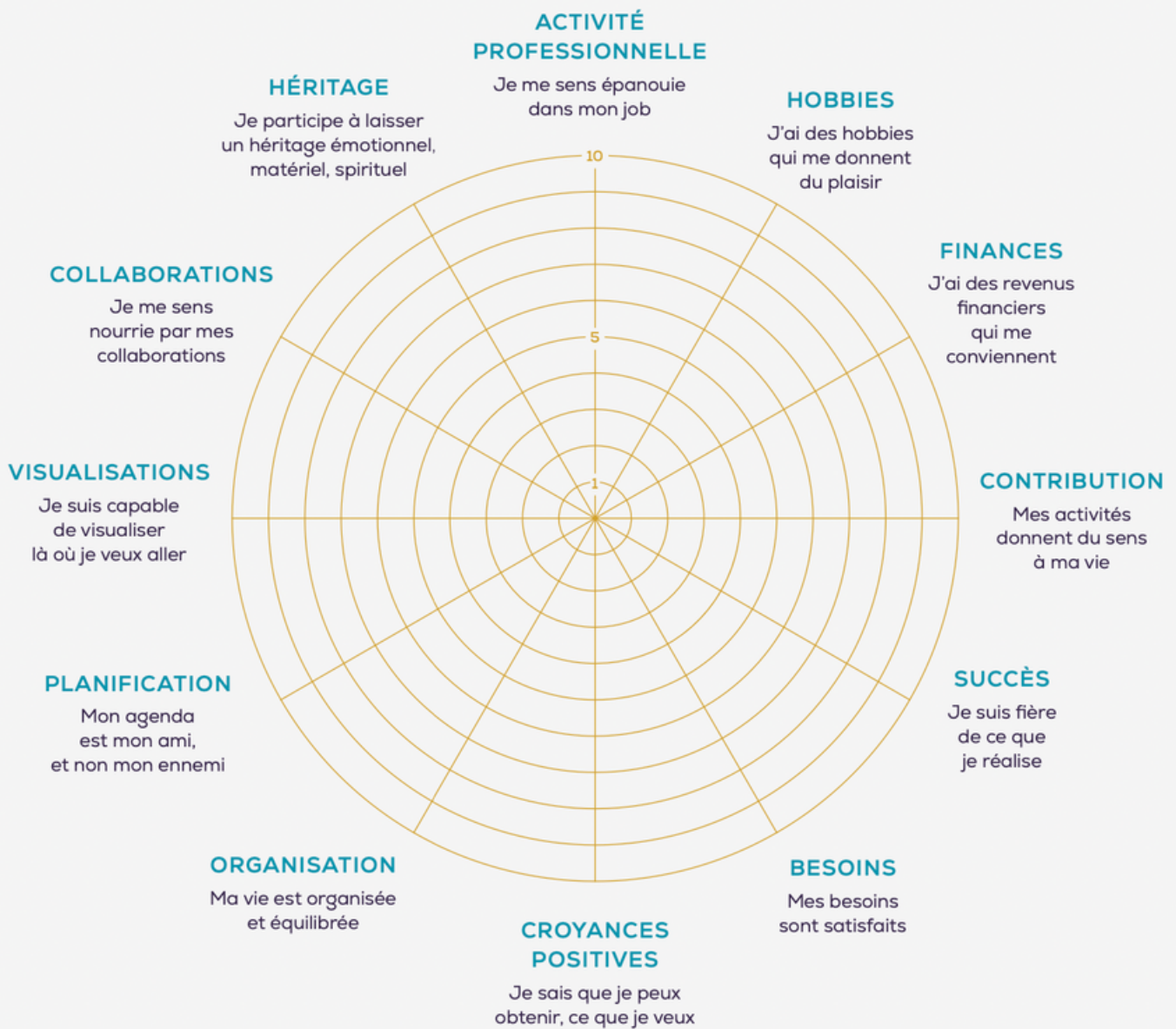
Bonus

Deuxième trimestre



Racine

La roue de la sphère professionnelle



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.

Ne pense pas positif

Je ne te propose pas la méthode Coué, ce serait absurde. Se persuader d'une réalité par la répétition de mots, je n'y crois pas vraiment.

Par contre, tu peux choisir la façon dont tu te racontes une histoire.

- "Je n'ai pas réussi à finaliser ce projet dans les temps, je suis nulle"
- "Je n'ai pas réussi à finaliser ce projet dans les temps, nous avons mal évalué le timing"

Tu avoueras que le ressenti n'est pas le même...

Sachant que pour une critique négative, notre cerveau a besoin de 5 critiques positives pour contrebalancer, tu vois l'intérêt de s'entraîner...

En tant qu'êtres humains, nous sommes programmés pour voir le danger partout et nous prémunir d'une quelconque souffrance.

Partant de là, ton cerveau va réagir pour :

- Te donner à vivre ce que tu as déjà vécu (éviter la nouveauté)
- Voir le négatif partout pour que tu puisses t'en protéger

Le résultat c'est qu'on est bien plus promptes, surtout nous les femmes, à voir ce que nous n'avons pas réalisé à la hauteur de nos espérances, et à imaginer le pire. Et nous entraînons notre cerveau dans cette direction, c'est un cercle vicieux.

Si en plus, dans notre passé, nous avons vécu un scénario nous poussant à nous juger négativement, à penser qu'on n'est pas à la hauteur ou à se plaindre pour être vue, le cercle est alors bien fermé et bien rôdé.

Prête à autre chose ?

Tes perceptions



Ce mois-ci je t'invite à affiner tes perceptions pour prendre tes décisions et poser tes choix de manière plus alignée et plus ancrée.

Pour cela je vais te proposer d'identifier tes attentes, tes limites et tes besoins, non pas avec ta tête mais avec ton coeur. Cela te permettra de prendre la responsabilité de ce qui découle de tes choix et des émotions qu'ils ne manqueront pas de générer.

Nous allons faire une expérience de type énergétique. Pose-toi dans un endroit calme dans lequel tu te sens en sécurité. Prends le temps de t'asseoir confortablement et de respirer amplement. Donne-toi le temps d'une dizaine de respirations avant de commencer l'expérience.

Je t'invite à identifier les sphères de ta vie par rapport auxquelles tu as des incertitudes. Choisis une couleur pour chacune d'entre elles. Laisse les domaines et les couleurs venir à toi, ne réfléchis pas.

Choisis-en ensuite une et laisse la couleur et les émotions te remplir. Inspire et expire. Prends conscience des changements qui s'opèrent dans ton corps, des modifications physiques et émotionnelles, sans critique ni jugement.

Porte ensuite ton attention sur ton besoin principal dans cette sphère, sur tes attentes et tes limites. Laisse-les prendre leur place et se nommer. Accueille-les et écoute-les en ouvrant ton coeur. Porte ton attention sur les modifications dans ton corps, dans tes pensées et dans tes émotions.

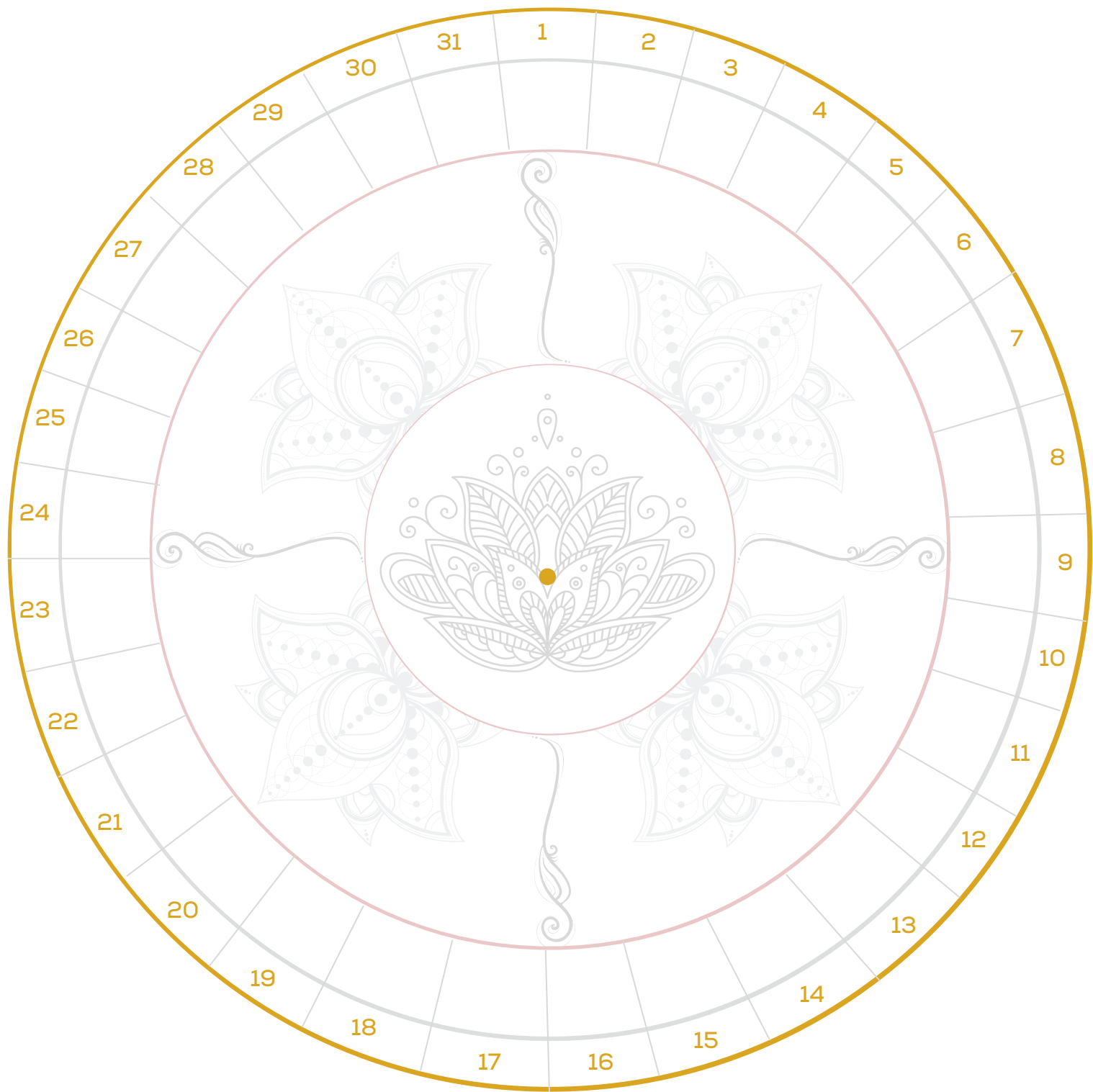
Prends le temps de respirer quelques fois puis ouvre les yeux. Laisse-toi quelques instants pour laisser tout ce qui est présent redescendre en toi.

Prends ton cahier et note ce qui émerge de ce moment.

Quand tu te sens prête, recommence l'expérience avec une 2e sphère importante.

Je t'invite à ne choisir que deux thèmes par jour pour laisser à ton organisme le temps de se re-poser.

Crée ton mandala lunaire



Ton Guide



Tu n'es pas seule.

Tu ne dois pas tout gérer, tu peux te faire aider par ton guide. Peut-être en as-tu déjà un, auquel cas prends le temps ce mois-ci de l'invoquer pour t'aider à tracer le chemin qui te convient. Si tu le sollicites, il te donnera son aide.

Si cette notion ne t'est pas familière, laisse moi t'aiguiller pour identifier qui est ton guide et comment il peut te soutenir.

Pose-toi dans un endroit calme, devant ton autel si tu en as déjà un et ferme les yeux. Prends le temps de sentir ta respiration, laisse ton souffle venir et partir à son rythme.

Puis laisse ton imagination porter à ta conscience ce qui lui vient...

Quel animal t'inspire ? Quelle couleur te vient en tête ? Quels sont les dons qui te parlent ? Quels objets te viennent à l'esprit ? Que visualises-tu ? Quelles sont les qualités qui te parlent ?

Exemple :

Je vois une femme avec une longue chevelure brune et une coquille d'escargot sur le dos, elle porte avec elle tous ses attributs mais aussi son espace de vie. Sa chevelure est parsemée de fleurs roses (couleur du chakra du coeur). Elle est habillée d'une longue robe bleu nuit avec des dessins arrondis dorés et verts. Elle est douce et bienveillante. Elle est illuminée d'une lumière blanche, elle est portée par son intuition.

À toi de trouver ton guide. Soit tu te laisses inspirer par un guide existant : un animal, une déesse, un mentor, soit tu crées le tien.

C'est important au début de créer une relation de confiance, de tisser un lien.

Donne toi l'autorisation et l'espace de l'invoquer chaque matin, chaque soir pour recevoir son soutien, lui partager tes besoins.

Avril

Muffins de viande aux endives

Filets de poulet aux noisettes et truffe, asperges et petits pois

Friandises au thé matcha

Hypocuisson de poisson et coriandre, crème d'échalotes et persil

2 oignons

1kg d'endives

1 petit piment

½ chou-fleur

1 céleri-rave

500g de champignons

1 bouquet de coriandre

1 bouquet de persil

150g de petits pois surgelés

1 citron

5 gousses d'ail

50g de roquette

600g d'asperges blanches

250g d'asperges vertes

200g d'échalotes

4 filets de cabillaud

4 filets de poulet

500g de viande hachée

12 œufs

15g de concentré de tomates

Huile de truffe blanche naturelle

50g de ghee

50g de noisettes

300g d'amandes

250g de noix de cajou

150g de dattes

2 càc de thé matcha

8 càs de graines de sésame

15g de gingembre

Curcuma

Mai

Terrine de lentilles aux légumes

Filet de bœuf, cannelle et piment, chou-fleur aux noisettes

Cookies d'azukis au chocolat, lait de cajou, curcuma et vanille

Velouté d'asperges au thé matcha, filets de maquereau fumé

3 oignons

4 gousses d'ail

400 g d'épinards

1 chou-fleur

200g de carottes

1 pamplemousse

40g de persil

600g d'asperges blanches

200g d'asperges vertes

500 g de filet de bœuf

6 œufs

150g de maquereau fumé

125 g de yaourt de brebis

50 g de tomates séchées

50 g d'olives

30 g de graines de courge

Tamari

50 g de polenta

200 g de lentilles vertes

175g de noix de cajou

4 càs de purée de noisettes

4 figues

Cannelle

Piment d'Espelette

300g de pleurotes

250 g de haricots rouges

80g de dattes

50g de graisse de coco

100g de flocons d'avoine

150g de chocolat noir

2 cm de vanille

50g de cacao

50g de miel

50g de dattes

2 cm de vanille

Bouillon de volaille

2 càc de thé matcha

Juin

Barres de noix salées, caviar d'aubergines

Pain de viande et courgettes grillées, tomates et vin rouge

Gourmandises de chocolat, fruits rouges et piment

Croquettes de quinoa aux courgettes, légumes d'été confits

1kg d'aubergines

1 carotte

6 courgettes

3 oignons

3 gousses d'ail

2 citrons

200g de poivrons

200g de tomates cerises

250g de fraises

50g de myrtilles

100g de fruits rouges au choix

(groseilles, mûres, myrtilles)

8 œufs

250g de bœuf haché

250g d'agneau haché

30g de graines de chia

40g de graines de sésame torréfié

280 g de noix de cajou

80 g de noix du Brésil

80g de noisettes

80g de noix de Pécan

80g d'amandes

80g de graines de tournesol

80g de graines de courge

80g de sésame

40g de graines de chia

Paprika fumé

Piment d'Espelette

Paprika

Thym frais

100g de pesto au choix

Herbes de Provence

400g de quinoa cuit

160g de farine de pois chiches

120 ml de lait d'amandes

1 tasse de polenta

2 boîtes de tomates concassées

150 ml de vin rouge

75g de tomates séchées

100g de concentré de tomates

30g de miel

2 cm de vanille

60g de purée d'amandes

80g de dattes

200g de chocolat noir