

◆ LA MÉTHODE LUMÉA ◆

*Ma lumière intérieure*

---

# *Cartes de Transformation*

*21 rituels pour votre quotidien*



# Réveiller le Yang

---

*Pour les Yin qui veulent passer à l'action.*

- 1. La règle des 5 minutes.**  
Quand un projet vous fait peur, faites-le pendant 5 minutes seulement. Souvent, vous continuerez naturellement.
- 2. Le réveil sans téléphone.**  
Levez-vous immédiatement, sans toucher votre téléphone. Premier acte concret de la journée.
- 3. La marche rapide.**  
20 minutes de marche rapide dehors le matin. Le mouvement réveille le Yang.
- 4. La douche froide.**  
30 secondes d'eau froide à la fin de votre douche. Un choc Yang stimulant.
- 5. La déclaration claire.**  
Une fois par jour, dites « non » ou « oui » de façon ferme, sans excuse.
- 6. Le démarrage à l'imperfection.**  
Lancez ce projet avec une version 70%. Le perfectionnement viendra dans le mouvement.
- 7. La célébration visible.**  
Postez, partagez, montrez ce que vous avez créé. Sortez de l'ombre.

# Réveiller le Yin

---

*Pour les Yang qui veulent retrouver le silence.*

- 1. Les 10 minutes du matin.**  
10 minutes de silence avant toute action. Sans téléphone, sans musique. Juste vous, avec vous.
- 2. La règle des 3 secondes.**  
Avant de répondre dans une conversation, laissez 3 secondes de silence. Cela transforme tout.
- 3. Le déjeuner sans écran.**  
Une fois par jour, mangez sans téléphone, sans télé, sans musique. Goûtez vraiment.
- 4. La marche lente.**  
15 minutes de marche très lente dans la nature. Sentez chaque pas.
- 5. Le journal du soir.**  
5 lignes avant de dormir. Ce qui vous a touché aujourd'hui. Pas ce que vous avez accompli.
- 6. Le « non » sans culpabilité.**  
Refusez UNE invitation par semaine pour rester chez vous. Sans excuse élaborée.
- 7. La journée sans téléphone.**  
Une fois par mois, une journée entière sans téléphone. Vous découvrirez le silence intérieur.

# *Ancrer l'équilibre*

---

*Pour tous les profils, pour ne pas perdre l'acquis.*

**1. Le check-in du matin.**

Avant de commencer la journée, demandez-vous : « Aujourd'hui, qu'est-ce qui me servirait le plus, du Yin ou du Yang ? »

**2. La respiration 5-5.**

5 inspirations longues, 5 expirations longues. Trois fois dans la journée. Recentrage immédiat.

**3. Le mot du jour.**

Choisissez chaque matin UN mot qui guidera la journée : douceur, courage, lenteur, action, présence...

**4. Le rendez-vous avec vous-même.**

30 minutes par semaine, dans votre agenda, juste pour vous. Inviolable.

**5. La gratitude écrite.**

3 choses chaque soir, écrites. Pas mentales. Écrites.

**6. La communication consciente.**

Dans une conversation difficile, demandez-vous : « Quel tapis suis-je en train de franchir ? »

**7. Le bilan mensuel.**

Le 1er de chaque mois, 30 minutes pour regarder le mois passé et poser une intention pour le suivant.

« *L'équilibre n'est pas un état. C'est une pratique.* »