

Cadeau de bienvenu

3 QUESTIONS
PUISSANTES A TE
POSER POUR AMORCER
UN CHANGEMENT
DANS TA VIE

www.mairavalentini.com



Intro

Parfois, il suffit de s'arrêter un instant, de respirer profondément... et de se poser les **bonnes questions**.

Dans notre quotidien chargé, nous oublions souvent de nous accorder ces moments de réflexion essentiels. Pourtant, c'est dans ce calme retrouvé que les réponses peuvent émerger.

Prends le temps de les explorer en profondeur, dans un espace de calme et de bienveillance envers toi-même.

PREMIÈRE QUESTION

Qu'est-ce qui, aujourd'hui, ne me convient plus ?

Prends un moment pour ressentir ce qui te pèse ou te tire vers le bas. Est-ce une situation, un rythme, une relation, une croyance limitante ? Cette prise de conscience est la première étape pour reprendre ton pouvoir.

Exercice : Prends une feuille et note tout ce qui te pèse, tout ce qui ne te convient plus
Prends ton temps et sois honnête envers toi-même.

DEUXIÈME QUESTION

Qu'est-ce que je veux vivre à la place ?

Imagine une vie où tu te sens pleinement alignée, vivante, libre. Qu'est-ce qui te fait vibrer ? Qu'est-ce que tu veux créer, vivre, ressentir ? Laisse ton cœur parler, sans censure.

Exercice : Complète ces phrases en laissant libre cours à tes désirs :
• "Dans l'idéal, j'aimerais..." - "Je suis bien quand .."

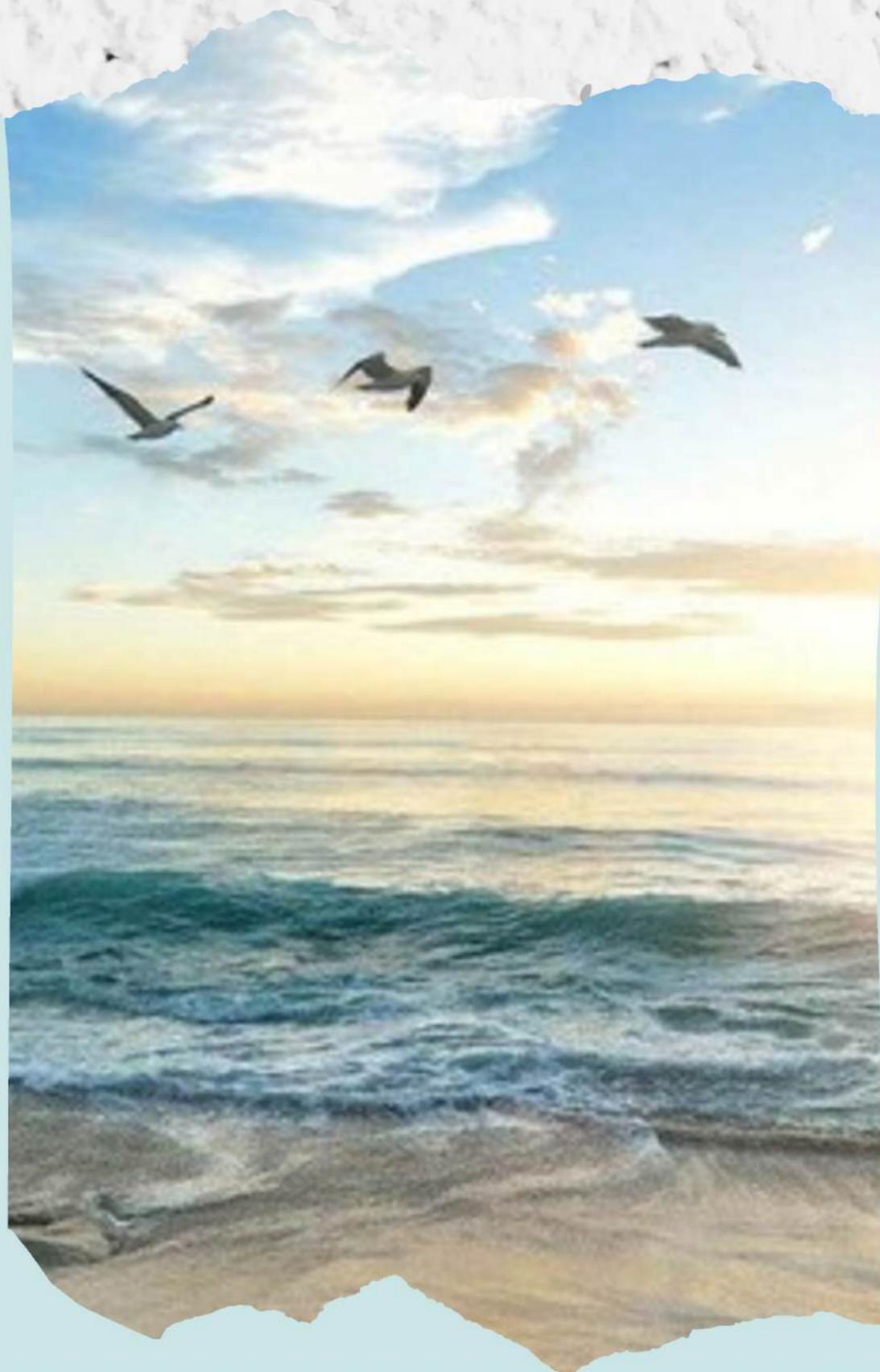
Ne te limite surtout pas. Rêve grand, c'est le moment !

TROISIÈME QUESTION

Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui pour m'en approcher ?

Même un tout petit pas peut ouvrir de grandes portes. Quelle action simple et concrète peux-tu poser dès aujourd'hui ? Donne-toi la permission d'avancer à ton rythme, mais pose une action qui te rapproche de ce que tu désires.

Exercice : Pour chaque désir identifié à la question 2, note une action concrète, même minuscule, que tu peux mettre en place dès maintenant. Et rappelle-toi : les petits pas constants créent les grands changements.



Chaque jour est un nouveau départ ...

Ces questions ne sont pas à répondre une seule fois puis à oublier. Fais-en un rituel mensuel pour te reconnecter à tes aspirations profondes et ajuster ta trajectoire.

N'oublie pas : le changement que tu désires commence par une prise de conscience, suivie d'une intention claire, puis d'actions concrètes et alignées. Tu as déjà fait le premier pas en te posant ces questions.

Je serai là pour t'accompagner dans ce voyage de transformation, pas à pas, avec bienveillance et sans jugement. Bienvenue dans cette aventure de redécouverte de toi-même !