

# Le guide de reconnexion à soi

**7 jours de rituels doux, sensoriels et inspirants  
pour te recentrer, te ressourcer  
et retrouver la femme lumineuse que tu es**



Créé avec amour par :

*Roberta*



Déesse Au Naturel

## Une invitation à ralentir...

Tu traverses une période de fatigue, de doutes,  
ou tu sens que tu t'es un peu oubliée ?

Ce guide est une main tendue  
pour t'aider à te reconnecter à toi-même,  
à travers de petits gestes simples  
mais puissants.

Pendant 7 jours, tu vas réapprendre  
à t'écouter, à t'aimer,  
et à créer des moments rien qu'à toi.

**Prends ton temps...**  
**Tu n'as rien à prouver...**  
**Seulement à ressentir...**



# Jour 1

## Ralentir & respirer : retrouver ton ancrage

**Objectif :** Revenir à l'instant présent.

**Intention du jour :** “Je m'autorise à ralentir.”

**Rituel :**

- ✧ Assieds-toi confortablement, ferme les yeux.
- ✧ Inspire profondément par le nez en comptant jusqu'à 4.
- ✧ Garde l'air un instant.
- ✧ Expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 6.
- ✧ Répète ce cycle 5 fois.
- ✧ Pose une main sur ton cœur et ressens les battements.

**Petit plus sensoriel :**

Allume une bougie ou diffuse ton huile essentielle préférée (lavande, orange douce...).



## Jour 2

### Créer ton cocon de douceur

**Objectif :** Te construire un espace de paix.

**Intention du jour :** “Je mérite un espace à mon image.”

**Rituel :**

- ✧ Choisis un endroit où tu te sens bien (coin lecture, chambre...).
- ✧ Range et décore avec quelques éléments apaisants : fleurs, cristaux, encens, plaid.
- ✧ Mets une musique douce ou un fond sonore naturel.

**Petit plus sensoriel :**

Prépare-toi une infusion réconfortante et savoure-la lentement.





## Jour 3

# Libérer ce que tu ressens

**Objectif :** Décharger ton esprit pour te sentir plus légère.

**Intention du jour :** “Je me libère de ce qui ne me sert plus.”

### Rituel :

✧ Prends un carnet (ou une feuille).

✧ Écris librement tout ce que tu ressens : colère, fatigue, gratitude, confusion... sans te juger.

✧ Si certaines émotions te pèsent, écris-les puis déchire ou brûle la page symboliquement.

### Petit plus sensoriel :

Mets une lumière tamisée et allume une bougie blanche pour symboliser le renouveau.



## Jour 4

# Reconnecter ton corps à travers la marche

**Objectif :** Sortir du mental et revenir dans tes sensations.

**Intention du jour :** “Je me reconnecte à la vie par mes sens.”

### Rituel :

- ✧ Sors marcher, seule, sans but précis. Choisis un lieu calme si possible : un parc, un sentier, une rue tranquille.
- ✧ Laisse ton téléphone en mode silencieux.
- ✧ Marche lentement, en ressentant chaque pas, la terre sous tes pieds, l'air sur ta peau, les sons autour de toi.
- ✧ Inspire profondément la vie qui t'entoure.
- ✧ Si des pensées viennent, observe-les sans t'y accrocher, puis reviens à ton souffle et à ton corps.

### Petit plus sensoriel :

Avant de partir, dépose quelques gouttes de ton huile essentielle préférée sur ton poignet ou ton écharpe pour t'accompagner dans ta promenade.



# Jour 5

## Nourrir ton esprit

**Objectif :** Inspirer ton mental et élever ton énergie.

**Intention du jour :** “Je nourris mon esprit avec sagesse.”

### Rituel :

- ✧ Choisis un livre, une citation ou un texte inspirant.
- ✧ Lis lentement, sans chercher à comprendre, juste à ressentir.
- ✧ Note dans ton carnet une phrase qui t’a touchée.

### Petit plus sensoriel :

Installe-toi près d’une fenêtre avec ta boisson chaude préférée.



## Jour 6

### T'offrir un soin d'amour

**Objectif :** Te reconnecter à ta féminité et à ta douceur

**Intention du jour :** “Je m’offre l’amour que j’attends  
des autres.”

#### Rituel :

- ✧ Prépare un bain ou une douche sensorielle.
- ✧ Mets une musique douce, allume des bougies.
- ✧ Savoure ce moment comme un rituel sacré :  
chaque geste est un “je t’aime” adressé à toi-même.
- ✧ Respire profondément et ressens la détente s’installer.

#### Petit plus sensoriel :

Ajoute quelques pétales ou sels parfumés dans ton bain





# Jour 7

## Cultiver la gratitude

**Objectif :** Termine cette semaine en conscience et gratitude

**Intention du jour :** “Je remercie la vie pour sa douceur  
et ses enseignements.”

### Rituel :

- ✧ Note 3 choses qui t'ont fait du bien cette semaine.
- ✧ Remercie-toi pour ce chemin parcouru.
- ✧ Visualise une lumière douce t'envelopper, symbole de paix et d'amour envers toi-même.

### Petit plus sensoriel :

Garde ton carnet à portée de main pour noter chaque soir une gratitude du jour.



# FÉLICITATIONS!!

**Tu viens de t'offrir 7 jours  
de reconnexion à toi-même.**

J'espère de tout cœur que ce guide t'aura inspiré  
à t'écouter, te chérir et à t'accorder plus de  
douceur chaque jour.

Continue à cultiver ces moments grâce  
à nos Box Bien-Être 100% personnalisable,  
conçue pour t'aider à te reconnecter à toi-même  
à travers une expérience sensorielle et émotionnelle.

Découvre la collection ici :

**deesseanaturel.fr**

Une question, un doute  
ou besoin d'un petit conseil pour choisir ta box ?

Je t'écoute avec plaisir 🌸

**[contact@deesseanaturel.fr](mailto:contact@deesseanaturel.fr)**



Déesse Au Naturel