

Fabienne Hirt
NATUROPATHE

7 jours

**POUR SEMER L'HARMONIE
EN SOI**



Un mini-guide pour retrouver votre
énergie et semer l'harmonie dans
votre quotidien

www.esprit-nature.ch

Bienvenue!

Bravo et merci d'avoir téléchargé ce guide!

Il est pour vous une invitation à ralentir, à écouter votre corps, vos besoins, et à semer des graines de bien-être pour retrouver de la légèreté au quotidien. Et ce n'est pas un défi de plus dans votre to-do list.

C'est un moment pour vous, un espace pour respirer, faire le tri, vous recentrer. Prenez ce guide comme une main tendue : chaque jour, une petite action, une prise de conscience, une nouvelle habitude.

L'objectif n'est pas la perfection. C'est le mouvement. Le retour à soi. L'énergie retrouvée.

Osez!



Cet ebook est le fruit d'un travail passionné, protégé par les droits d'auteur. Les conseils qu'il contient sont là pour vous guider, mais ne remplacent pas l'accompagnement personnalisé d'une professionnelle de santé ; je vous suis reconnaissante de respecter ce travail en mentionnant la source et en me demandant l'autorisation pour toute utilisation.

Qui suis-je pour vous proposer cela?



Je suis Fabienne, naturopathe et accompagnante, passionnée par l'humain, les chemins de transformation et le retour à l'essentiel.

Mais avant de guider les autres vers plus d'équilibre et de vitalité, j'ai moi-même traversé des périodes de perte de repères profondes, d'épuisement et de doute intérieur.

Je me suis longtemps oubliée en chemin, essayé d'être partout à la fois, de répondre à toutes les attentes, jusqu'au moment où mon corps m'a dit stop.

Fatigue chronique, douleurs physiques, charge mentale écrasante, sensation d'être coupée de moi-même... Je fonctionnais en mode automatique, sans joie, sans énergie, en décalage avec qui j'étais vraiment.

Ce n'est qu'en acceptant de ralentir, en me reconnectant à mon corps, à mes besoins, à mes émotions, que j'ai commencé à me retrouver, j'ai appris à dire non, à écouter mes signaux intérieurs, à prendre soin de moi sans culpabilité.

Et c'est dans ce chemin de retour à soi — parfois chaotique, mais profondément libérateur — que j'ai trouvé ma voie et que j'ai déjà accompagné plus de 250 personnes.

Aujourd'hui, je guide les personnes à retrouver leur propre boussole intérieure et à reprendre le contrôle de leur santé.

Ce guide que vous tenez entre les mains est un extrait d'outils et de gestes simples qui permettent de retrouver un équilibre. (Même si cela demande des ajustements régulièrement) En parallèle avec la naturopathie ce sont des outils puissants.

Avec mon cœur, je vous le transmets dans l'espoir qu'il vous soutienne à votre tour pour vous reconnecter à votre énergie, votre rythme, votre essence...

Vous n'avez pas besoin d'en faire plus. Vous avez besoin d'ÊTRE.

Et ce guide est là pour vous y aider.

Autorisez-vous au changement!



Contenu

Feuille de route

Mini quizz

Jour 1 Ancrage corporel

Jour 2 Revenir au corps

Jour 3 Accueillir ses émotions

Jour 4 Redéfinir ses priorités

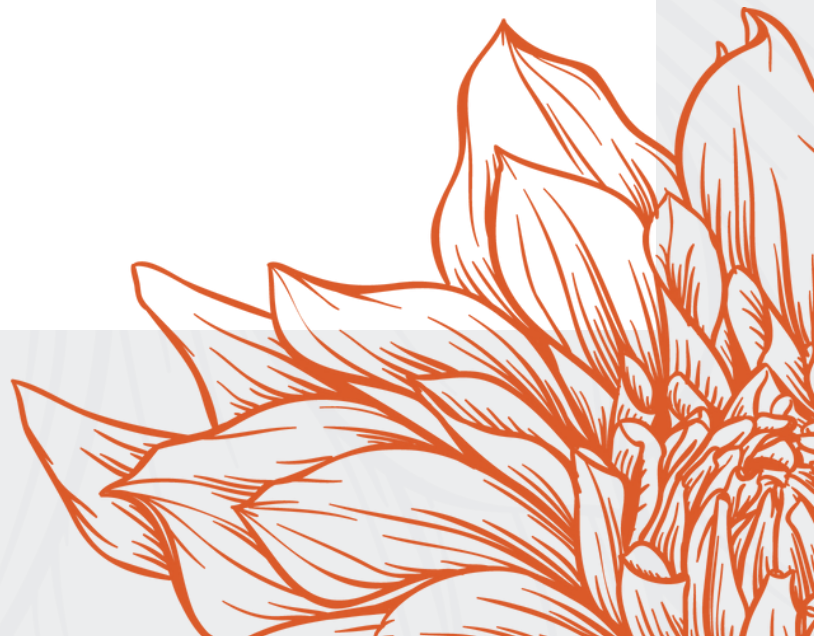
Jour 5 Retrouver sa joie

Jour 6 Un sommeil réparateur

Jour 7 Le premier repas de la journée

Bilan de la semaine

Bonus



Feuille de route pour votre semaine

AVANT DE COMMENCER JE
REPLIS MON MINI QUIZZ

JE CONSACRE 15 MINUTES CHAQUE
JOUR A CE PROGRAMME

JE NOTE CHAQUE SOIR DANS MON
JOURNAL 2-3 DE MES RESSENTIS

CHAQUE JOUR JE ME FIXE UNE
PRIORITÉ

JE FAVORISE UN SOMMEIL
DE QUALITÉ

JE TESTE UN PREMIER REPAS
VITALITÉ

J'IMPRIME MA FICHE
HEBDOMADAIRE
"MES PRIORITÉS DE COEUR"

JE FAIS MON BILAN ET JE FIXE MES
OBJECTIFS POUR LA SUITE



Avant de commencer

MINI QUIZZ

Où en êtes-vous avec votre boussole intérieure?

Répondez par oui ou par non, en toute honnêteté et sans jugement:

1. Ai-je l'impression de subir mes journées plutôt que de les choisir ?
2. Est-ce que je sais ce qui me fait vraiment du bien ?
3. Ai-je un moment quotidien pour moi, sans culpabilité ?
4. Est-ce que je me sens alignée avec mes décisions ?
5. Est-ce que je me réveille le matin en pleine forme et remplie de motivation ?
6. Est-ce que ma santé émotionnelle et physique est au top ?
7. Ai-je confiance en mes ressentis, mes intuitions ?
8. Ose-je faire part de mes besoins à mon entourage ?

Mon score

Si vous avez répondu "non" à 3 questions ou plus, ce guide est fait pour vous. Il vous aidera à retrouver un cap plus serein, plus doux, plus VOUS.



CRÉER UN RITUEL D'ANCRAGE QUOTIDIEN

Pourquoi c'est important?

Dans un monde rapide et exigeant où les sollicitations sont constantes, un petit moment pour vous chaque jour peut faire une grande différence. Le mental peut se calmer, vous revenez dans votre corps, et vous écoutez ce qui vibre en vous.

Comment faire?

Commencez la journée en douceur : Le matin, avant de sauter du lit et de regarder votre téléphone, offrez-vous 5 minutes de silence. Fermez les yeux, posez vos mains sur votre cœur et respirez profondément. Répétez cette phrase intérieurement :

« Je m'autorise à écouter ce dont j'ai besoin aujourd'hui. »

- Pendant 5 minutes, notez dans un carnet (ou sur la page suivante) tout ce qui vous passe par la tête, votre état émotionnel, votre énergie.
- Posez une intention pour la journée et gardez-la en mémoire.

Levez-vous tranquillement, ouvrez les rideaux en remerciant cette nouvelle journée et buvez un grand verre d'eau pour réveiller votre corps.

Matériel requis

Minuteur (ou votre téléphone)
De quoi écrire
Un joli carnet ou la feuille suivante



CRÉER UN RITUEL D'ANCRAGE QUOTIDIEN

Outil pratique

Mettez un minuteur pour 5 minutes et à vous de jouer:

Mon intention pour cette journée

REVENIR AU CORPS IL SAIT AVANT LE MENTAL

Pourquoi c'est important?

Votre corps est votre maison et il ne ment jamais. Il porte vos tensions, vos besoins, vos émotions. En vous reconnectant à lui, vous vous reconnectez à vous-même.

Comment faire?

Observer les signes de votre corps, une douleur, un inconfort, comment vous respirez, comment est votre sommeil.

Pratiquer un scan corporel: de la tête aux pieds, observez les zones de tension, de chaleur, de confort. Accueillez-les sans jugement.

Faites un automassage sur les zones sensibles, en accueillant l'inconfort par de douces respirations.

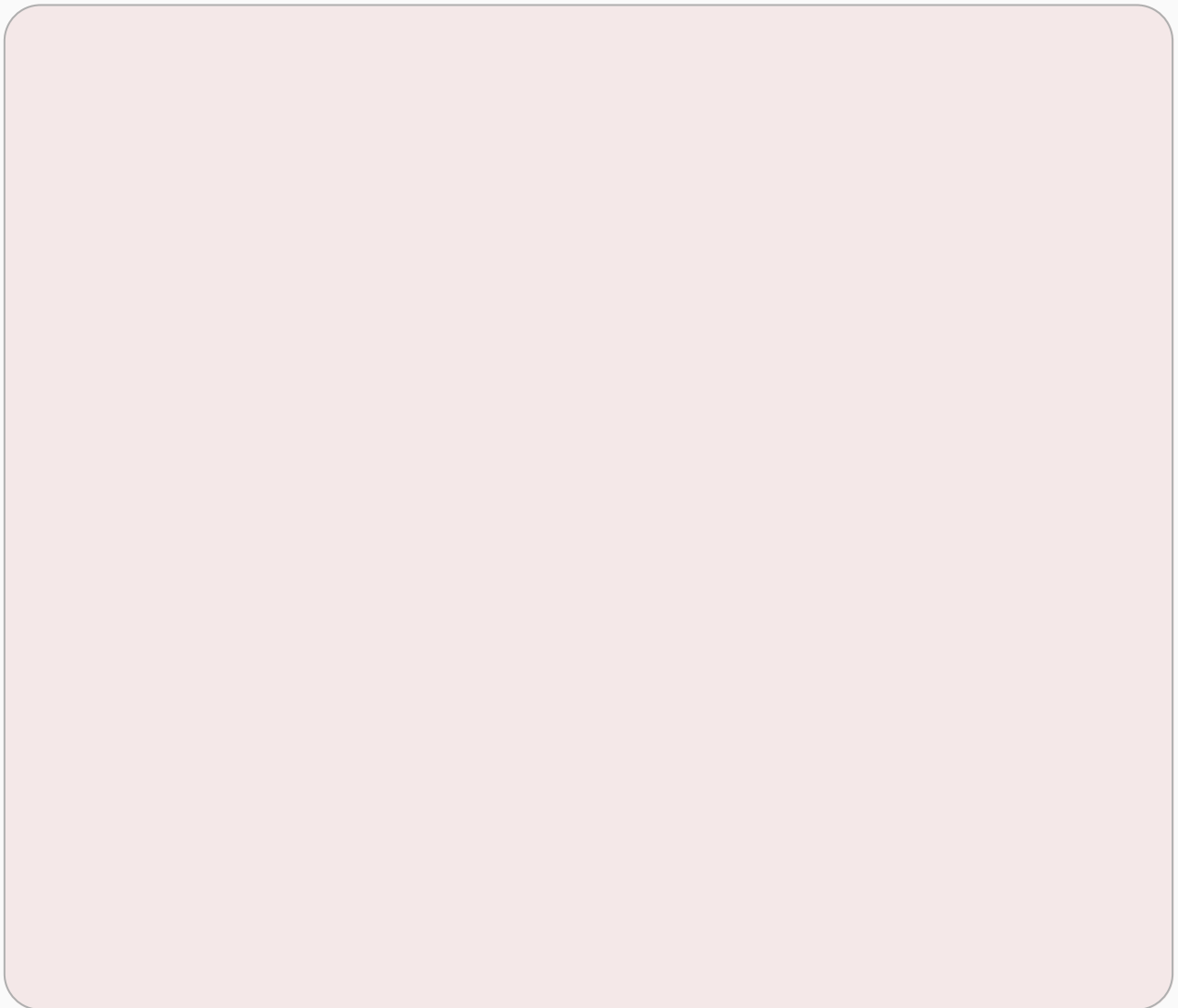
Ecoutez votre corps, il sait ce dont il a besoin aujourd'hui. Et imaginez comment vous pouvez le soulager. (bain, relaxation, respiration, massage, activité physique douce, ...)



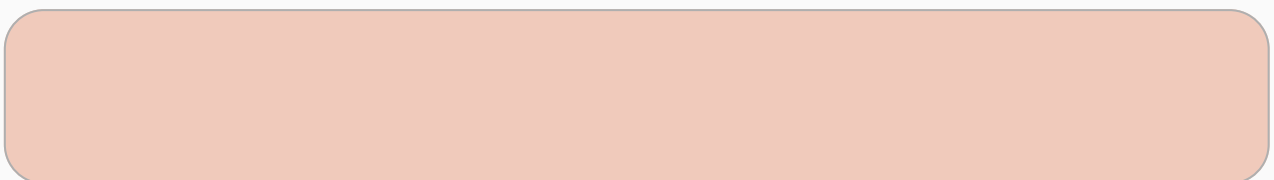
REVENIR AU CORPS IL SAIT AVANT LE MENTAL

Outil pratique

Scan corporel en ressentant les zones du corps. A la fin, notez votre ressenti, les tensions remarquées, les endroits où l'énergie est moins fluide et comment il réagit après l'automassage.



Ce que je fais pour mon corps aujourd'hui



ACCUELLIR SES ÉMOTIONS SANS LES FUIR

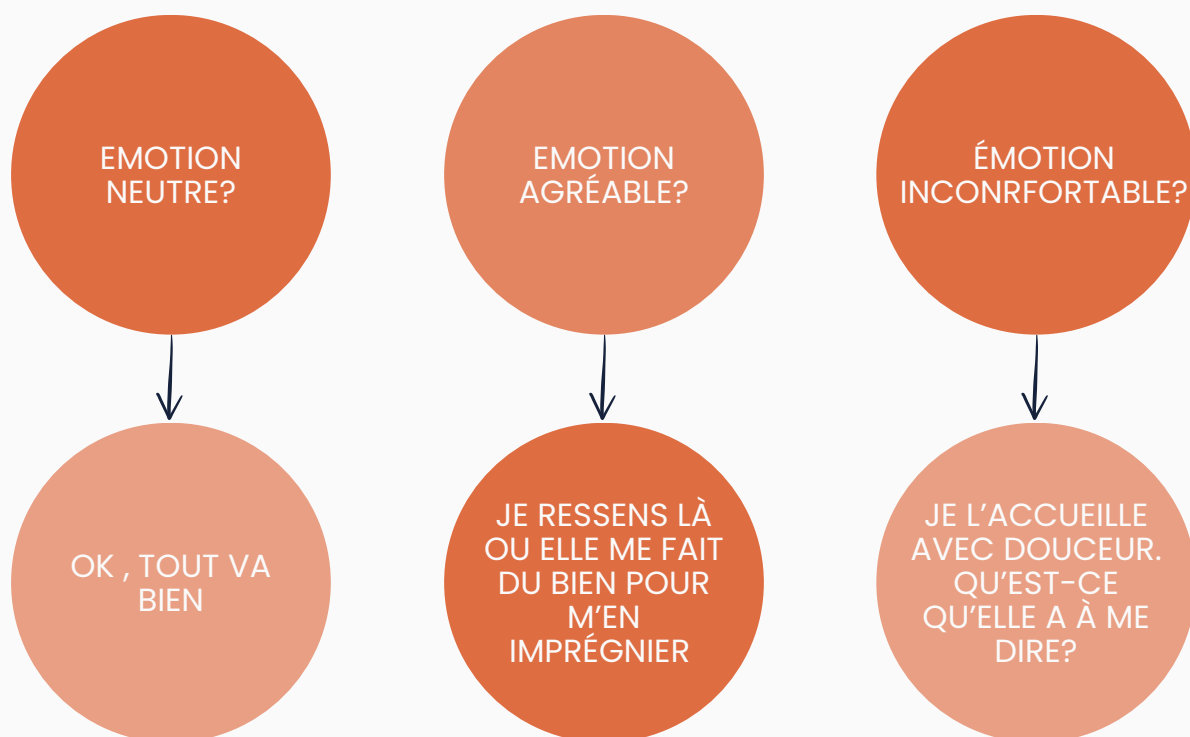
Pourquoi c'est important?

Les émotions sont des messagères, pas des ennemies. Elles vous montrent ce qui est aligné (ou pas).

Comment faire?

Prenez un moment pour respirer. Inspirez 3 fois par le nez et expirez par la bouche. dès qu'une émotion forte apparaît. Dites-vous :

"Ce que je ressens est valable. » J'ai le droit de me sentir comme cela.



La page suivante contient une liste des émotions. Enrichir son vocabulaire c'est enrichir son ressenti et se permettre d'affiner ce qu'elles ont à nous dire.

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS SANS LES FUIR

Liste des émotions pour enrichir son ressenti

(sources: Paul Ekman, Robert Plutchik, Antonio Damasio)

Joie

Bien-être, plaisir,
satisfaction

Enthousiasme
Fierté
Soulagement
Gratitude
Sérénité
Amour
Euphorie
Plaisir
Confiance
Espoir
Amusement
Émerveillement

Tristesse

Perte, peine
vulnérabilité

Mélancolie
Déception
Solitude
Nostalgie
Ennui
Regret
Culpabilité
Incompréhension
Lamentation
Résignation
Lâcher-prise
Désespoir

Peur

Appréhension,
inquiétude, survie

Anxiété
Angoisse
Panique
Terreur
Stress
Phobie
Méfiance
Frayeur
Insécurité
Pudeur
Timidité
Doute

Colère

Irritation, frustration,
injustice

Rage
Rancune
Agacement
Mépris
Exaspération
Hostilité
Indignation
Haine
Agression
Opposition
Jalousie
Vexation

Dégout

Rejet, répulsion,
aversion

Répugnance
Écoeurement
Dégout de soi
Mépris
Déni
Scandale
Détestation
Dérision
Suspicion
Lassitude
Amertume
Honte sociale

Surprise

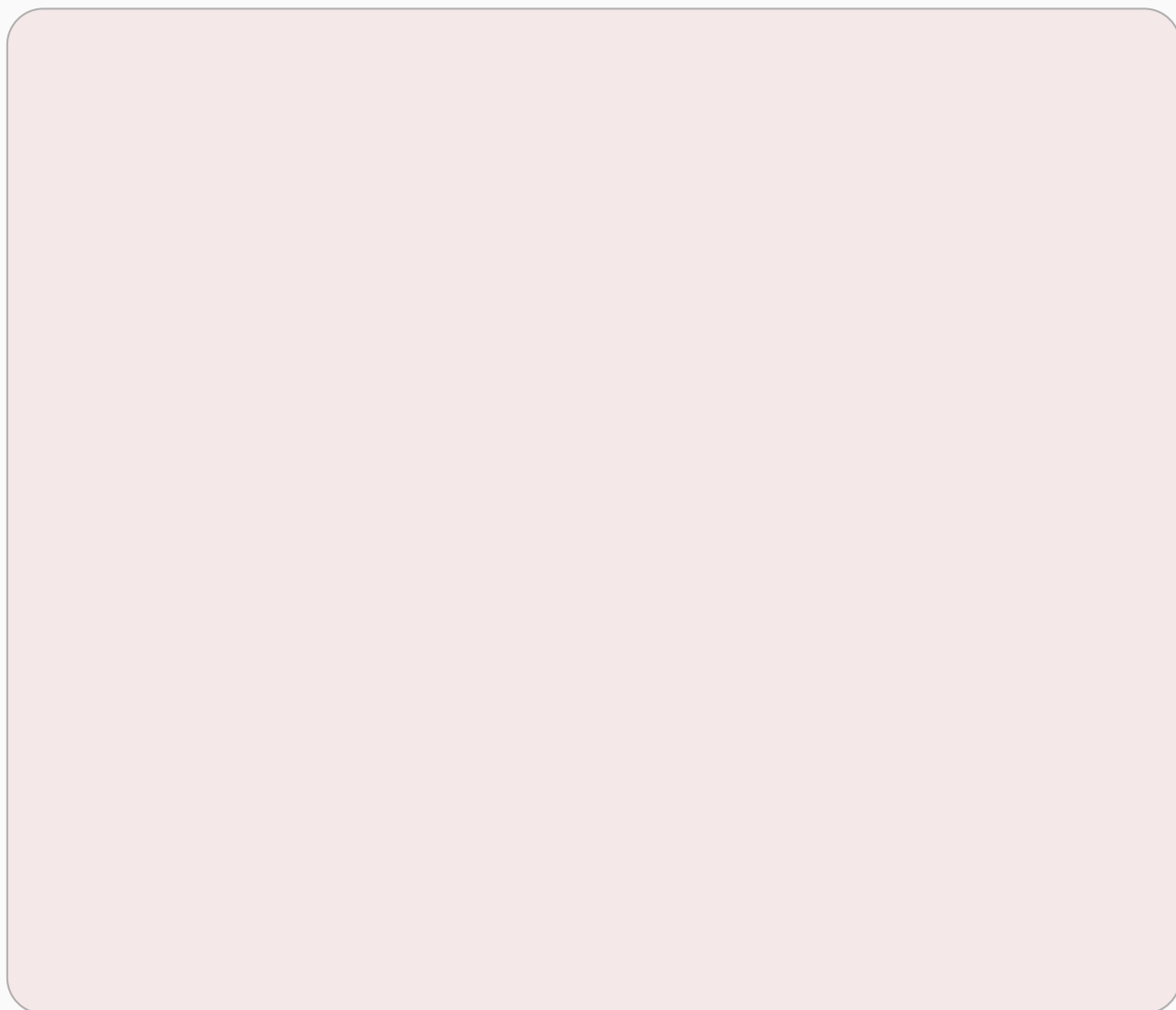
Nouveauté, imprévu

Étonnement
Stupeur
Confusion
Incrédulité
Embarras
Ébahissement
Choc
Curiosité
Fascination
Émerveillement
Doute
Révélation

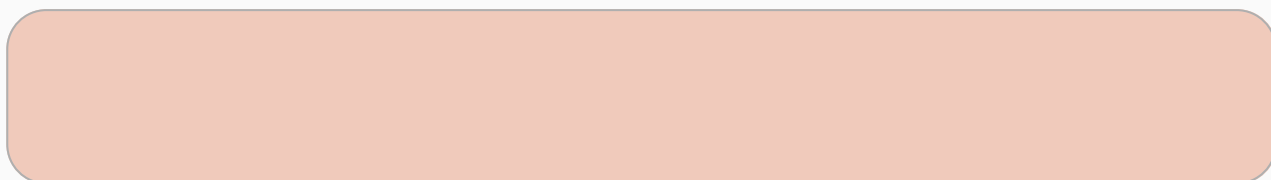
ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS SANS LES FUIR

Outil pratique

Quelle est cette émotion ? Où est-ce que je la ressens dans mon corps ?
D'où vient-elle ? Que me demande-t-elle ? Que puis-je faire pour me
sentir mieux ?



Je note ce que je peux faire pour me sentir mieux face à mes
émotions dans ma fiche hebdomadaire de suivi



REDÉFINIR SES PRIORITÉS AVEC DOUCEUR

Pourquoi c'est important?

Quand tout est prioritaire, plus rien ne l'est. Votre énergie est précieuse, et vous avez le droit de la diriger là où c'est juste pour vous.

Comment faire?

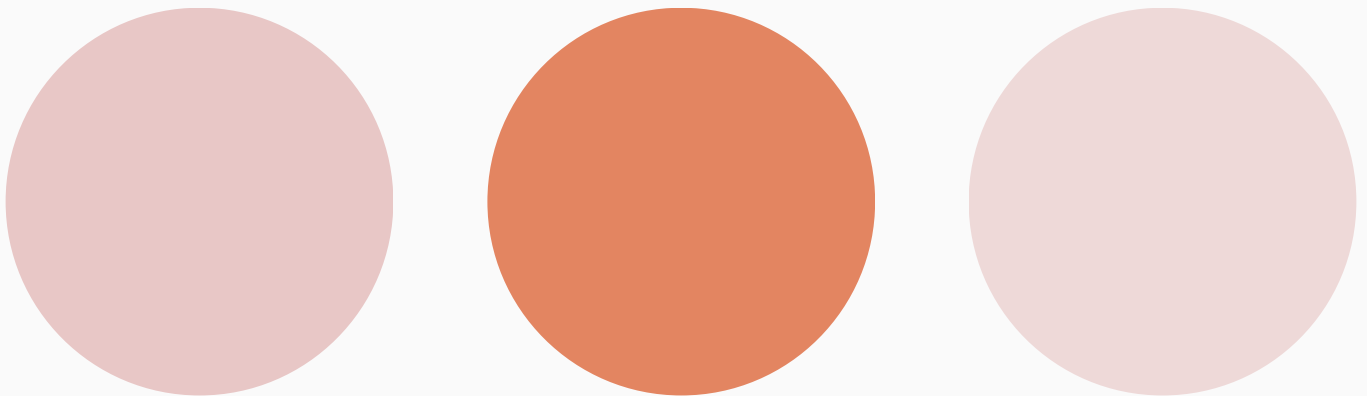
Chaque semaine, écrivez vos 3 priorités personnelles (pas professionnelles !).

Ex : temps seule, repos, projet créatif, soin, etc.

Vérifiez chaque soir : Ai-je respecté au moins une de mes priorités aujourd'hui ?

Outil pratique

Quelles sont mes 3 grandes priorités?



Je note mes 3 priorités de cœur dans ma fiche hebdomadaire de suivi

SE RECONNECTER AVEC SA JOIE

Pourquoi c'est important?

La joie est un excellent indicateur de votre alignement. Elle vous guide vers ce qui vous fait vibrer.

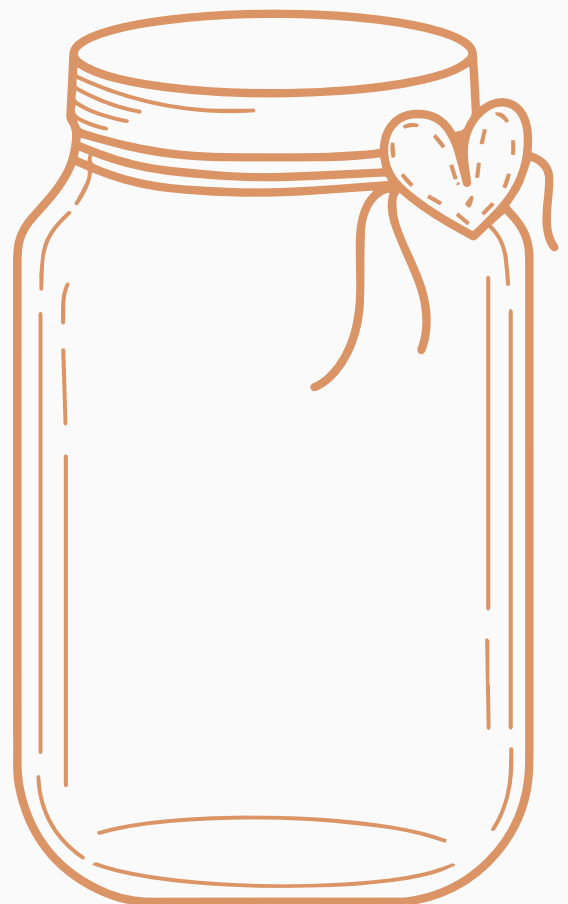
Comment faire?

Chaque jour, écrivez 3 choses qui vous ont fait sourire ou qui vous ont donné de l'élan.

Notez les moments où vous vous sentez "pleine de vie" : qu'étiez-vous en train de faire ? Avec qui ? Dans quel lieu ?

Outil pratique

Créez un « bocal à joie » : chaque fois que vous le ressentez, glissez-y une note joyeuse. Lisez-les quand le moral est bas.



APAISEZ VOS NUITS

Pourquoi c'est important?

Le sommeil est un pilier souvent négligé. Dès aujourd'hui, prenez soin de vos nuits.

Comment faire?

Inventez votre propre rituel avant d'aller vous coucher.

- Ecrivez 3 choses qui vous ont fait sourire (Un rayon de soleil, une fleur, un moment passé en bonne compagnie, un thé que vous aimez)
- Prenez une douche, massez-vous avec douceur.
- Evitez les écrans au moins 30 minutes avant d'aller vous coucher.
- Créez une ambiance douce dans votre chambre (lumière tamisée, draps frais, aérez votre chambre)
- Ecoutez une musique douce
- Buvez une tisane calmante (verveine, lavande, tilleul)
- Diffusez ou respirez une huile essentielle relaxante (lavande fine, petit grain bigarade) trouvez une huile que vous aimez.

Outil pratique

Mettez 1-2 gouttes d'huiles essentielles ci-dessus sur un mouchoir, fermez les yeux et respirez tranquillement 1-2 minutes.

Imaginez-vous sur une plage de sable blanc, dans le rayon du soleil en pleine nature ou encore dans un endroit que vous appréciez particulièrement.

En cas de réveil nocturne, répétez pour 1-2 minutes.



UN MATIN SANS SUCRE = PLUS D'ÉNERGIE ET DE VITALITÉ

Pourquoi c'est important?

Le sucre le matin peut provoquer des pics d'énergie... Puis des coups de pompe.

Comment faire?

Limitez le sucre pour votre premier repas de la journée. Ajouter des protéines et des bon gras (non, non, ceux-ci ne font pas grossir!)

Exemples de protéines : œufs (brouillés, omelettes, ...), viande séchée, poulet ou dinde, fromage, yogourt, poisson mariné ou cuit, lentilles, pois chiches, tofu soyeux, graines de chanvre, algues, ...

Graisses de bonne qualité : les oléagineux comme les amandes, les noisettes, les noix, avocat, graines de lin fraîchement moulues, de chia, beurre ou ghee, etc...

Bref, tous ces bons gras qui apportent l'énergie nécessaire pour se mettre en route.

Un peu de glucides : pain au levain, bananes, patates douces ou carottes cuites, porridge à l'avoine, quinoa, crêpes, pancakes, ...

Outil pratique

Exit les jus de fruits (qui ne sont en fait que des bombes de sucre) et les produits raffinés en général (pain blanc, céréales industrielles, viennoiseries, confitures, etc..)

Une boisson chaude

Et si vous avez envie d'un fruit (1 portion) prenez-le plutôt à la fin

La page suivante vous donne quelques exemples de petit-déjeuner adaptés à une énergie et une humeur plus stable!

UN MATIN SANS SUCRE = PLUS D'ÉNERGIE ET DE VITALITÉ

Idées recettes petit-déj'

Avocado toast



- 1-2 tranches de pain complet
- 1 demi avocat écrasé assaisonné selon votre envie (curry, citron, herbes fraîches, ...)
- Un œuf au plat

Galettes de sarrasin



- 330 gr de farine de sarrasin + 1 pincée de sel. Ajouter 75cl d'eau froide petit à petit, puis un œuf et laisser poser ½ heure. Faire les galettes dans une poêle.
- Garnissez vos galettes selon vos envies:
 - Champignons, poireaux, fromage, saumon, légumes divers.

Cookies aux noix de macadamia



- 125 g de purée de noisettes
- 1 œuf
- 40 g de noix de Macadamia
- 35 g de pépites de chocolat noir à 90%

Recette: www.lanutrition.fr

Bilan de cette semaine

Félicitations !

Vous venez de terminer votre semaine où vous avez pris le temps de ressentir, de vivre pleinement avec vous-même, je vous invite à faire un bilan sous forme de questions.

Installez-vous confortablement pour faire le point sur votre expérience.
Notez vos réponses spontanément, sans jugement.

Mon bilan:

Comment vous sentez-vous physiquement aujourd'hui, par rapport à il y a 7 jours ? (fatigue, douleurs, énergie, qualité du sommeil, etc.)

Qu'avez-vous remarqué au niveau de votre mental ou de vos pensées ? (ruminations, stress, concentration, clarté d'esprit...)

Quelle(s) émotion(s) ont été présentes cette semaine ? (Sont-elles différentes de d'habitude ? Comment les avez-vous vécues ?)

Avez-vous pris plus de temps pour vous ? Si oui, comment cela vous a-t-il impacté(e) ?

Bilan de cette semaine

Suite

Parmi les exercices proposés, lequel vous a le plus fait du bien ? Pourquoi ?

Y a-t-il eu des prises de conscience importantes ? Des besoins que vous n'écoutez pas ?

Qu'est-ce qui reste difficile ou flou malgré ces 7 jours ? (fatigue persistante, déséquilibre, surcharge, habitudes difficiles à modifier...)

Quelle habitude ou pratique aimeriez-vous conserver dans votre quotidien ?

Que souhaiteriez-vous améliorer ou approfondir maintenant ?

Si vous aviez un mot ou une phrase pour résumer cette semaine, ce serait ?



Célébrez-vous!

PRENEZ LE TEMPS DE VOUS REMERCIER POUR VOTRE ENGAGEMENT

Ce que vous avez accompli cette semaine est une belle réussite, offrez-vous un moment de joie pour vous remercier et vous encourager, quelques exemples:

- Une chanson joyeuse sur laquelle danser
- Un automassage des pieds avec une huile essentielle de lavande
- Une sortie au restaurant
- Un bon film
- Une tasse de thé avec un morceau de chocolat
- Un acte symbolique qui vous fait du bien

Et maintenant?

A vous de choisir la suite qui vous ressemble

Si ces 7 jours vous ont permis d'amorcer un changement, vous pouvez continuer à mettre vos priorités au quotidien, vous avez les ressources en vous pour cela.

Mais parfois, une aide extérieure peut faire la différence, imaginez ce que vous pourriez vivre avec un accompagnement complet et personnalisé?

Et si vous choisissiez de vous prioriser? Je vous offre plusieurs possibilités:



La version confort basique:

Harmonie en liberté : la version autonome du programme, avec des outils à découvrir, à votre rythme, selon vos disponibilités.



La version qui va changer votre rapport à vous même:

Harmonie Essentielle : un accompagnement personnalisé sur 3 mois avec un suivi bienveillant et rapproché, des outils concrets et un espace pour vous recentrer pas à pas. Des outils pour vous retrouver et un soutien en naturopathie pour trouver un équilibre de santé physique et émotionnel durable.

Autorisez-vous à retrouver votre équilibre, je suis là pour vous y accompagner.

👉 Réservez un appel découverte pour faire connaissance! Rendez-vous sur mon site:

www.esprit-nature.ch

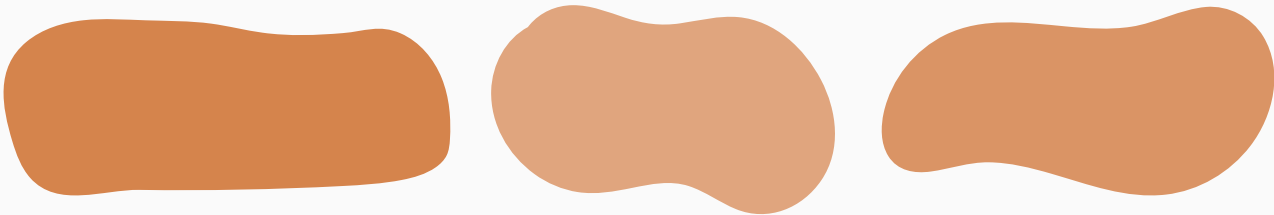
"Que vous cherchiez un petit pas ou un grand tournant, il y a un chemin pour vous"

Bonus



Calendrier semaine _____

Mes 3 priorités de cœur



	Mon intention pour ma journée	Mon action pour mon corps	Mon action pour me sentir bien
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

"Je m'autorise à prendre soin de moi, sans culpabiliser"





Cartes d'intention

Coupez une carte chaque jour et gardez-la avec vous.

Lisez-la à voix haute en début de journée ou quand vous vous sentez dispersé(e).

Collez-la dans votre journal ou affichez-la dans un lieu visible.

Se déposer



Je m'autorise à ralentir, même si tout autour va trop vite.
Aujourd'hui, je choisis de faire une pause, de respirer profondément et de revenir à l'essentiel

Se reconnecter



Je m'autorise à écouter ce que je ressens, sans le fuir ni le juger.
Ce que je ressens a de la valeur.
Je prends le temps d'accueillir ce qui est là

Se nourrir



Je m'autorise à me nourrir autrement : avec douceur, repos et beauté.
Je choisis ce qui me fait du bien, ce qui m'honore vraiment

Se respecter



Je m'autorise à dire non, pour me dire oui à moi-même.
Mes limites sont légitimes. Je prends soin de mon espace intérieur

S'honorer



Je m'autorise à prendre soin de moi sans culpabilité.
M'occuper de moi n'est pas un luxe, c'est un acte d'amour et de présence

Se faire confiance



Je m'autorise à suivre mon rythme, même s'il est différent des autres.
Je n'ai rien à prouver. Mon rythme est précieux, et il me guide vers l'équilibre

Rayonner



Je m'autorise à être pleinement moi, dans ma lumière et ma vérité.
Je n'ai plus besoin de me cacher.
Je choisis de rayonner, tout simplement

