



APPRENDRE  
À RAYONNER

# 5 rituels doux

*pour booster  
ta confiance  
en toi*

*Hello toi* 🌟

Tu manques de confiance en toi ?  
Tu te sens souvent invisible, pas  
assez,

trop hésitante ? Respire.

Ce PDF est pour toi.

Voici 5 rituels simples et puissants  
pour commencer (ou  
recommencer) à te choisir 🤍



## **RITUEL 1 : LE REGARD DOUX**

Chaque matin, accorde-toi 10 secondes de regard bienveillant dans le miroir. Pas pour repérer une imperfection ou analyser ton visage. Juste pour reconnaître que tu es là. Vivante. Présente. Méritante.

☞ *Ce geste répare, peu à peu, la relation que tu entretiens avec toi-même.*



## **RITUEL 2 : L’AFFIRMATION QUI CHANGE TOUT**

Répète chaque jour cette phrase (ou crée la tienne) : "Je suis en train de devenir la femme que je veux être." Même si tu ne la crois pas tout de suite, ton cerveau enregistre ce que tu répètes. Et ta réalité commence doucement à se transformer.

☞ *Le pouvoir des mots commence par les tiens.*



### **RITUEL 3 : LE NON QUI LIBÈRE**

Choisis un moment dans la semaine pour dire "non" à quelque chose qui t'épuise, te dérange ou t'oblige à te trahir. Ça peut être un message, une sortie, une tâche.

👉 *Chaque "non" dit aux autres (et à toi-même) que tu es ta propre priorité.*

### **RITUEL 4 : LE JOURNAL DU COURAGE**

Chaque soir, note une chose que tu as osé faire dans ta journée : envoyer ce message, dire ce que tu penses, sortir seule, demander de l'aide...

👉 *Ce sont des preuves. De ton courage. De ta progression. De ton pouvoir.*



## RITUEL 5 : LE MOT À TON MOI INTÉRIEUR

Écris une lettre à ton "toi" de demain. Pas une to-do list, mais une vraie déclaration : ce que tu veux lui rappeler, ce que tu lui pardonnes, ce que tu espères pour elle.

☞ *C'est un dialogue sacré. Un lien d'amour avec toi-même.*

Ces rituels viennent du coeur. Ils t'invitent à ralentir, à t'écouter, à t'aimer.

🌟 *Pour aller plus loin et découvrir d'autres outils de transformation intérieure :*

☞ [www.apprendre-a-rayonner.fr](http://www.apprendre-a-rayonner.fr)



Avec douceur,  
Anélya

