

Commencer sans pression.

Un mini-guide pour poser un
premier pas doux.



CE DOCUMENT EST DESTINÉ À UN USAGE PERSONNEL. TOUTE REPRODUCTION, DIFFUSION OU MODIFICATION SANS
AUTORISATION ÉCRITE DE BLOOMILA EST INTERDITE.



Bienvenue dans ton espace de respiration mentale.

bloomila
calme digital

Ici, tu peux souffler.

*Ce mini-guide n'est pas la pour te
presser.*

*Il est là pour t'aider à poser un
premier pas sans t'épuiser.*

*Lis doucement. Ressens ce qui te
parle. Ignore le reste.*

*Tu avances déjà, rien qu'en ouvrant
cette page.*

Bloomila

Contenu du sommaire

POURQUOI TU VEUX CHANGER 03

LE PIEGE DU JE DOIS TOUT CHANGER 04

3 PAS SIMPLES, MAIS VRAIS 05

A TOI DE RESPIRER 06

REMERCIEMENT 07

CE DOCUMENT EST DESTINÉ À UN USAGE PERSONNEL. TOUTE REPRODUCTION, DIFFUSION OU MODIFICATION SANS
AUTORISATION ÉCRITE DE BLOOMILA EST INTERDITE.

Pourquoi tu veux tout changer

Il ya des jours où tout t'irrite.

tavie te parait floue, bancale, trop bruyante.

Tu sens un appel confus à transformer quelque chose.

mais quoi exactement ?

Parfois, ce besoin de tout changer vient...

- -d'une fatigue que tu n'as pas écoutée.
- -d'un besoin d'air, pas forcément de rupture.
- -d'un élan sincère.... mais précipité.

Ce que tu ressens est précieux.

Mais ça ne veut pas dire que tout doit être chamboulé.

Commencer sans pression, c'est aussi apprendre à reconnaître ce que tu as déjà semé,

et ce qui mérite juste plus de lumière.



Le piège du “je dois tout changer”

Ce genre de pensée te semble motivante au début.

Mais elle peut devenir un fardeau.

tu crois que si tu ne changes pas tout, ça ne sert à rien.

Alors tu repousses. Tu procrastines. tu t'épuises à rêver sans agir.

Changer tout d'un coup, c'est souvent...

- Trop.
- Flou.
- Impossible à tenir.

Et tu finis par croire que tu n'es pas capable.

Et si tu n'avais pas à tout changer ?

Tu peux commencer par un détail.

Un petit “oui”. Une mini-victoire. Une habitude douce.

Ce qui compte : c'est ce que tu tiens.

Pas ce que tu annonces fort.

3 pas simples, mais vrais

Accueille ce que tu ressens.
Même si c'est flou. Même si ça ne sert à rien.

Ce que tu ressens n'a pas besoin d'être utile pour être écouté.

Nomme une chose que tu veux changer.

Pas tout. Une.

Une seule chose qui te pèse, t'irrite, te gêne ou t'éloigne de ce tu veux vivre.

Ecris un premier geste.

Une petit mouvement.

Pas une promesse. pas un plan.

Juste une amorce. Même fragile.



À TOI DE RESPIRER

tu n'as rien à faire. Juste à être là.

Assieds, baisse les épaules.

Laisse retomber ce que tu tiens trop fort.

Tu n'as pas besoin de performance,
ni de prouver que tu avances.

Tu avances déjà.

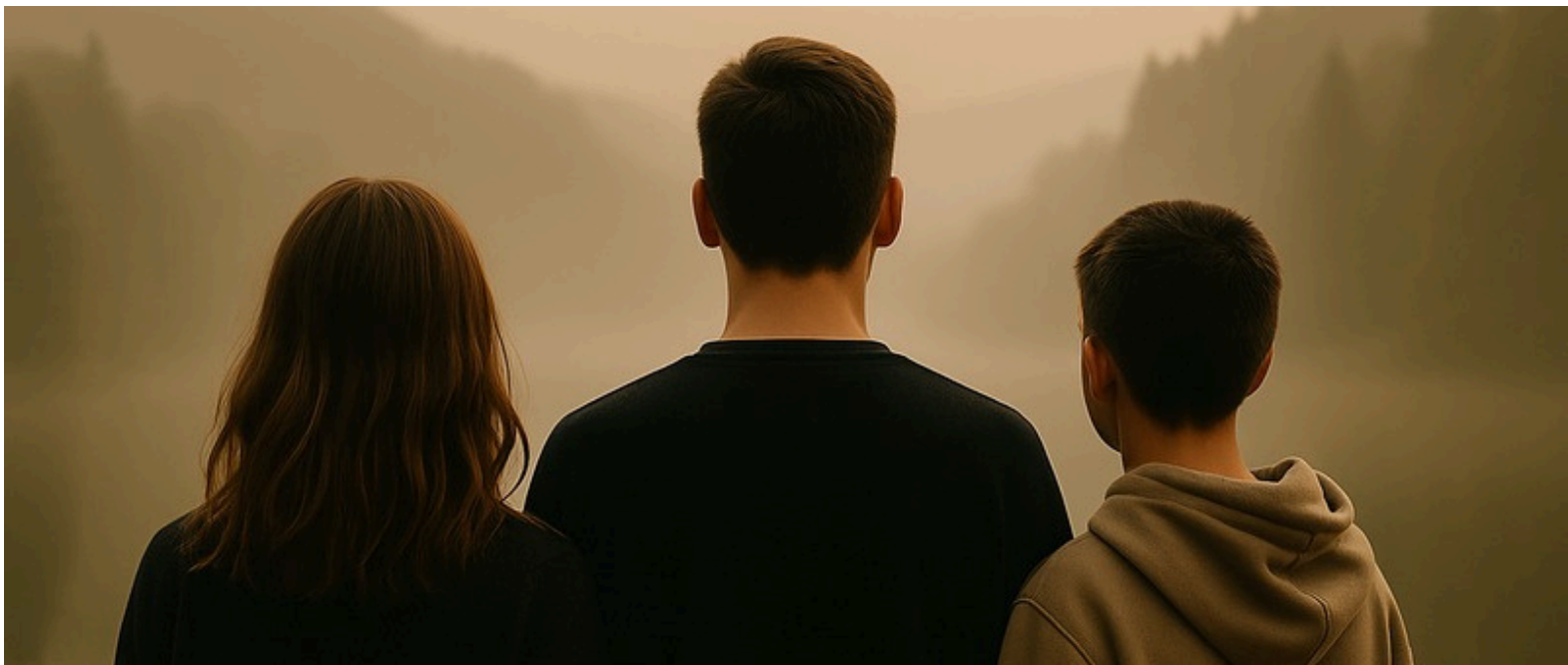
Rien que par l'attention que tu portes à ce moment.

un petit rituel

1. Ferme les yeux.
2. Inspire 4 secondes.
3. Expire 6 secondes.
4. Recommence 3 fois.

Puis ouvre doucement les yeux.

E note la **première pensée** qui te vient. Sans juger. juste pour la déposer.



Merci d'avoir pris ce moment.

Tu as fait un pas. Et ce pas compte.

- Continue l'exploration sur Bloomila.com
- Reçois les lettres du matin: une dose de douceur.
- Suis-nous sur Instagram : @Bloomila.co

CONTACT@BLOOMILA.COM