

◆ LA MÉTHODE LUMÉA ◆

Ma lumière intérieure

Programme

30 jours

Module 5 · Personnalisé selon votre profil

Livret compagnon



Le programme en 4 semaines

S1 *Observer*

Vous regardez votre énergie sans rien changer. Conscience pure.

S2 *Réveiller*

Vous activez l'énergie qui vous manque (selon votre profil).

S3 *Équilibrer*

Vous mariez vos deux polarités au quotidien.

S4 *Ancrer*

Vous transformez l'expérience en habitude durable.

SEMAINE 1

Observer

Pour les 4 profils — observation pure, sans changement

- J1** *Notez votre énergie matinale au réveil. Lente, vive, en tension ?*
- J2** *Idem. Comparez avec hier. Une tendance ?*
- J3** *Repérez vos pics d'énergie dans la journée. À quelles heures ?*
- J4** *Repérez vos creux. À quelles heures ? Dans quels contextes ?*
- J5** *Listez 3 personnes qui vous nourrissent énergétiquement.*
- J6** *Listez 3 personnes qui vous épuisent énergétiquement.*
- J7** *Bilan écrit (30 min) : que dit votre énergie de vous cette semaine ?*

SEMAINE 2 · RÉVEILLER

MÉLANCOLIQUE

Yin profond

Réveiller le Yang : sortir le projet du tiroir.

- J 8** *Choisissez UN projet dans le tiroir. Notez-le. Pas plus.*
- J 9** *10 minutes ce matin pour démarrer ce projet, version 70%.*
- J 10** *10 minutes encore. Action concrète. Pas de relecture infinie.*
- J 11** *Partagez l'avancée à UNE personne — sans demander d'avis.*
- J 12** *Dites « non » à UNE sollicitation qui ne vous nourrit pas.*
- J 13** *Faites 10 minutes de mouvement physique le matin (marche rapide).*
- J 14** *Bilan : qu'est-ce qui s'est éveillé ? Qu'est-ce qui résiste ?*

SEMAINE 2 · RÉVEILLER

FLEGMATIQUE

Yin équilibré

Réveiller le Yang : oser le mouvement.

- J 8** *Identifiez UNE situation qui vous étouffe par habitude.*
- J 9** *Dites « non » sans justification, à voix haute, à quelqu'un.*
- J 10** *Faites une action que vous repoussez depuis longtemps (10 min).*
- J 11** *Sortez du confortable : nouveau lieu, nouvelle route, nouvel essai.*
- J 12** *Exprimez UN désir clair à un proche. Sans excuse.*
- J 13** *10 minutes de mouvement physique le matin (vraiment, pas demain).*
- J 14** *Bilan : où la force d'action s'est-elle réveillée ?*

SANGUIN

Yang équilibré

Cultiver le Yin : descendre en profondeur.

- J 8** *10 minutes de silence avant tout — pas de téléphone, pas de musique.*
- J 9** *Idem. Ajoutez 5 lignes de journal à la fin de la journée.*
- J 10** *Une vraie conversation profonde avec UNE personne aujourd'hui.*
- J 11** *Refusez UNE sortie/invitation pour rester chez vous.*
- J 12** *Identifiez ce que vous évitez de ressentir. Écrivez-le.*
- J 13** *20 minutes seul-e dehors, sans projet, sans téléphone.*
- J 14** *Bilan : qu'est-ce que le silence m'a dit cette semaine ?*

SEMAINE 2 · RÉVEILLER

COLÉRIQUE

Yang profond

Cultiver le Yin : ralentir, écouter, sentir.

- J 8** *10 minutes de pause entre 2 tâches importantes (pas de scrolling).*
- J 9** *Écoutez UN proche pendant 5 min sans interrompre, sans solution.*
- J 10** *Avant de répondre dans une conversation, 3 secondes de silence.*
- J 11** *Identifiez UNE émotion que vous évitez. Restez avec, sans agir.*
- J 12** *Refusez UN défi qu'on vous propose — gardez votre énergie.*
- J 13** *20 minutes sans rien faire de productif. Vraiment rien.*
- J 14** *Bilan : qu'est-ce que la lenteur m'a appris cette semaine ?*

SEMAINE 3

Équilibrer

Pour les 4 profils — passer consciemment d'une polarité à l'autre

- J 15** *Avant chaque décision : « Yin ou Yang ? Lequel servirait mieux ? »*
- J 16** *Idem. Notez les 3 décisions où le bon choix vous a surpris.*
- J 17** *Idem. Vous commencez à sentir le bascul automatiquement ?*
- J 18** *Faites volontairement le contraire de votre dominante (matin).*
- J 19** *Idem (toute la journée si possible). Notez l'inconfort.*
- J 20** *Conversation profonde avec une personne difficile (cf. Module 4).*
- J 21** *Bilan : où la danse intérieure est-elle plus fluide aujourd'hui ?*

SEMAINE 4

Ancrer

Transformer l'expérience en habitude durable

- J 22** *Listez les habitudes qui vous ont fait du bien depuis 3 semaines.*
- J 23** *Choisissez 3 maximum à garder à vie. Notez-les précisément.*
- J 24** *Pratiquez ces 3 habitudes aujourd'hui. Cochez chaque réalisation.*
- J 25** *Identifiez ce qui vous fait retomber dans vos vieux schémas.*
- J 26** *Idem. Quels événements ? Quelles personnes ? Quels états ?*
- J 27** *Préparez 1 contre-mesure pour chaque déclencheur identifié.*
- J 28** *Écrivez votre lettre à vous-même dans 6 mois (45 min).*
- J 29** *Relisez la lettre. Dated-la. Mettez-la sous enveloppe scellée.*
- J 30** *Célébrez. Vraiment. Avec un vrai geste — pas dans votre tête.*

Les 4 règles d'or

PETITS PAS

10 minutes par jour suffisent. Pas une heure. Si vous vous donnez 1h, vous abandonnez en semaine 1.

PAS DE PERFECTION

Si vous ratez un jour, vous reprenez le lendemain. Sans drame, sans culpabilité. Le perfectionnisme est l'ennemi numéro 1.

LE JOURNAL

Écrivez chaque jour, même 3 lignes. Ce qui passe par la main s'ancre dans le corps.

LA CÉLÉBRATION

Marquez chaque petite victoire. Pas de fausse modestie. Vous avez fait quelque chose de courageux.

LETTRE À MOI-MÊME

Dans 6 mois

À écrire le jour 28. À ouvrir dans 6 mois.

MES 3 NOUVELLES HABITUDES À AVOIR MAINTENUES

CE QUE JE ME PROMETS DE NE PAS OUBLIER

MON MESSAGE TENDRE POUR MOI DANS 6 MOIS

◆ LE CHEMIN COMMENCE ◆

Vous avez tout en main

*Votre profil. Vos dons. Vos pièges. Votre défi clé.
La danse avec les autres. Le programme.*

*Tout ce qui vous reste à faire :
commencer demain matin.*

*10 minutes. Une seule chose.
Puis le lendemain. Puis le lendemain.*

*Vous n'êtes pas un problème à résoudre.
Vous êtes une lumière à révéler.*

Avec toute ma douceur,

Joan