
e-book

Clôturer et ouvrir une nouvelle année
en conscience

TAKE CARE OF YOU



Ce carnet appartient à

TAKE CARE OF YOU

Un voyage intérieur entre gratitude, énergie et renouveau.

Bienvenue dans ce parcours.

Et si tu t'offrais un moment pour ralentir...

Pour fermer doucement le livre de ton année, accueillir la suivante avec confiance, et retrouver l'énergie de ton essentiel ?

Ce carnet a été conçu pour t'accompagner tout au long des
5 séances audio du programme Take Care of You
- Spécial Fin d'Année -

Chaque page est une invitation à te déposer, à respirer, à écrire.
À t'écouter.

Ce n'est pas un carnet à remplir, c'est un espace à vivre.

Prends ton temps. Laisse-toi guider par les séances, par ton souffle, par ce qui émerge naturellement.
Ce chemin est le tien — unique, doux et profondément humain.

Vanessa



TAKE CARE OF YOU

BY VANESSA

Ce carnet a été conçu comme un espace pour toi.
Un espace pour faire le point, fermer en douceur le chapitre de
l'année écoulée, et t'ouvrir à la suivante avec plus de clarté,
d'énergie et de confiance.

Clôturer & Ouvrir une nouvelle année
en conscience



COMMENT UTILISER CE CARNET

1. Écoute une séance à ton rythme, dans un lieu calme.
2. Après l'écoute, prends quelques minutes pour écrire tes ressentis dans les espaces proposés.
3. Bois un verre d'eau ou marche quelques pas pour intégrer la séance.
4. Laisse venir les mots, les images, les émotions — sans jugement.
5. Tu peux refaire certaines séances plusieurs fois. Elles évolueront avec toi.

“Chaque fin contient la promesse d'un commencement.”

Lao-Tseu

Mon intention pour ce parcours :



LES 5 SÉANCES DU PACK

Ces cinq étapes t'accompagnent dans un processus de transformation progressive

Séance 1 - Fermer le livre de l'Année

Séance 2 - Accueillir le Renouveau

Séance 3 - Renforcer ses énergies
nouvelles

Séance 4 - Réveiller la Joie et la Vitalité

Séance 5 - Renforcer sa Résilience



SÉANCE 1

FERMER LE LIVRE DE L'ANNÉE

“Avant d’écrire un nouveau chapitre, il faut savoir tourner la page avec gratitude.”

Cette première séance t’invite à faire le point sur ton année.
À reconnaître tout ce que tu as traversé, vécu, appris... et à
laisser partir ce qui n’a plus lieu d’être.
Prends quelques instants pour accueillir ce qui remonte.
Ce carnet est là pour t’aider à déposer ce que tu ressens.



Mes ressentis

SÉANCE 1

FERMER LE LIVRE DE L'ANNÉE

Ce que je choisis de laisser partir cette année

Ce que je retiens avec reconnaissance

SÉANCE 2

ACCUEILLIR LE RENOUVEAU

“Chaque intention est une graine de lumière à planter dans ton cœur.”

Cette séance t’aide à accueillir le nouveau cycle, à poser tes intentions pour l’année à venir, et à t’ouvrir à la nouveauté, avec confiance et curiosité.

Ce que j’ai envie d’accueillir dans ma vie

SÉANCE 2

ACCUEILLIR LE RENOUVEAU

Mon intention principale pour cette nouvelle année

Comment je veux me sentir cette année

- ☐ libre
- ☐ confiant·e
- ☐ aligné·e
- ☐ apaisé·e
- ☐ inspiré·e
- ☐ ouvert·e
- ☐ autre : _____



SÉANCE 3

RENFORCER SES NOUVELLES ÉNERGIES

“Une jeune pousse a besoin de racines solides pour grandir.”

Cette séance t’invite à te relier à ton corps, à ton énergie vitale, et à renforcer les fondations de ce que tu souhaites voir grandir.

Ce qui me nourrit et m’ancre aujourd’hui

SÉANCE 3

RENFORCER SES NOUVELLES ÉNERGIES

Mon rituel d'énergie et de présence

Je me ressource quand je...

Ce que je ressens dans mon corps après cette séance

énergie
chaleur calme ancrage apaisement équilibre respiration plus ample
stabilité solidité clarté sérénité confiance
douceur légèreté présence lâcher-prise vitalité alignement détente profonde
lumière fluidité espace intérieur Apaisement expansion
force tranquille



SÉANCE 4

RÉVEILLER LA JOIE & LA VITALITÉ

“Quand le soleil intérieur brille, tout s’aligne autour de lui.”

Cette séance est une bouffée d’air et de lumière.
Elle réveille ton élan vital, ta spontanéité, ta joie naturelle.

Ce qui me met en JOIE

SÉANCE 4

RÉVEILLER LA JOIE & LA VITALITÉ

Mes sources de VITALITÉ

Comment je choisis d'entretenir ma JOIE

Chaque jour, je choisis de nourrir ma joie en...



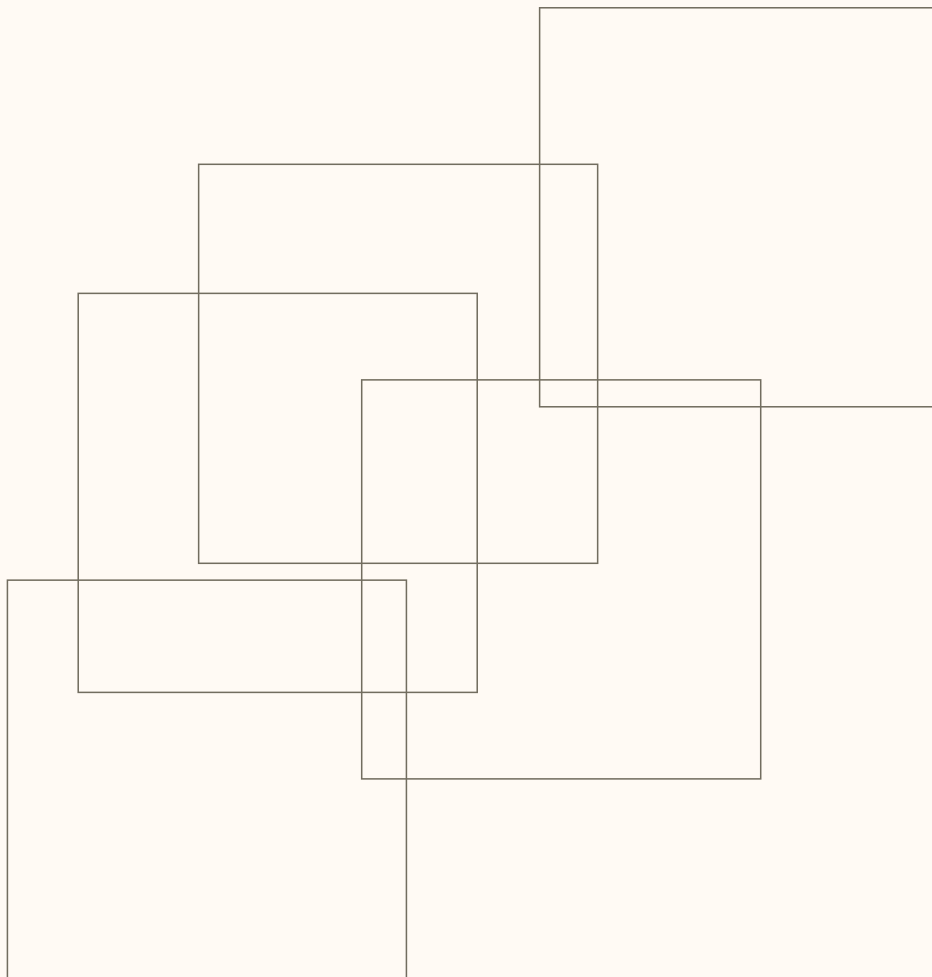
SÉANCE 5

RENFORCER SA RÉSILIENCE

“La résilience, c’est cette force douce qui nous permet de plier sans jamais rompre.”

Cette dernière séance te reconnecte à ta solidité intérieure. Elle t’aide à reconnaître ta capacité à traverser, à rebondir, et à faire confiance à la vie, encore et encore.

Mes Ressources Intérieures



SÉANCE 5

RENFORCER SA RÉSILIENCE

Ce qui m'aide à rebondir

Mon affirmation de confiance

Je suis capable de...



TAKE CARE OF YOU

Clôture & Ouverture

Tu viens de traverser un voyage intérieur.

Cinq pauses. Cinq respirations.

Cinq portes ouvertes vers plus de clarté, de gratitude et de vitalité.

Ces pages t'appartiennent.

Elles sont les traces d'un moment que tu t'es offert —
un moment de présence, de douceur, de retour à toi.

Continue à prendre soin de toi.

Continue à nourrir ton énergie, à écouter ton corps, ton cœur,
ton intuition.

Et si tu veux prolonger cette expérience,
découvre le programme Take Care of You,
pour t'accompagner chaque semaine vers plus d'équilibre et de
sérénité.

“Prendre soin de soi, c'est honorer la vie.”

Avec gratitude,

Vanessa





TAKE CARE OF YOU

by Vanessa

Vanessa Bricout
06 89 90 09 72
vanessa@vbsolution.fr
www.vbsolution.fr