

Le JournalàSoi

POUR CRÉER SON FUTUR

Réécrire son histoire pour devenir la personne que l'on choisit d'être



Pourquoi ce journal peut transformer ta vie

Très souvent, nous croyons avancer librement. Mais une grande partie de nos pensées, réactions et comportements vient d'anciens programmes : des habitudes apprises, des croyances héritées, des peurs anciennes, des émotions restées coincées.

Nous voulons plus de calme, mais notre corps reste en alerte. Nous voulons poser des limites, mais nous disons encore oui. Nous voulons créer une nouvelle vie, mais nous restons attachés à une ancienne version de nous.

Ce journal va t'aider à faire trois choses :

- Observer les anciens schémas qui te maintiennent dans la répétition
- Choisir consciemment une nouvelle direction intérieure
- Poser chaque jour un petit acte pour incarner la personne que tu veux devenir

Parce que ton futur ne se construit pas seulement avec des grandes décisions. Il se construit dans les petits choix répétés chaque jour.



Ton cerveau peut apprendre une nouvelle histoire

Ton cerveau n'est pas figé. C'est ce qu'on appelle la neuroplasticité : à force de répéter certaines pensées et comportements, tu as renforcé certains circuits intérieurs. Si tu as longtemps répété « Je ne suis pas assez » ou « Je dois tout porter », ces phrases peuvent être devenues presque automatiques.

La bonne nouvelle, c'est qu'un automatisme peut évoluer — pas uniquement en comprenant, mais en pratiquant. Comme un sentier dans la forêt : au début à peine visible, puis de plus en plus naturel.

Valérie BRONI



www.valeriebroni.fr



https://www.instagram.com/valerie_broni/



www.linkedin.com/in/valerie-broni



Imaginer son futur, ce n'est pas rêver sa vie

Imaginer ton futur ne veut pas dire fuir le présent, ni nier tes difficultés. C'est donner une direction à ton corps, ton cœur et ton mental.

Créer son futur demande de commencer à ressentir, dans le présent, la personne que l'on choisit de devenir.

Pas seulement y penser — la ressentir, l'habiter, l'écrire, la respirer.

Puis poser un acte, même minuscule, qui va dans cette direction.

Valérie BRONI



www.valeriebroni.fr



https://www.instagram.com/valerie_broni/



www.linkedin.com/in/valerie-broni

Les 5 étapes pour utiliser ce JournalàSoi

Étape 1 — Observer l'ancienne histoire qui se répète

Avant de créer un futur différent, il est important de voir ce que tu répètes. Non pour te juger, mais pour comprendre.

Dans ma vie aujourd'hui, le schéma que je répète souvent est :

Ce schéma se manifeste surtout dans le domaine de :

Ce que ce schéma me fait ressentir :

Ce que ce schéma m'empêche de vivre :

Ce que j'aimerais commencer à changer :

Valérie BRONI

 www.valeriebroni.fr

 https://www.instagram.com/valerie_broni/

 www.linkedin.com/in/valerie-broni

Étape 2 — Choisir un seul petit changement

Commence petit. Très petit. Choisis un seul domaine, une seule nouvelle manière de répondre à la vie.

- Respirer avant de répondre
- Dire non à une petite demande
- Commencer la journée par une intention
- Prendre 5 minutes pour écouter son corps
- Se visualiser chaque matin dans une posture plus alignée

Valérie BRONI



www.valeriebroni.fr



https://www.instagram.com/valerie_broni/



www.linkedin.com/in/valerie-broni

Le domaine que je choisis de transformer en premier :

Le petit changement que je choisis de pratiquer :

Pourquoi ce changement est important pour moi :

Ce que ce changement pourrait ouvrir dans ma vie :

Le premier geste simple que je peux poser :

Valérie BRONI



www.valeriebroni.fr



https://www.instagram.com/valerie_broni/



www.linkedin.com/in/valerie-broni

Étape 3 — Poser chaque jour une intention consciente

Chaque jour, reviens à ton futur choisi. Pas comme une pression, mais comme un rendez-vous avec toi-même. Demande-toi : « Quelle version de moi ai-je envie de nourrir aujourd'hui ? »

Aujourd'hui, je choisis de m'entraîner à :

Aujourd'hui, je remercie la vie pour :

Aujourd'hui, je suis en train de devenir une personne qui :

Ce changement me permet de ressentir :

Aujourd'hui, je vais l'incarner quand :

Valérie BRONI



www.valeriebroni.fr



https://www.instagram.com/valerie_broni/



www.linkedin.com/in/valerie-broni

Étape 4 — Associer l'écriture, le corps et l'émotion

Écrire est puissant. Mais écrire en ressentant l'est encore plus.
Laisse ton corps goûter un instant la sensation de cette nouvelle version de toi — même légère, même quelques secondes.

Quand j'imagine cette nouvelle version de moi, je me vois :

Dans mon corps, cela me fait ressentir :

Dans mon cœur, cela ouvre :

Dans mon mental, cela change :

La sensation que j'aimerais apprendre à reconnaître plus souvent :

Valérie BRONI

 www.valeriebroni.fr

 https://www.instagram.com/valerie_broni/

 www.linkedin.com/in/valerie-broni

Étape 5 — Répéter et célébrer les petits pas

Créer son futur demande de la constance, pas de la perfection. Il y aura des jours où tu oublieras. Ce n'est pas grave.

L'important est de revenir à cette question : « Quel petit pas puis-je poser maintenant ? »

Aujourd'hui, le petit pas que j'ai posé est :

Ce que je peux célébrer, même si c'est petit :

Ce que j'ai appris sur moi :

Demain, je peux recommencer en :

Valérie BRONI

 www.valeriebroni.fr

 https://www.instagram.com/valerie_broni/

 www.linkedin.com/in/valerie-broni

👉 Exemples pour t'aider

Ces exemples concrets te montrent comment remplir tes questions quotidiennes.

Exemple 1 — Devenir plus présente à soi

Je choisis de m'entraîner à : *écouter mon corps avant de me laisser emporter par le mental*

Je remercie la vie pour : *cette nouvelle journée où je peux revenir à moi*

Je suis en train de devenir une personne qui : *se sent plus présente, plus calme et plus connectée*

Ce changement me permet de ressentir : *plus de stabilité intérieure*

Je vais l'incarner quand : *je prendrai trois respirations avant de répondre à une situation qui me bouscule*

Exemple 2 — Sortir du besoin de faire plaisir

Je choisis de m'entraîner à : *respecter davantage mes limites*

Je remercie la vie pour : *la possibilité d'apprendre à m'écouter sans culpabiliser*

Je suis en train de devenir une personne qui : *peut dire oui avec le cœur et non avec respect*

Ce changement me permet de ressentir : *plus de liberté et de respect envers moi-même*

Je vais l'incarner quand : *je prendrai le temps de sentir mon vrai oui ou mon vrai non avant de répondre*

Valérie BRONI

 www.valeriebroni.fr

 https://www.instagram.com/valerie_broni/

 www.linkedin.com/in/valerie-broni

Exemple 3 — Retrouver confiance en son futur

Je choisis de m'entraîner à : *croire que je peux créer une suite différente à mon histoire*

Je remercie la vie pour : *la possibilité de poser un petit pas aujourd'hui*

Je suis en train de devenir une personne qui : *n'est plus uniquement définie par son passé*

Ce changement me permet de ressentir : *plus d'espoir, d'élan et de confiance*

Je vais l'incarner quand : *je poserai une action simple en direction de ce qui compte vraiment*

Exemple 4 — Apaiser la réactivité émotionnelle

Je choisis de m'entraîner à : *respirer avant de réagir*

Je remercie la vie pour : *cette occasion d'apprendre à répondre autrement*

Je suis en train de devenir une personne qui : *accueille ses émotions sans les laisser décider à sa place*

Ce changement me permet de ressentir : *plus de maîtrise douce et de sécurité intérieure*

Je vais l'incarner quand : *je sentirai une émotion monter et que je poserai une main sur mon cœur avant de parler*

👉 FAQ — Questions fréquentes

Est-ce que je dois le faire tous les jours ?

L'idéal est de pratiquer chaque jour, même quelques minutes. Mais ne transforme pas cette pratique en pression — elle est là pour te soutenir, pas pour te juger.

Et si je saute une journée ?

Ce n'est pas grave. Dis-toi : « J'ai manqué une journée, et je peux reprendre aujourd'hui. » Revenir fait partie du chemin.

Je ressens beaucoup de résistance. Est-ce normal ?

Oui. C'est souvent le signe qu'une ancienne protection se sent boussculée. Commence petit : une seule question, une seule respiration.

Valérie BRONI

 www.valeriebroni.fr

 https://www.instagram.com/valerie_broni/

 www.linkedin.com/in/valerie-broni

Combien de temps dois-je garder le même changement ?

Je te conseille de rester au moins 30 jours sur le même domaine. La répétition aide à installer une nouvelle voie intérieure.

Est-ce que visualiser suffit pour créer mon futur ?

Non. La visualisation ouvre une direction intérieure, mais elle doit être suivie d'un acte, même petit. C'est l'alliance du corps, du cœur, du mental et du passage à l'action qui transforme réellement.

Et si mon ancien passé revient très fort ?

Ralentis. Respire. Reviens à ton corps. Si ce qui remonte est trop intense, cherche un accompagnement adapté.

Note pour toi

Tu peux créer une suite différente. Pas en rejetant ton passé. Mais en apprenant à choisir, jour après jour, qui tu veux devenir à partir de maintenant. Ton histoire t'a façonné.e. Mais elle n'a pas à écrire seule ton futur.

Si tu veux aller plus loin

Ce travail intérieur mérite d'être accompagné. Je suis là pour t'aider à continuer ce chemin.

⇒ **Mon livre :** [Réécris ton histoire avant qu'elle flingue ta santé](#)

⇒ **Me contacter pour un accompagnement :** www.broni.fr/contact-valerie

Avec toute mon affection

Valérie BRONI

 www.valeriebroni.fr

 https://www.instagram.com/valerie_broni/

 www.linkedin.com/in/valerie-broni