CARNET DE REFLEXION INTUITIVE

RENDEZ-VOUS AVEC TON ÂME

© 2021-2025- Sylvie Meynier – Simplement Magique www.simplementmagique.com

Rendez-vous avec ton âme

Bienvenue dans ce livret pour t'aider à prendre le temps de te relier à ton âme et poser des intentions basées sur sa guidance pour la suite de ton chemin. Tu peux utiliser ce carnet pour les cycles importants (nouvelle saison, nouvelle année, ton anniversaire) ou de manière plus régulière pour vérifier ton alignement, faire le point sur ce qui a changé, ce qui est différent.

Tu peux le compléter sur plusieurs semaines, revenir en arrière, aussi prendre le temps de digérer les derniers mois avant de passer à la suite.

Je t'invite à écrire tes réponses aux questions suivantes à la main – pour favoriser le fonctionnement de la partie la plus intuitive de ton cerveau (soit sur le document que tu auras imprimé, soit dans un carnet)
Laisse venir les réponses de manière spontanée, sans trop réfléchir. Si une réponse ne vient pas, mets la question de côté, reviens-y plus tard ; fais confiance que ça viendra lors d'une balade, d'une méditation, d'un rêve, ou d'une personne, d'un livre, d'une chanson, etc.

Mets-toi si dans un endroit agréable et prends le temps de faire cet exercice seul-e, sans être dérangé-e. Traite-le comme un moment sacré ☺
Allume une bougie, fais-toi un thé, mets de la musique relaxante, etc.
Prends quelques respirations profondes avant de commencer.
Ferme les yeux, relie-toi à ton cœur, invite ton âme à être pleinement présente.
Sens l'énergie qui relie tête et cœur dans ta respiration. Prends le temps d'arriver.
Demande à ton âme de te donner les meilleures informations dans ton plus grand intérêt et le plus grand intérêt du collectif.
Demande-lui ce qu'elle souhaite te montrer, te faire sentir, percevoir, entendre, recevoir, etc ?
Et prends ton stylo ☺

© 2021-2025- Sylvie Meynier – Simplement Magique www.simplementmagique.com

Rendez-vous avec ton âme

1) De quoi ton âme a vraiment envie en ce moment ?

2) Si tu devais donner spontanément un titre au cycle qui vient de se terminer pour toi, quel serait-il ?

3) Qu'est-ce qui s'est passé de pire ces derniers temps ?
Qu'est-ce qui s'est passé de mieux ces derniers temps ?

© 2021-2025- Sylvie Meynier – Simplement Magique www.simplementmagique.com

4) Note-ci sur la page suivante des mots-clés en vrac pour tout ce qui a marqué ce cycle passé.

   -utilise une couleur pour noter les mots qui représentent les beaux moments, des partages, de la joie, des plaisirs, enthousiasme, de moments de paix, etc.

   -utilise une autre couleur pour noter les mots qui représentent les difficultés, les challenges, les obstacles

© 2021-2025- Sylvie Meynier – Simplement Magique www.simplementmagique.com

5) En regardant tes mots en vrac, que ressens-tu ?
Qu'est-ce que tu as appris d'important sur toi ces derniers temps ?

6) Qu'est-ce qui ne s'est pas passé comme prévu et que s'est-il passé à la place ?

7) Qu'aimerais-tu laisser définitivement derrière toi ?

© 2021-2025- Sylvie Meynier – Simplement Magique www.simplementmagique.com

8) Qu'aimerais-tu garder et qu'aimerais-tu inviter d'autre dans ta vie pour la suite ?

9) Qu'est-ce qui t'enthousiasme le plus pour les mois à venir ?

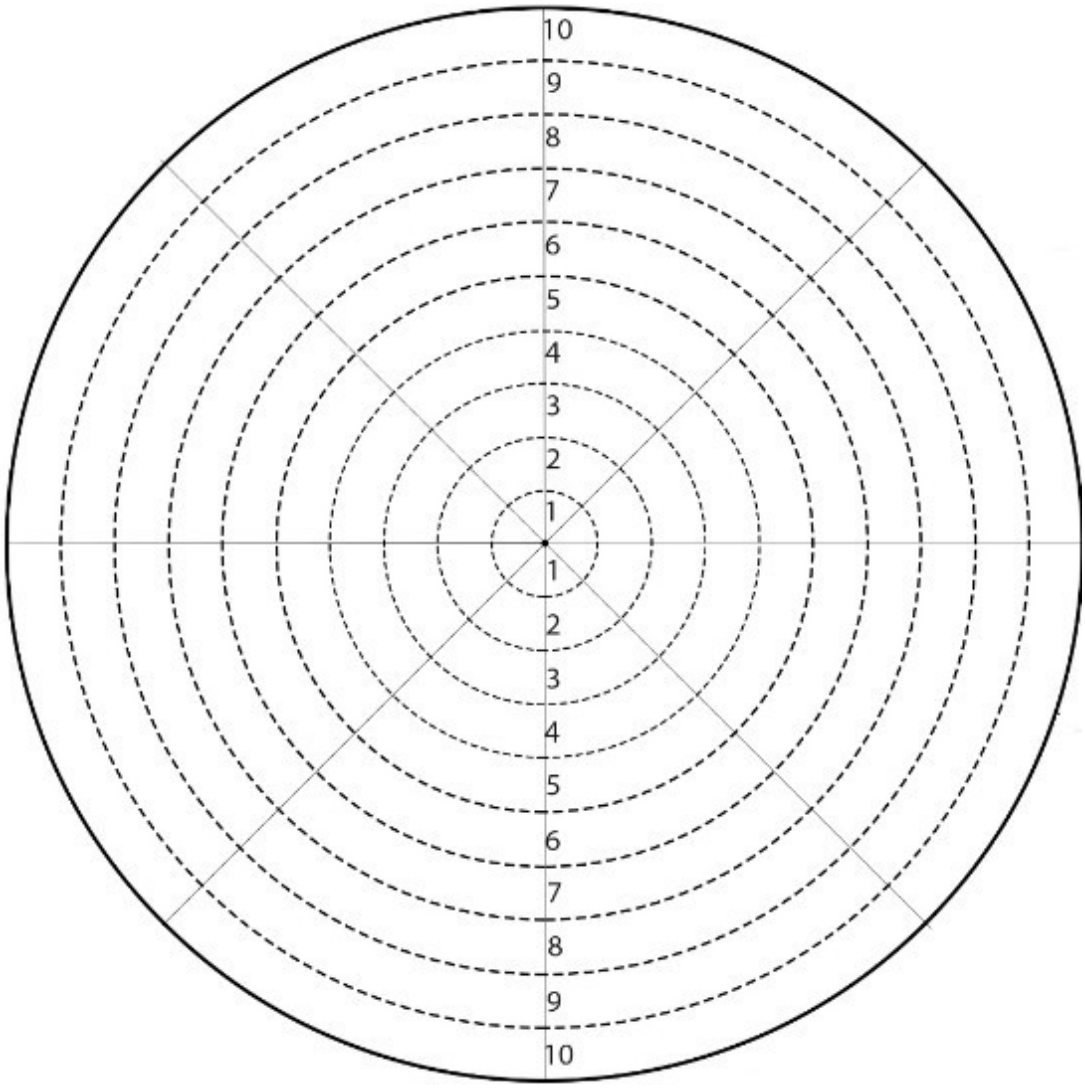
10) Si tu étais vraiment convaincu.e. que ton âme et l'Univers te soutiennent à 300%, qu'est-ce que tu demanderais et que mettrais-tu en place pour la suite ?

© 2021-2025- Sylvie Meynier – Simplement Magique www.simplementmagique.com

11) Où en es-tu maintenant dans les différents domaines de ta vie ?

Voici des suggestions de domaines mais sens-toi libre d'en enlever ou rajouter, ou de changer les titres pour quelque chose qui te correspond mieux, ou bien encore d'en séparer certains qui n'iraient pas ensemble pour toi : santé, travail-carrière, loisirs et repos, prospérité, développement personnel et spiritualité, vie amoureuse, famille, amis, joie et créativité, environnement et nature. (8 maximum)

Note les domaines qui te correspondent dans la roue ci-dessus dans chaque triangle; fais ensuite un point pour évaluer ton niveau de satisfaction pour chaque domaine, sur la ligne correspondante, de 1 à 10 (1 très insatisfait. 10 très satisfait.) Ensuite relie chaque point par une ligne et observe la forme de ton diamant.

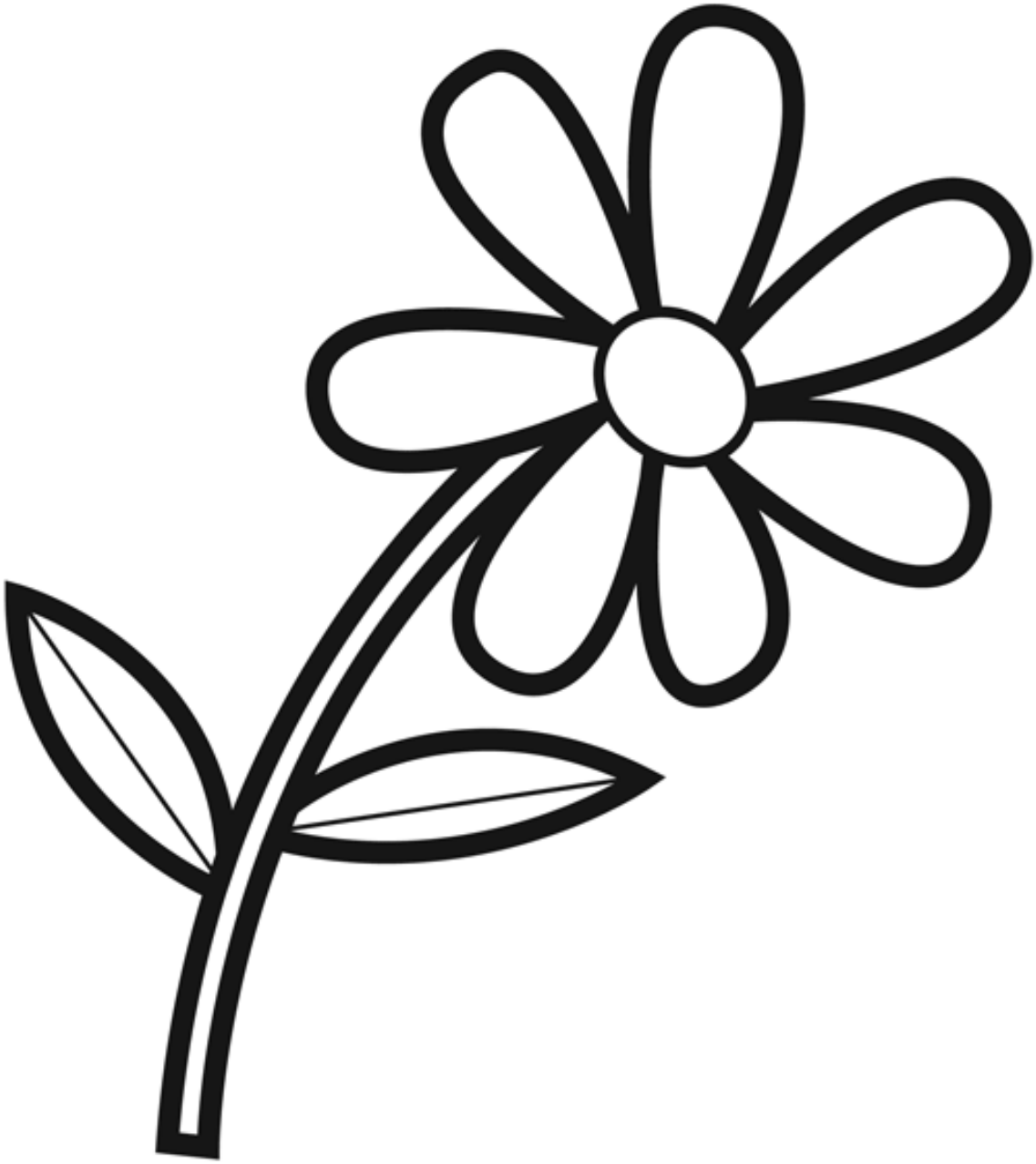


© 2021-2025- Sylvie Meynier – Simplement Magique www.simplementmagique.com

12) Quand tu regardes ton diamant, quelles sont les émotions, pensées et sentiments qui arrivent à toi ? Qu'est-ce que tu aimerais changer ? Quel serait ton objectif ? Quelles améliorations aimerais-tu voir dans les différents domaines ? Comment vas-tu t'y prendre ? Quelles priorités vas-tu mettre en place ? Qu'est-ce que ton âme te montre ? A quoi elle t'invite ?

© 2021-2025- Sylvie Meynier – Simplement Magique www.simplementmagique.com

14) Utilise la fleur ci-dessous pour noter tes qualités et forces principales



© 2021-2025- Sylvie Meynier – Simplement Magique www.simplementmagique.com

15) Par quel petit pas vas-tu commencer ? Que vas-tu co-créer avec l'Univers ? Quel sera le titre de ton prochain cycle ?

16) Comment vas-tu pouvoir utiliser tes qualités pour réaliser tes envies ? De quel type de soutien as-tu besoin ? Écris maintenant ta prière et tes intentions en complétant ces phrases.

La situation actuelle :

Je remercie la vie et mon âme pour…

Je m'aime car ….

Je suis fièr.e de moi car ….

Je choisis de laisser derrière moi…

© 2021-2025- Sylvie Meynier – Simplement Magique www.simplementmagique.com

La suite :

Je me promets que …

_____

_____

_____

Je vais prendre soin de moi en…

_____

_____

_____

J’invite plus de…

_____

_____

_____

Je m’ouvre à ..

_____

_____

_____

J’accepte de recevoir …

_____

_____

_____

Je demande à mon âme de…

_____

_____

_____

17) Médite sur tes demandes en allumant une bougie. Tu peux aussi mettre ta prière dans une petite boîte et créer un autel chez toi avec des objets pour t’honorer et honorer ton âme et pour te relier consciemment à tes vœux au moins une fois par jour pendant quelques semaines.

© 2021-2025- Sylvie Meynier – Simplement Magique www.simplementmagique.com

18) **Pour entretenir ta pratique,**

Chaque matin tu peux demander :

« Qu'est-ce que mon âme souhaite me montrer, me faire sentir, percevoir, entendre, recevoir, etc.
Comment puis-je servir ? »

Et laisse émerger les réponses au fil de ta journée

J'espère que ce carnet t'aura été utile !

Fais-moi un retour par email : sylvie@simplementmagique.com

Et si tu as besoin de soutien dans la reliance à l'énergie et la guidance de ton âme :
-Rejoins l'école quantique : www.simplementmagique.com/ecolequantique
-Réserve une séance avec moi : www.simplementmagique.com/relianceame

© 2021-2025- Sylvie Meynier – Simplement Magique www.simplementmagique.com