

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...



Déesse Au Naturel

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...).



Déesse Au Naturel

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.



Déesse Au Naturel

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.



Déesse Au Naturel

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 éléver 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.



Déesse Au Naturel

Jour 6

T'offrir un soin d'amour

Objectif : Te reconnecter à ta fémininité 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



Déesse Au Naturel

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.



Déesse Au Naturel

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

