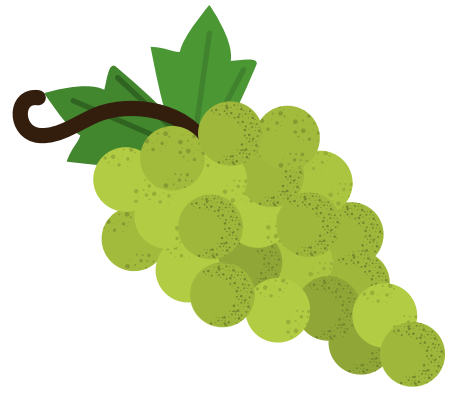
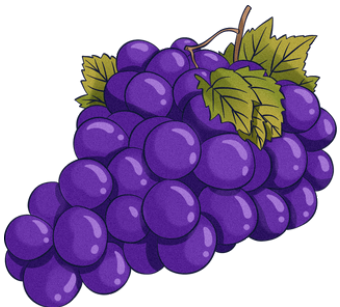




Lâche Toi la grappe

Par Stéphanie Diez



J'ai eu l'idée de ce petit journal, parce-que je voulais vous offrir quelque chose de sympa et je sais que les E-book, ça plait. Par la première, je dois en avoir des 10aines, si ce n'est plus.

Un E-book et en plus gratuit, viens voir maman. 😄 Je suis sûre que vous, c'est pareil ne mentez pas, je vous vois. 😜

J'avais envie de Fun, j'avais envie de quelque chose de rafraîchissant, sans prise de tête. J'ai donc laissé parler mon enfant intérieur, qui avec des yeux remplis de paillettes, avait envie de vous offrir, du kiff, du love et des confettis.

C'est un peu comme les magazines pour enfants, sauf que là, c'est version adulte (pas d'esprit mal placé, je vous vois venir). Je trouve ça dommage, qu'en grandissant, on oublie complètement l'enfant qu'on a été. On s'émerveillait pour tout et rien, on adorait jouer, danser.

Pourquoi devrions-nous perdre cela?

La vie est quant même vachement plus belle, quand on est petit.

Alors ok, on a pas les factures, les mésaventures amoureuses, le stress du boulot et j'en passe, mais même ça ! Ca ne devrait pas nous changer autant! Je suis sûre que si on gardait un peu plus notre âme d'enfant et qu'on prenait plus soin de notre enfant intérieur, en définitive, la vie serait beaucoup plus légère.

Vous trouverez donc dans ce petit fascicule, des mots-mêlés pas comme les autres, des pages de citations, des pages "journal de gratitude", des pages de notes et pleins d'autres choses sympas, qui vous permettront de vous lâcher la grappe ❤️ avec beaucoup d'amour, bien sûr!

Comment ça !? 😲

Et oui, Nous sommes beaucoup trop dans le jugement envers nous-même, nous sommes parfois très durs et ça... ce n'est juste pas possible. Ce n'est pas comme ça, que l'on avancera plus ou mieux. Croyez-moi, je suis aussi passée par là.

J'avais un CDI et une santé pourrie... y avait-il un lien? je vous laisses deviner...

Donc quand tu as arrêté sur arrêté, des reprises de taff à mi-temps ou temps-partiel, pendant plusieurs années, tu te dis, que peut-être, je dis bien "peut-être" ça n'est pas pour toi et qu'il va falloir lâcher.

C'est ce que j'ai fais, il y a bientôt 2 ans.

Franchement, si c'était à refaire, je le referais, même si ça n'est pas simple ou facile tous les jours, je suis heureuse et en joie, de m'être écoutée.

Et surtout d'avoir enfin pris en compte ce que l'univers m'envoyait. Cela à quant même duré 5 ans l'histoire, alors si vous êtes actuellement dans ce cas, soyez résilient(e)s envers vous-même et surtout soyez bienveillant(e)s, on a tous besoin de temps, pour passer à l'action.

Je vous invite donc, à vous donner un petit peu (beaucoup, passionnément) d'amour, à prendre du temps pour prendre soin de soi et surtout à faire ce que vous voulez B**del!!!

Avant de vous laisser vous amusez, je vais quant même me présenter, je suis Stéphanie, j'ai 35 ans et je suis accompagnante de l'être. C'est à dire, que je vous aide à découvrir vos potentiels, à vous rendre compte de toute cette puissance que vous avez en vous.

Pour cela, j'utilise les énergies lors de soins, mais aussi pour des massages, afin de voir comment se sent votre corps et de recevoir les messages, qu'il a à vous donner.

Je propose également des accompagnements que j'ai appelé Reliance, qui me permettent d'entrer en contact avec votre âme, vos guides et de voir à l'instant T, ce dont vous avez besoin, ce que vous êtes aptes à mettre en place, pour aller vers votre pleine puissance.

Pour retrouver toutes les infos, vous pouvez aller voir sur mon site internet : www.stephaniediez.fr .

Si vous voulez échanger avec moi, vous pouvez m'envoyer un mail à : stephanie-diez@outlook.fr, je me ferais un plaisir de vous lire et de vous répondre.

Sur ce, je vous souhaite une belle découverte, kiffez bien.

Des bisous.

Stéphanie.



Ps : à la fin du fascicule, vous trouverez des pages de gratitude, des pages de notes et des fiches de lecture en plus, pour en avoir en rab, au cas où.



**Le sourire est le parfum
du bonheur.**

**Quand le bienheureux
le met, le triste le sent.**

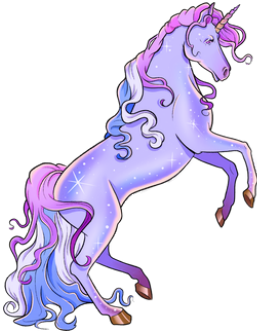


Salim Boudiaf



Les mots-mêlés

Spécial Animaux Magiques



Dans cette grille, des mots cachés invitent à l'aventure dans un monde peuplé de créatures fantastiques, du dragon majestueux à la licorne scintillante.

Peux-tu tous les dénicher ?

Les mots peuvent être placés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

A toi de jouer !



Dragon / Phoenix / Centaure / Sirène / Griffon / Licorne / Minotaure / Loup-Garou / Chimère / Elfe

A	W	D	R	A	G	O	N	Y	T	A	L	K	K	G
L	K	V	W	E	L	U	P	O	E	V	G	F	S	S
O	H	T	W	O	I	L	T	P	L	V	C	I	G	I
P	C	H	Z	H	C	C	B	G	F	B	R	Z	L	B
D	H	P	H	V	O	U	E	J	E	E	O	O	Q	U
H	I	H	N	T	R	Z	L	N	N	W	U	G	K	U
G	M	O	I	C	N	Y	I	E	T	P	Q	K	E	V
V	E	E	T	G	E	Q	F	K	G	A	T	N	U	L
U	R	N	B	P	A	W	E	A	A	C	U	F	F	H
Z	E	I	P	J	F	J	R	M	A	P	P	R	H	I
P	Z	X	V	U	W	O	H	J	P	H	R	S	E	S
H	A	G	L	W	U	V	D	P	X	K	F	J	E	M
L	N	E	J	Q	C	Q	T	G	I	A	T	Z	M	N
C	R	B	O	A	D	M	I	N	A	U	T	O	R	E
X	A	J	J	U	G	R	I	F	F	O	N	A	Q	B

Les Coupons d'Amour

A S'OFFRIR À SOI-M'AIMER



JOURNAL de gratitude

DATE ____ / ____ / ____

3 choses positives qui se sont passées aujourd'hui

1

2

3

Mes gestes bien-être

☐☐☐☐☐

Mon mantra du jour



NOTES :

.....

.....

.....

.....

3 choses dont je suis fière

○

○

○

Date :

La roue de la vie

Qu'est-ce que c'est ?

La Roue de la Vie est un outil puissant pour évaluer et visualiser différents domaines de votre vie. Elle vous aidera à prendre conscience de votre équilibre global et de votre satisfaction dans chaque domaine spécifique. Cette métaphore de la roue représente votre vie dans son ensemble et vous permet d'identifier les domaines dans lesquels vous êtes épanouis ainsi que ceux qui nécessitent une attention particulière.



Là où je suis maintenant



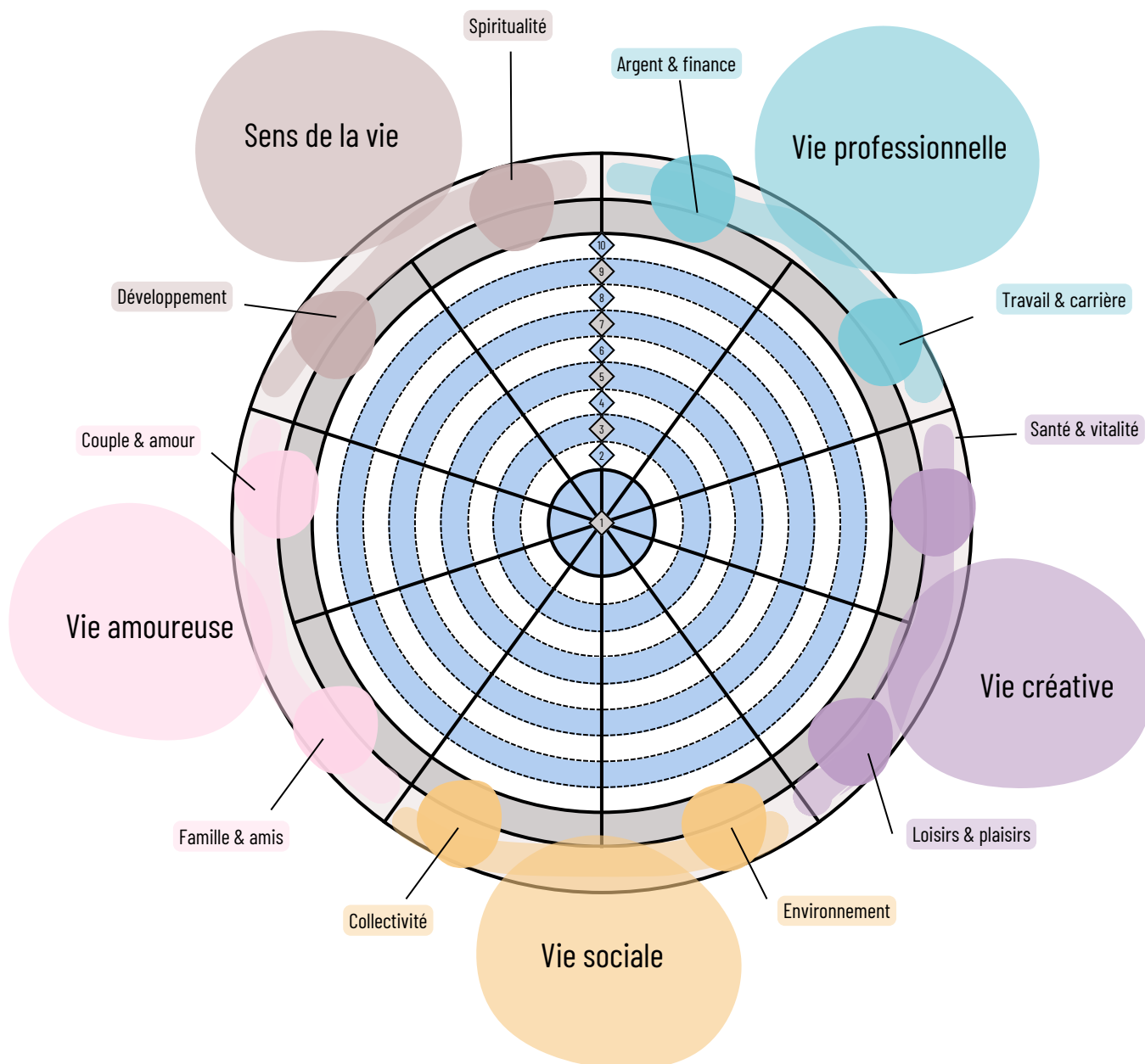
Là où je veux être dans 1 an



Là où je veux être dans 3 ans

Coloris chaque rayon de la roue de la vie, entre 1 et 10 en fonction de ton ressenti du jour.

En orange, là où tu es maintenant. En rose, là où tu veux être dans 1 an et en bleu, là où tu veux être dans 3 ans.



Pense à faire une photocopie avant de la remplir, pour pouvoir refaire cet exercice quand tu le voudras.

Note

Petit débrief de ta roue de vie.

Que vois-tu sur celle-ci?

Qu'est ce qui pour toi, pourrais la faire évoluer?

[illegible]

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Note

Ce que tu pourrais mettre en place, pour la faire évoluer :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

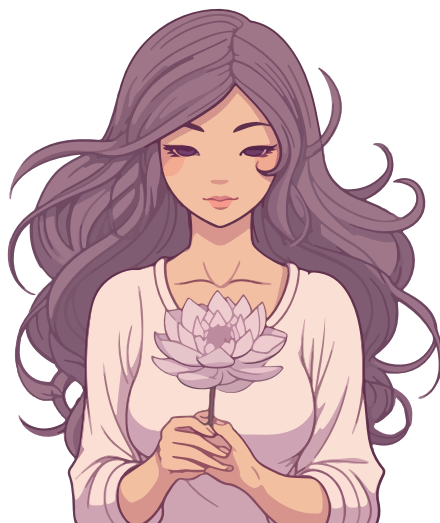
.....



**Être humain, c'est aimer les
hommes.**

**Être sage, c'est les
connaître.**

Lao-Tseu





Aujourd'hui, si tu faisais un peu de création ?

Avant de te lancer dans tout et n'importe quoi, prends le temps de te poser et de voir, ce que tu aimerais faire.

Tu peux faire de la "poterie", avec un peu d'argile auto-durcissante et de la peinture, tu peux créer de super trucs.

Tu peux te mettre au punch-needle, y a des kits tout prêt, qui se vendent pas trop cher.

Sinon, y a les basiques, peintures, perles à repasser (on fait des créations juste géniale avec ces petites perles) coloriage (ça tombe bien, j'ai mis quelques mandalas) .

Créer des bijoux en perles, c'est sympa aussi, tu peux porter tes créations après, c'est top. Là aussi, tu peux trouver des kits pas cher.



Du scrapbooking, si tu veux faire de jolis albums photos ou même des carnets personnalisés, le scrap va devenir ta grande passion.

Avoir un hobby, c'est important, ça permet de se relâcher, de libérer son esprit, de se concentrer sur autre chose, que la vaisselle à faire ou le ménage.

Je suis une grande créative, j'ai des bacs remplis de divers supports pour les loisirs créatifs, je ne me sers pas de tout, tout le temps, mais au moins, si j'ai envie d'un coup de me mettre sur de la Fimo par exemple et bien je peux.

Se sera mon moment à moi.

Je vous explique juste après pourquoi avoir des passions, c'est en fait, super important.



Avoir des hobbies ou des passions est essentiel pour plusieurs raisons, tant sur le plan personnel que sur le plan social.

Équilibre et bien-être mental :

- Les hobbies permettent de se détendre et de décompresser, réduisant ainsi le stress et l'anxiété.
- Ils offrent une pause bienvenue par rapport aux responsabilités quotidiennes et professionnelles, contribuant à un meilleur équilibre vie-travail.

Développement personnel :

- Pratiquer une activité passionnante permet d'apprendre de nouvelles compétences et d'améliorer celles existantes.
- Les hobbies stimulent la créativité et l'innovation, permettant d'explorer des aspects inédits de soi-même.

Satisfaction et accomplissement :

- Réaliser quelque chose par passion procure un sentiment de satisfaction et de fierté.
- Les hobbies donnent des objectifs personnels à atteindre, renforçant ainsi l'estime de soi et la confiance en ses capacités

Santé physique :

- Certaines passions, comme le sport ou les activités de plein air, favorisent un mode de vie sain et actif.
- Elles contribuent à améliorer la condition physique générale et à prévenir divers problèmes de santé.

Socialisation et liens sociaux :

- Les hobbies permettent de rencontrer des personnes partageant les mêmes intérêts, favorisant ainsi les interactions sociales.
- Ils offrent des opportunités de créer des liens, de partager des expériences et de s'enrichir mutuellement.

Gestion du temps libre :

- Avoir des hobbies aide à occuper son temps libre de manière constructive et enrichissante
- Ils permettent de se détourner des activités passives comme regarder la télévision ou naviguer sur Internet sans but précis.

Amélioration de la qualité de vie :

- Les passions apportent du plaisir et de la joie, contribuant à une vie plus épanouie et plus heureuse.
- Elles donnent un sens à la vie, en offrant des expériences positives et mémorables.

En résumé, les hobbies et les passions jouent un rôle crucial dans le développement personnel, la santé mentale et physique, ainsi que dans la création de liens sociaux. Ils enrichissent notre vie en la rendant plus équilibrée, plus satisfaisante et plus significative.

Du coup, tu vas faire quoi de beau?

Envoie-moi par mail tes créations, si tu le souhaites, promis ce sera sans jugement aucun, c'est juste pour voir ce qui te fais kiffer et sait-on jamais, on peut aimer les mêmes choses :).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Cite 3 choses pour
lesquelles tu as envie de
dire merci, aujourd'hui.
(un câlin, un sourire, un
bon repas ...)*



.....

.....

.....

.....

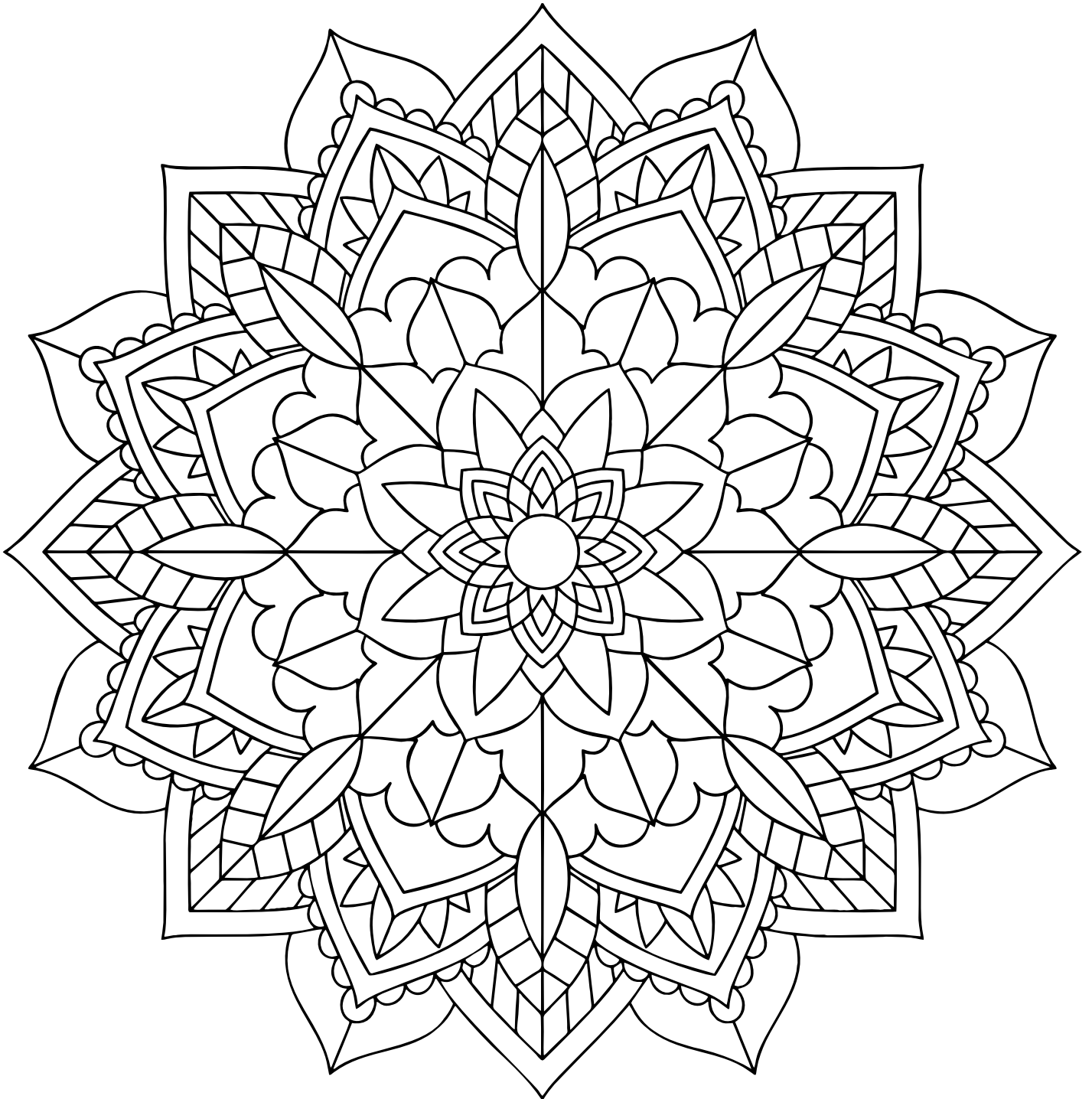
.....

.....

.....



mandala





Et si aujourd'hui, tu kiffais?
Danse, ris, chante.



Voici une playlist, que je te partage avec grand plaisir.

Désolé, je suis de la génération Y, donc ce sera des musiques essentiellement des années 80/90, parce que c'est les meilleures.

Il n'y a pas de débat possible 🎵

Earth, Wind and Fire : Boogie Wonderland

Imagination : Just an illusion

A-ha : Take on me

ABBA : Dancing queen

Début de soirée : Nuit de folie

Cher : Believe

Spice girl : Wannabe

K-Marco : Femme like U

Gilbert Montagné : Viens danser



JOURNAL de gratitude

DATE ____ / ____ / ____

3 choses positives qui se sont passées aujourd'hui

1

2

3

Mes gestes bien-être

☐☐☐☐☐

Mon mantra du jour



NOTES :

.....

.....

.....

.....

3 choses dont je suis fière

○

○

○



Il est grand temps
de rallumer
les étoiles.



Mon bébé licorne



Tu te dis ça y est, elle a craqué, bah ouais et alors? Elle est pas trop mimi, cette licorne?

Allez colorie-la, tu en meurs d'envie.

Rajoute lui des paillettes et toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.

Le must, ce serait que tu me l'envoie par mail, quand tu l'auras terminé.

Je vais me faire un mur de Licorne, chez moi. 🥰

Je vous remet de ces magnifiques bons, mais cette-fois à partager.

De :	Pour :	Validité :
------	--------	------------

BON POUR

Un dîner en amoureux, entre amis, avec les enfants.
C'est comme, tu veux.



De :	Pour :	Validité :
------	--------	------------

BON POUR

Une journée pour prendre soin de nous.



De :	Pour :	Validité :
------	--------	------------

BON POUR

Une journée détente avec massage.



De :	Pour :	Validité :
------	--------	------------

BON POUR

Un petit déjeuner au lit.



Tu connais les 4 accords Toltèques?

Ce sont des outils formidables qui permettent d'être à notre juste place et surtout ça aide à se lâcher la grappe. 👍

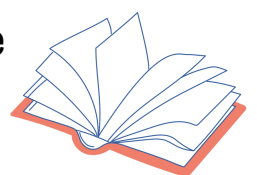
Voici le résumé que j'ai trouvé sur le site Babelio pour que vous puissiez avoir un peu plus de contenus sur ce livre. (oui, j'avais la flemme de le faire moi-même, car je l'ai lu il y a longtemps et je n'avais pas la possibilité de le relire de suite, pour vous en faire un résumé 😊)

"A chaque fois que vous lisez, ce n'est pas le livre qui a changé, mais vous." Don Miguel Ruiz Castaneda a fait découvrir au grand public les enseignements des chamans mexicains qui ont pour origine la tradition toltèque, gardienne des connaissances de Quetzacoatl, le serpent à plumes.

Dans ce livre, Don Miguel révèle la source des croyances limitatrices qui nous privent de joie et créent des souffrances inutiles.

Il montre en des termes très simples comment on peut se libérer du conditionnement collectif - le "rêve de la planète", basé sur la peur - afin de retrouver la dimension d'amour inconditionnel qui est à notre origine et constitue le fondement des enseignements toltèques.

Les Quatre Accords proposent un puissant code de conduite capable de transformer rapidement notre vie en une expérience de liberté, de vrai bonheur et d'amour. Le monde fascinant de la Connaissance véritable et incarnée est enfin à la portée de chacun.



En lisant cette description et en écrivant ces mots, je me dis que je le relirais bientôt, car il m'avait apporté beaucoup d'informations et de prises de conscience.

Comme tout ouvrage sur le développement personnel, il est bien d'y revenir de temps en temps, pour faire une petite piqure de rappel.

On a tendance à très vite oublier, de nos jours.

D'ailleurs, je vais rajouter quelques fiches de lecture à la fin, pour d'éventuels livres que vous aimeriez lire, sur lesquels, vous pourrez même écrire, c'est sympa.

Ça permet d'avoir un suivi et de voir à la relecture, quelques années plus tard, si vous avez retenu les même choses ou non. Si il y a des nouvelles infos que vous avez capté, que vous n'aviez pas forcément vu la première fois.

Si vous avez déjà lu, les 4 accords Toltèques, sachez qu'il y a une suite, avec le 5ème accord Toltèque.

N'hésitez pas là aussi, à m'envoyer un petit mail, quant vous l'aurez lu ou si vous l'avez déjà lu, pour me donner votre avis, je vous lirai avec grand plaisir.

Vous trouverez donc à la suite, un résumé des 4 accords, que vous pouvez imprimer et mettre chez vous, pour les avoir sous les yeux au besoin.





Les 4 accords Tolteques.

Que ta parole soit impeccable.

Parle avec intégrité, ne dis que ce que tu penses.
N'utilise pas la parole contre toi-même ou pour
médire sur les autres.

Ne prends rien personnellement.

Ce que les autres disent et font, n'est qu'une
projection de leur propre réalité et de leur rêve
personnel. Lorsque tu es immunisé de cela, tu n'es
plus victime de souffrances inutiles.

Ne fait pas de supposition.

Ai le courage de poser des questions et d'exprimer
tes vrais désirs et besoins. Communique
clairement avec les autres pour éviter tristesse,
malentendus et drames. Cet accord seul peut
changer ta vie.

Fait toujours de ton mieux.

Ton "mieux" change d'instant en instant.
Quelques soient les circonstances, fait simplement
de ton mieux.

Ainsi tu éviteras de te juger, de culpabiliser et
d'avoir des regrets.



JOURNAL de gratitude

DATE ____ / ____ / ____

3 choses positives qui se sont passées aujourd'hui

1

2

3

Mes gestes bien-être

☐☐☐☐☐

Mon mantra du jour



NOTES :

.....

.....

.....

.....

3 choses dont je suis fière

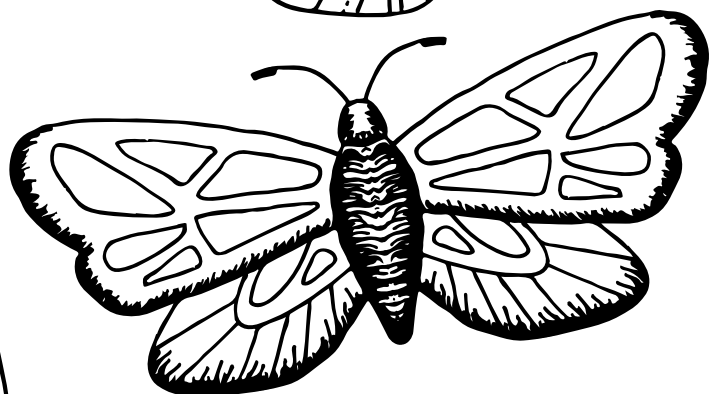
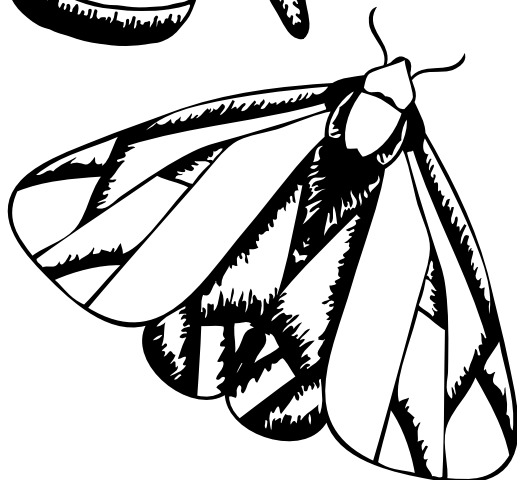
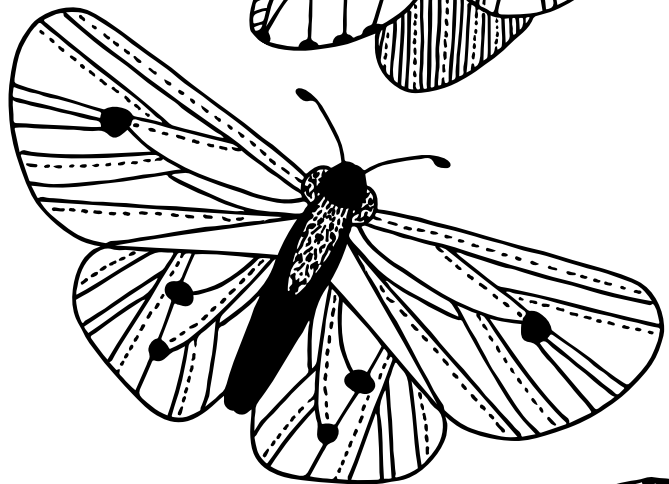
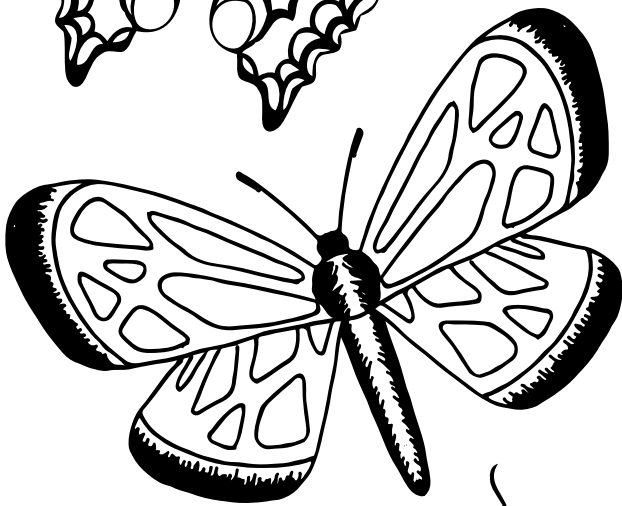
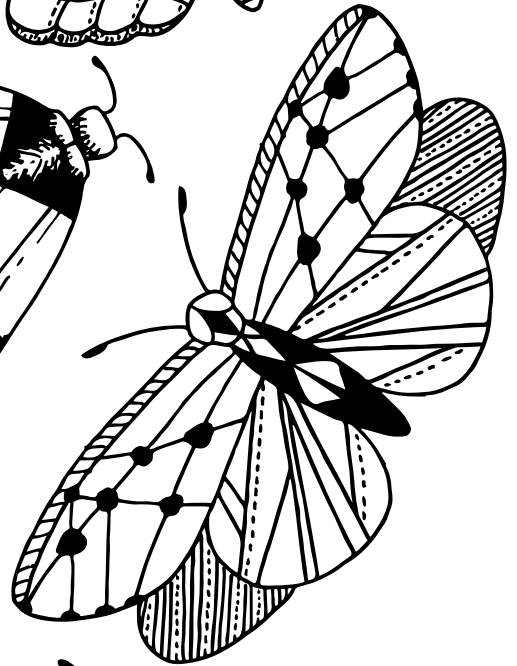
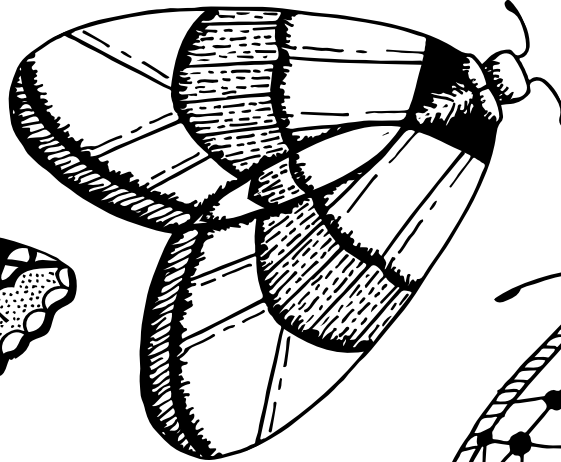
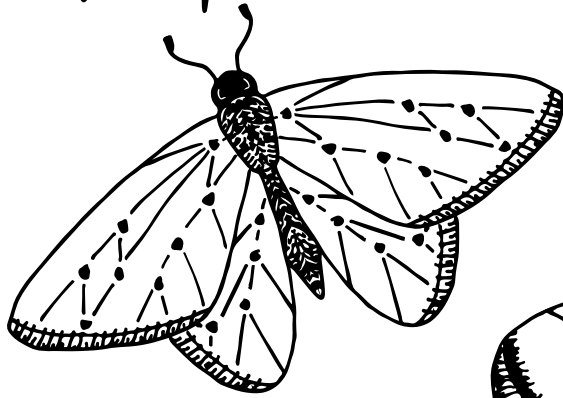
○

○

○

COLORIAGE

Papillons flamboyants





Ce que tu penses, tu le deviens.

Ce que tu ressens, tu l'attires.

Ce que tu imagines, tu le crées.

Bouddha



Merci infiniment d'avoir pris le temps de lire ce petit fascicule, de l'avoir rempli et merci pour les éventuels retour que vous me ferez, j'ai hâte de vous lire.

Je remercie également mon amie Cindy, qui l'a relu car je l'avoue humblement, je ne suis pas une pro de l'orthographe ou de la grammaire. 😊

Du coup, j'ai demandé de l'aide.

Je suis en train de mettre en place, une initiation sur la confiance en soi et l'intuition, ainsi qu'un journal d'auto-accompagnement sur la même thématique, si vous souhaitez être tenu au courant de l'avancée de ces projets et des dates auxquelles, ils vont être lancés, envoyez moi un mail à stephanie-diez@outlook.fr.

Je vais également proposer des ateliers, des masterclass, etc... vous pouvez me rejoindre sur facebook ou sur instagram pour être tenu informé.

Vous retrouvez aussi, sur ces pages, du contenu sur divers thématiques.

Je vous souhaite une fabuleuse avancée dans votre cheminement personnel et je vous dis à très vite.

Amicalement.

Stéphanie



Diez Stéphanie



diezstephanie84



www.stephaniediez.fr

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Accepte ce qui est

Laisse aller ce qui était

Aie confiance en ce qui
sera.





JOURNAL *de gratitude*

✦ DATE ✦

— / — / —

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :

1

2

3

Mes accomplissements
du jour :

Mon mantra
du jour :

✦ *Notes & pensées :* ✦

MON JOURNAL DE GRATITUDE

DATE :

AUJOURD'HUI JE ME SENS :

MES OBJECTIFS DU JOUR :

3 CHOSES POSITIVES DE MA
JOURNÉE :

CITATION DU JOUR :

NOTES :

Journal de gratitude

..... / /

Matinée



Humeur du jour
(dessin)

Aujourd'hui je me sens :

.....
.....
.....

Objectifs du jour :

☐
☐
☐

Affirmation du jour

.....

Fin de journée



Une chose positive qui m'est arrivée aujourd'hui :

.....
.....
.....

Les personnes pour lesquelles
je suis reconnaissant.e :

.....
.....
.....

Ce que j'ai appris aujourd'hui

.....
.....

JOURNAL DE GRATITUDE

DATE : _____



AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANT(E) DE...

1. _____
2. _____
3. _____

QU'EST-CE QUI VA RENDRE CE JOUR EXCEPTIONNEL ?

1. _____
2. _____
3. _____

AFFIRMATION POSITIVE



LES CHOSES FORMIDABLES QUE J'AI VÉCUES AUJOURD'HUI.

1. _____
2. _____
3. _____

QU'AI-JE FAIT DE BIEN POUR QUELQU'UN AUJOURD'HUI ?



JOURNAL *de gratitude*

✦ DATE ✦

— / — / —

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :

1

2

3

Mes accomplissements
du jour :

Mon mantra
du jour :

✦ *Notes & pensées :* ✦

MON JOURNAL DE GRATITUDE

DATE :

AUJOURD'HUI JE ME SENS :

MES OBJECTIFS DU JOUR :

3 CHOSES POSITIVES DE MA
JOURNÉE :

CITATION DU JOUR :

NOTES :

Journal de gratitude

..... / /

Matinée



Humeur du jour
(dessin)

Aujourd'hui je me sens :

.....
.....
.....

Objectifs du jour :

☐
☐
☐

Affirmation du jour

.....

Fin de journée



Une chose positive qui m'est arrivée aujourd'hui :

.....
.....
.....

Les personnes pour lesquelles
je suis reconnaissant.e :

.....
.....
.....

Ce que j'ai appris aujourd'hui

.....
.....

JOURNAL DE GRATITUDE

DATE : _____



AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANT(E) DE...

1. _____
2. _____
3. _____

QU'EST-CE QUI VA RENDRE CE JOUR EXCEPTIONNEL ?

1. _____
2. _____
3. _____

AFFIRMATION POSITIVE



LES CHOSES FORMIDABLES QUE J'AI VÉCUES AUJOURD'HUI.

1. _____
2. _____
3. _____

QU'AI-JE FAIT DE BIEN POUR QUELQU'UN AUJOURD'HUI ?

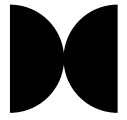


**Plus grand est l'obstacle,
plus grande est la gloire de
le surmonter.**

Molière



FICHE N°1



Titre du livre

Auteur

Edition

Genre

Date de début Date de fin

Nombres de pages

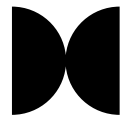
RÉSUMÉ DU LIVRE

AVIS SUR LE LIVRE 

PERSONNAGES FAVORIS

NOTES EN +

FICHE N°2



Titre du livre

Auteur

Edition

Genre

Date de début

Date de fin

Nombres de pages

RÉSUMÉ DU LIVRE

AVIS SUR LE LIVRE



PERSONNAGES FAVORIS

NOTES EN +

FICHE N°3



Titre du livre

Auteur

Edition

Genre

Date de début

Date de fin

Nombres de pages

RÉSUMÉ DU LIVRE

AVIS SUR LE LIVRE



PERSONNAGES FAVORIS

NOTES EN +

FICHE N°4



Titre du livre

Auteur

Edition

Genre

Date de début Date de fin

Nombres de pages

RÉSUMÉ DU LIVRE

AVIS SUR LE LIVRE 

PERSONNAGES FAVORIS

NOTES EN +



Ce n'est pas le bonheur
qui nous remplit de
gratitude;
c'est la gratitude qui
nous remplit de
bonheur.

