

UN CAHIER-JOURNAL GRATUIT



# MANIFESTE DES RELATIONS EXTRAORDINAIRES

par Marie-Andrée Lavoie





# BIENVENUE

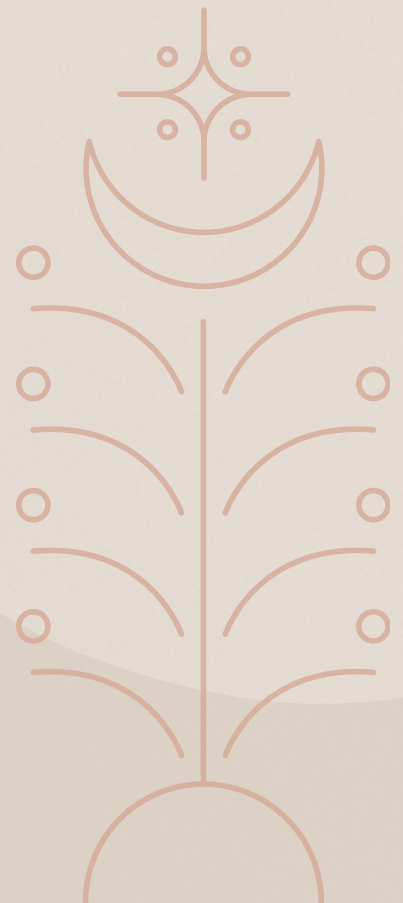
Je suis ravie de te guider à travers ce processus de **transformation** intérieure et extérieure. Ce cahier a été créé avec l'intention profonde de t'aider à cultiver une **relation extraordinaire** avec toi-même, car c'est à partir de cet espace d'amour et d'alignement intérieur que tu peux attirer à toi des relations qui reflètent cette même authenticité et cette harmonie.

Nous savons que nos relations, qu'elles soient avec nous-même ou avec les autres, sont un miroir de nos **pensées**, de nos **émotions** et de notre **énergie**.

Ce guide te permettra de prendre un **moment sacré**, une fois par mois, pour réfléchir, poser des intentions et agir avec clarté et conscience.

À travers les questions de **réflexion** proposées, tu pourras :

- Identifier et clarifier tes **intentions** pour la relation que tu veux entretenir avec toi-même et avec les autres.
- Prendre **conscience** des blocages, habitudes ou croyances qui ne te servent plus et les laisser aller.
- Tracer le chemin vers **ce que tu veux vraiment vivre** en alignant tes pensées, tes actions et ton énergie.







# COMMENT UTILISER CE CAHIER-JOURNAL

## Un rituel sacré pour ton cheminement

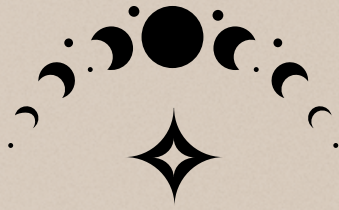
Je t'invite à consacrer un moment à ce cahier **une fois par mois**, soit à la nouvelle lune, symbole de renouveau, soit le premier jour de chaque mois, un moment propice pour débiter avec des intentions claires.

Fais de cet exercice un **moment intime et sacré** pour toi, un espace pour te reconnecter à ton essence et à tes désirs les plus profonds.

En prenant soin de toi avec **intention et amour**, tu deviendras naturellement un **aimant** pour des relations épanouies, harmonieuses et authentiques. Je te souhaite un voyage inspirant et transformateur à travers ces pages.







# PRÉPARATION

## ÉTAPE 1

Avant de commencer, prends le temps de créer un espace pour toi, propice à la réflexion et à l'introspection.

### 1. PRÉVOIS UNE HEURE DANS LE CALME

Choisis un moment où tu pourras être pleinement disponible et sans interruption.

### 2. CRÉE UNE AMBIANCE QUI TE NOURRIT

Entoure-toi d'objets que tu aimes : une boisson réconfortante, des chandelles, des cristaux, des fleurs ou tout autre élément qui t'apporte du bien-être. Prépare aussi un joli journal et un stylo inspirant.

### 3. UTILISE UN JOURNAL DÉDIÉ

Choisis un carnet spécial pour y noter tes réponses. Il deviendra un précieux témoin de ton cheminement et de ta transformation.





#### 4. APPROCHE L'EXERCICE AVEC AUTHENTICITÉ

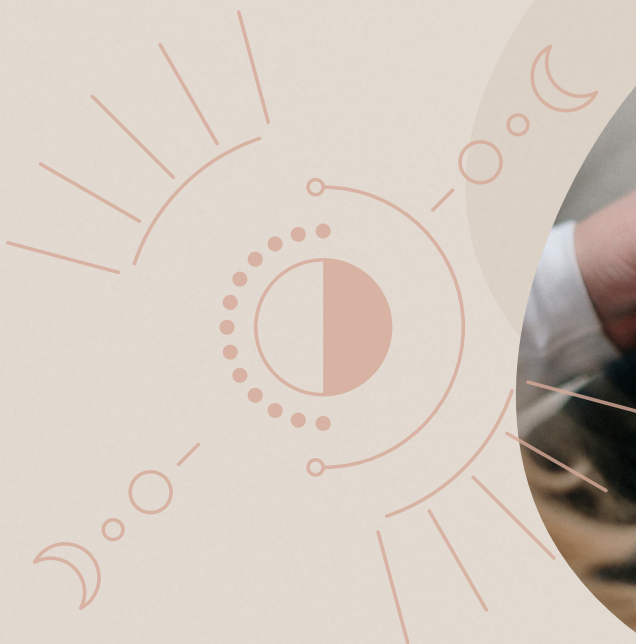
Engage-toi pleinement dans cette démarche. Réponds aux questions avec sincérité, bienveillance et sans jugement. Permets-toi d'explorer librement ce qui émerge en toi.

#### 5. PRENDS QUELQUES RESPIRATIONS POUR TE CENTRER

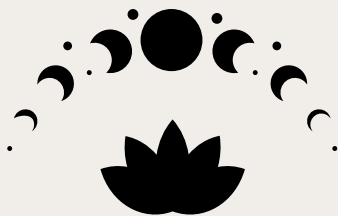
Avant de commencer, régule ton système nerveux avec une courte pratique de respiration :

- Inspire profondément par le nez avec amour, en imaginant remplir ton corps de lumière.
- Expire doucement par la bouche, en relâchant toute tension ou stress.
- Répète quelques fois, jusqu'à te sentir calme et centré(e).

Tu es prêt(e) à plonger dans ton exploration intérieure. Prends ce moment pour toi comme un acte d'amour et de connexion.







# Répondre aux questions

## PARTIE 2

Prends le temps de répondre à chaque question avec sincérité et profondeur. Laisse tes pensées et émotions s'exprimer librement, sans jugement.

1 - Comment souhaites-tu te sentir ce mois-ci ? Quelles émotions, quels sentiments et quel état d'être veux-tu incarner ?

---

---

2 - Quelle est ta vision de toi-même quand tu prends soin de toi et des autres, et que tu vis des relations pleines d'amour, de joie et d'excitation ?

---

---

---

---

---

---





3 - Quand tu penses aux sphères qui nourrissent les relations (affection, plaisir, cadeaux, temps de qualité, paroles, entraide, encouragement, liberté d'être), lesquelles aimerais-tu améliorer ?

---

---

---

4 - Quelles actions poses-tu déjà pour prendre soin de ta relation avec toi-même et avec les autres ?

---

---

---

---

5 - Quel engagement veux-tu prendre envers toi-même pour nourrir ta relation à toi et répondre à tes besoins ?

---

---

---

---

6 - Comment peux-tu augmenter tes sources de joie et de plaisir dans le mois à venir ?

---

---

---





7 - Quelles actions peux-tu poser pour laisser de la place à la créativité, à la création ou à l'art ?

---

---

---

8 - Quelle croyance te freine actuellement, et quelle affirmation positive ou croyance pourrais-tu adopter pour soutenir ton intention de créer des relations de qualité ?

---

---

---

---

9 - Quel comportement, quelle habitude ou quelles paroles nuisent à tes relations, et par quoi veux-tu les remplacer ?

---

---

---

---

10 - Quelles qualités désires-tu incarner pour enrichir tes relations ?

---

---

---





11 - Quelle énergie veux-tu intégrer ce mois-ci pour soutenir tes relations extraordinaires (sécurité, plaisir, confiance, amour, vérité, expression, écoute, compréhension, connexion) ?

---

---

12 - Quelle action nouvelle t'engages-tu à poser et à intégrer pleinement ce mois-ci pour enrichir tes relations ?

---

---

---

*Question à ton âme : “Qu’est-ce que je peux faire pour soutenir la qualité de mes relations?”*

Laisse monter la réponse de la voix de ton intuition.

---

---

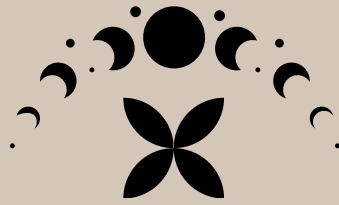
### **EXTRAORDINAIRE !**

Prends un instant pour reconnaître tout le travail et l’amour que tu viens de mettre dans cette démarche. Chaque mot écrit, chaque réflexion posée est un pas vers une version de toi-même encore plus connectée, lumineuse et en alignement avec ce que tu désires profondément.

Tu viens de t’offrir un magnifique cadeau : celui de te choisir, de cultiver l’amour pour toi-même et d’ouvrir la porte à des relations extraordinaires. Sois fier(ère) de toi et de ton engagement envers ta croissance et ton bien-être.

**Tu es extraordinaire ! 🌟**





CONCLUSION

# Créer une affirmation puissante

Pour ancrer tout le travail que tu viens d'accomplir, je t'invite à formuler une **affirmation** qui reflète tes intentions, tes prises de conscience et tes engagements. Cette affirmation sera ton mantra pour nourrir tes relations extraordinaires avec toi-même et les autres.

Je t'invite à compléter le texte de la page suivante pour créer ton affirmation personnalisée.

Garde ton affirmation à portée de main, dans un endroit où tu pourras la voir chaque jour. Intègre-la dans ta routine du matin ou du soir en la répétant à voix haute avec conviction. Laisse cette affirmation te guider et t'inspirer tout au long du mois.

**Félicitations** pour ton engagement envers toi-même et tes relations extraordinaires. Tu es sur le chemin d'une transformation magnifique !





“Je vis de plus en plus des relations extraordinaires. Comme mes émotions soutiennent mes intentions et attirent à moi ce que je veux vraiment vivre et être, je m’engage à intégrer le sentiment de (Q1) \_\_\_\_\_ chaque jour ce mois-ci pour élever la qualité de ma relation avec moi-même et les autres. Je m’ouvre à attirer à moi (Q2) \_\_\_\_\_. Je vais faire prendre de l’expansion à ma capacité à donner et à recevoir (Q3) \_\_\_\_\_. Et je vais continuer de (Q4) \_\_\_\_\_ et encore plus.

Afin de me soutenir, je m’engage à prendre soin de moi et de mes besoins en (Q5) \_\_\_\_\_. Mon bien-être est important ainsi que mes désirs et mes sources de plaisir. Afin de vivre plus de joie et d’excitation, je vais (Q6) \_\_\_\_\_ ainsi que (Q7) \_\_\_\_\_.

Je suis désolé(e) de croire que (Q8) \_\_\_\_\_, je libère cette croyance et je la transforme pour affirmer pleinement que \_\_\_\_\_. Je laisse aller la mauvaise habitude de (Q9) \_\_\_\_\_ pour la remplacer par \_\_\_\_\_ et ainsi soutenir mon intention pour mon plus grand bien et le plus grand bien de tous.

Ce mois-ci, je choisis d’incarner la qualité de (Q10) \_\_\_\_\_ et d’activer en moi l’énergie de (Q11) \_\_\_\_\_. Je m’engage à prendre action et agir de façon alignée à mon intention en \_\_\_\_\_ même si cela me force à sortir de ma zone de confort et que cela me demande un effort de persévérer chaque jour.

Je crois profondément en moi et je mérite de vivre des relations extraordinaires!”





BESOIN DE SOUTIEN?

# SÉANCE CLARTÉ

Si tu ressens le besoin de soutien supplémentaire pour concrétiser tes intentions et nourrir tes relations extraordinaires, je suis là pour t'accompagner. En tant que coach et thérapeute énergétique, je t'invite à réserver une séance personnalisée, en présence ou à distance, pour t'aider à libérer ce qui t'empêche d'avancer et activer pleinement ton potentiel.

Que ce soit pour une guidance intuitive, un soin énergétique ou un coaching sur mesure, chaque rencontre est un moment unique pour t'aider à avancer avec clarté.

Ensemble, nous travaillerons à aligner ton énergie à tes intentions et à soutenir ta transformation. Au plaisir!

*Marie-Andrée*

Prendre contact avec Marie-Andrée :

**Séance personnalisée - Breathwork - Retraite - Événements - Conférence - Journaling et outils**

Site : <https://marieandreelavoie.ca/>

Courriel : [marie.andree.lavoie@hotmail.com](mailto:marie.andree.lavoie@hotmail.com)

Facebook : <https://www.facebook.com/lavoimarieandreepro/>

Instagram : <https://www.instagram.com/lavoimarieandree/>

YouTube : <https://www.youtube.com/@lavoimarieandree>



Marie-Andrée Lavoie  
CRÉER SA VIE ALIGNÉE