
365

opportunités
de se sentir bien

Avant-propos

Chaque jour, ce livre offre un moyen de se sentir bien par le biais de textes, d'exercices, de questionnements, de listes de choses à faire ou à ne pas faire pour aller mieux.

Une journée est une nouvelle opportunité de choisir ce que l'on veut faire, créer, penser, et des opportunités, nous en avons 365 dans l'année.

365 façons de voir la vie du bon côté en conscientisant certaines choses, en se posant les bonnes questions, en mettant en place de nouvelles habitudes de vie.

Ce livre est un condensé de leçons, d'exercices et d'habitudes que j'ai expérimentés et mis en place pour me sentir de mieux en mieux chaque jour. C'est un recueil de conseils et de mémos pour toi, comme pour moi.

Avec l'esprit et le cœur ouverts,
Un jour après l'autre,
À relire à l'infini.

Kristell



1^{er} janvier

Qu'est-ce que tu peux faire dès aujourd'hui pour atteindre tes objectifs et devenir la meilleure version de toi-même ?

2 janvier

Aujourd'hui, compose ton mantra. Le mantra est une formule que l'on répète afin de créer une certaine vibration qui serait capable de modifier les énergies de la personne qui la chante ou même de l'endroit ou raisonne le mantra. Mais il peut aussi être répété mentalement.

Les mantras sont écrits en sanskrit mais il est possible de créer le sien dans n'importe quelle langue. Pour cela, tu peux noter quelque chose qui te tient à cœur, quelque chose que tu souhaites créer dans ta vie, ou simplement une énergie que tu souhaites vibrer, pour toi ou pour les autres.

Par exemple : Aujourd'hui, j'avance dans la joie.

Cela peut-être un simple mot comme « amour » « compassion » « espoir », etc.

Puis répète-le à voix haute ou mentalement autant de fois que nécessaire.

3 janvier

Choisis-toi toujours en premier.

Ce n'est pas égoïste, au contraire. Tu ne peux pas prendre soin des autres si tu ne sais pas prendre soin de toi.

Tu ne peux pas être respecté-e si tu ne t'écoutes pas.

Tu ne peux pas être apprécié-e à ta juste valeur si tu ne t'aimes pas.

Tout part de toi.

Choisis-toi toujours en premier.

4 janvier

C'est ok si :

- ❖ Tu as besoin d'aide
- ❖ Tu as commis une erreur... 2 fois d'affilée
- ❖ Tu as peur d'être rejeté-e ou abandonné-e
- ❖ Tu es ou a été dans une relation toxique
- ❖ Tu as lancé un projet qui n'a pas abouti
- ❖ Tu n'as pas été retenu-e pour une candidature
- ❖ Tu as fait les mauvais choix
- ❖ Tu pleures encore pour quelqu'un
- ❖ Tu as peur
- ❖ Ton corps ne ressemble pas aux critères de la société
- ❖ Tu as fait confiance à la mauvaise personne
- ❖ Tu ne vas pas bien aujourd'hui
- ❖ Tu ne corresonds pas à ce que l'on attend de toi

Ne te mets pas trop de pression.

Sois bienveillant-e et indulgent-e avec toi-même.

5 janvier

Tu attires à toi ce que tu vibres. Assure-toi de vibrer amour, bienveillance et compassion pour t'entourer de choses et de personnes positives.

6 janvier

« Juste pour aujourd'hui, ne te mets pas en colère. »

Mikao Usui

7 janvier

Mantra du jour :
lokah samastah sukhino bhavantu

Traductions :
Puissent tous les êtres trouver la paix et le bonheur
Que tout les êtres, dans tout l'Univers, soient libres et heureux

Signification :
C'est une prière d'amour et de compassion pour souhaiter la paix
à tous les êtres de l'Univers.
Ce mantra nous invite à ne pas penser de façon individuelle
puisque nous prions ici pour tout le monde, en souhaitant le
bonheur à tous, de façon totalement désintéressée.

8 janvier

Il n'y a pas de guérison sans douleur.

Quand tu guéris d'une blessure, c'est douloureux.

Quand tu retires un pansement, c'est douloureux.

Guérir demande d'être conscient de la douleur et du chagrin.

Guérir demande de vivre pleinement ta douleur et ta tristesse.

Peut-être que tu te sens à bout de force, en manque d'énergie mais c'est une part du processus et c'est normal.

Identifie la souffrance. Ensuite, le processus de guérison peut commencer.

9 janvier

L'apprentissage c'est :

- ❖ Faire des erreurs
- ❖ Avoir besoin d'aide
- ❖ Douter de soi
- ❖ Ne pas comprendre
- ❖ Avoir peur
- ❖ Changer de fréquentations
- ❖ Se pardonner
- ❖ Accepter ses faiblesses
- ❖ Reconnaître ses forces
- ❖ Rater quelque chose
- ❖ Se réinventer

10 janvier

Affirmations positives :

Je suis fort-e et je suis capable

Je reconnais et accepte mes insécurités

Je suis radieux-se et je rayonne