

"Le JournalàSoi" POUR CRÉER SON FUTUR

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

Pourquoi ce JournalàSoi peut transformer ta vie

Ce journal est une pratique simple, douce et puissante pour t'aider à sortir de certains automatismes du passé.

Très souvent, nous croyons avancer librement.

Mais en réalité, une grande partie de nos pensées, de nos réactions, de nos émotions et de nos comportements vient d'anciens programmes.

Des habitudes apprises.

Des croyances héritées.

Des peurs anciennes.

Des protections mises en place pour tenir.

Des fidélités invisibles à notre histoire familiale.

Des émotions restées coincées.

Des phrases intérieures que nous répétons sans même nous en rendre compte.

Et parfois, nous voulons sincèrement changer...

mais nous continuons à réagir comme avant.

Nous voulons plus de calme, mais notre corps reste en alerte.

Nous voulons poser des limites, mais nous disons encore oui.

Nous voulons nous sentir légitimes, mais nous doutons encore.

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 de ton passé ;
- 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 aussi dans les petits choix répétés chaque jour.

Une pensée plus juste.

Une respiration.

Un non posé avec respect.

Une émotion accueillie.

Une action alignée.

Une visualisation.

Un moment de présence.
Une nouvelle manière de te parler.

Ce sont ces petits gestes qui commencent à écrire une autre histoire.

Ton cerveau peut apprendre une nouvelle histoire

Ton cerveau n'est pas figé.

Il peut apprendre.
Il peut créer de nouvelles connexions.
Il peut renforcer de nouveaux chemins.
Il peut installer de nouvelles habitudes.

C'est ce qu'on appelle la neuroplasticité.

Cela veut dire qu'à force de répéter certaines pensées, certaines émotions et certains comportements, tu as renforcé certains circuits intérieurs.

Si tu as longtemps répété :
"Je ne suis pas assez."
"Je dois faire plaisir."
"Je dois tout porter."
"Je dois travailler dur pour mériter ma place."
"Je ne peux pas me tromper."
"Je n'ai pas le droit de ralentir."

Alors ces phrases peuvent être devenues presque automatiques.

Mais la bonne nouvelle, c'est qu'un automatisme peut évoluer.

Pas uniquement en comprenant.
Pas uniquement en décidant.
Mais en pratiquant.

Chaque fois que tu choisis une nouvelle pensée, une nouvelle posture, une nouvelle action, tu proposes à ton cerveau un autre chemin.

Au début, ce chemin peut sembler fragile.
Peu naturel.
Pas encore crédible.

C'est normal.

Un nouveau chemin intérieur se construit par la répétition.

Comme un sentier dans la forêt :
au début, il est à peine visible.

Puis, plus tu l'empruntes, plus il devient clair.
Plus il devient accessible.
Plus il devient naturel.

Ton futur se construit ainsi.

Pas à pas.

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

Imaginer ton futur ne veut pas dire fuir le présent.

Ce n'est pas t'inventer une vie parfaite.
Ce n'est pas nier tes difficultés.
Ce n'est pas mettre du positif par-dessus ce qui fait mal.

Imaginer ton futur, c'est commencer à donner une direction à ton corps, à ton cœur et à ton mental.

J'ai moi-même beaucoup pratiqué la méditation pour travailler sur le futur, notamment à travers des approches inspirées par Joe Dispenza, autour de la visualisation, de l'état intérieur, de l'intention et de la création d'une nouvelle réalité intérieure.

Ce que j'en ai profondément compris, c'est que nous ne pouvons pas créer un futur différent si nous continuons à habiter intérieurement le même passé.

Si chaque matin, tu te lèves avec les mêmes pensées, les mêmes peurs, les mêmes tensions, les mêmes croyances et les mêmes émotions, ton corps continue à vivre dans une ancienne histoire.

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

Pas seulement y penser.

La ressentir.
L'habiter.
L'incarner.
L'écrire.
La respirer.
Puis poser un acte, même minuscule, qui va dans cette direction.

Ton corps ne fait pas toujours clairement la différence entre une expérience vécue intensément et une expérience imaginée avec présence, émotion et sensation.

C'est pour cela que la visualisation, l'écriture, la méditation et l'action peuvent devenir de véritables outils de transformation.

Tu ne fais pas "semblant".

Tu entraînes ton système intérieur à reconnaître une nouvelle possibilité.

La répétition crée une nouvelle sécurité

Changer peut faire peur.

Même quand ce changement est bon pour toi.

Pourquoi ?

Parce que ton système intérieur connaît ce qui est familier.

Même si c'est inconfortable.

Même si c'est douloureux.

Même si cela t'épuise.

Le familier donne une impression de sécurité.

C'est pour cela que, parfois, au moment de changer, une résistance apparaît.

Une petite voix peut dire :

"Ça ne sert à rien."

"Tu n'y arriveras pas."

"Tu as déjà essayé."

"Ce n'est pas pour toi."

"Tu n'es pas assez discipliné.e."

"Tu vas abandonner."

Cette voix n'est pas forcément la vérité.

C'est souvent une ancienne protection.

Elle essaie de te ramener vers ce qu'elle connaît.

La répétition quotidienne permet de créer une nouvelle sécurité intérieure.

Chaque fois que tu reviens à ton journal, tu envoies un message à ton corps, ton cœur et ton mental :

"Je peux choisir autrement."

"Je peux me faire confiance."

"Je peux honorer un petit engagement envers moi."

"Je peux devenir une nouvelle version de moi, sans me forcer ni me trahir."

Cette pratique peut prendre seulement 5 à 8 minutes par jour.

Ce n'est pas la durée qui compte le plus.

C'est la régularité.
La présence.
La sincérité.
Et le petit acte concret qui suit.

Les 5 étapes pour utiliser ce JournalàSoi

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.
Non pour te culpabiliser.
Mais pour comprendre.

Dans quels domaines as-tu l'impression de vivre toujours les mêmes scénarios ?

Tu peux observer :

- ton rapport à toi-même ;
- ton corps et ton énergie ;
- tes émotions ;
- tes relations ;
- ton travail ou tes projets ;
- ton rapport à l'argent ;
- ton rapport au temps ;
- ton besoin de contrôle ;
- ta capacité à recevoir ;
- ta manière de poser des limites ;
- ton lien au plaisir, à la joie, à l'élan.

À mon tour d'écrire

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 :

2. Choisir un seul petit changement

Quand on veut créer une nouvelle vie, on peut être tenté.e de vouloir tout transformer d'un coup.

Mais cela peut créer de la pression.

Et parfois, trop de changements en même temps réveille la peur, la résistance, l'épuisement ou le découragement.

Commence petit.

Très petit.

Choisis un seul domaine.

Un seul changement.

Une seule nouvelle habitude.

Une seule nouvelle manière de répondre à la vie.

Par exemple :

- respirer avant de répondre ;
- dire non à une petite demande ;
- commencer la journée par une intention ;
- boire un verre d'eau en conscience ;
- prendre 5 minutes pour écouter son corps ;
- écrire une phrase de gratitude ;
- arrêter de se critiquer pendant une situation précise ;
- demander ce dont on a besoin ;
- poser une limite simple ;
- se visualiser chaque matin dans une posture plus alignée.

Ce petit changement n'est pas petit.

Il est fondateur.

Car il vient dire à ton histoire :

"À partir de maintenant, je commence à choisir autrement."

À mon tour d'écrire

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 :

3. Poser chaque jour une intention consciente

Chaque jour, tu vas revenir à ton futur choisi.

Pas comme une pression.

Mais comme un rendez-vous avec toi-même.

Tu peux pratiquer le matin, le soir, ou à un moment calme de ta journée.

L'essentiel est de choisir un moment où ton mental est disponible et où tu peux être présent.e à ce que tu écris.

Avant d'écrire, prends quelques respirations.

Pose une main sur ton cœur, ou sur ton ventre.

Demande-toi :

“Quelle version de moi ai-je envie de nourrir aujourd’hui ?”

Puis réponds aux questions quotidiennes.

Ne cherche pas à bien faire.

Cherche à être sincère.

Mes questions quotidiennes

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

1. Aujourd'hui, je remercie la vie pour :

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

1. Ce changement me permet de ressentir :

1. Aujourd'hui, je vais l'incarner quand :

4. Associer l'écriture, le corps et l'émotion

Écrire est puissant.

Mais écrire en ressentant l'est encore plus.

Quand tu écris ton intention, prends quelques secondes pour l'imaginer.

Vois-toi dans une situation concrète.

Par exemple :

Tu reçois une remarque et tu respirez avant de répondre.

Tu dis non avec calme.

Tu prends soin de ton corps au lieu de repousser encore.

Tu te lèves avec plus de douceur.

Tu oses parler.

Tu avances dans ton projet.

Tu ressens de la sécurité en toi.

Tu arrêtes de te juger aussi durement.

Puis demande-toi :

“Qu'est-ce que cela me ferait ressentir dans mon corps ?”

Plus de calme ?

Plus d'espace ?

Plus de sécurité ?

Plus de liberté ?

Plus de confiance ?

Plus de joie ?

Plus d'élan ?

Laisse ton corps goûter un instant cette sensation.

Même si elle est légère.

Même si elle dure quelques secondes.

Ce que tu ressens aujourd'hui peut devenir la graine de ton futur.

À mon tour d'écrire

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 :

5. Répéter et célébrer les petits pas

Créer son futur demande de la constance.

Pas de perfection.

Il y aura des jours où tu oublieras.
Des jours où tu résisteras.
Des jours où l'ancien reviendra.
Des jours où tu n'auras pas envie d'écrire.

Ce n'est pas grave.

Tu n'as pas échoué.

Tu es simplement humain.e.

L'important est de revenir.

Revenir à ton intention.
Revenir à ton corps.
Revenir à ta respiration.
Revenir à ton futur choisi.
Revenir à cette question :

"Quel petit pas puis-je poser maintenant ?"

Chaque petit pas compte.

Chaque fois que tu t'observes au lieu de te juger, tu changes déjà quelque chose.
Chaque fois que tu choisis une réponse plus consciente, tu crées une nouvelle voie.
Chaque fois que tu tiens une petite promesse envers toi, tu reconstruis la confiance.
Chaque fois que tu célèbres un progrès, tu renforces ton élan.

À mon tour d'écrire

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 :

Les questions du Journal à Soi futur

Questions quotidiennes

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

1. Aujourd'hui, je remercie la vie pour :

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

1. Ce changement me permet de ressentir :

1. Aujourd'hui, je vais l'incarner quand :

Comment utiliser ces questions

Ces questions sont là pour t'aider à sortir du pilote automatique.

Chaque matin ou chaque soir, elles te ramènent à ton intention.

Elles t'aident à passer de :

"Je subis mon ancien fonctionnement"

à :

"Je choisis une nouvelle manière d'habiter ma vie."

La gratitude permet d'orienter ton attention vers ce qui est déjà là.

L'intention permet de donner une direction.

La phrase "je suis en train de devenir" permet de parler à ton cerveau et à ton corps comme si la transformation était déjà en marche.

La sensation permet d'ancrer le changement dans le corps.

Et l'action concrète permet de ne pas rester uniquement dans l'imaginaire.

Car ton futur ne se crée pas seulement dans ta tête.

Il se crée quand ton corps, ton cœur, ton mental et tes actes commencent à aller dans la même direction.

Exemples pour t'aider

Exemple 1 : devenir plus présente à soi

1. Aujourd'hui, je choisis de m'entraîner à :
écouter mon corps avant de me laisser emporter par le mental.
 2. Aujourd'hui, je remercie la vie pour :
cette nouvelle journée où je peux revenir à moi.
 3. Aujourd'hui, je suis en train de devenir une personne qui :
se sent plus présente, plus calme et plus connectée à elle-même.
 4. Ce changement me permet de ressentir :
plus de stabilité intérieure.
 5. Aujourd'hui, 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

1. Aujourd'hui, je choisis de m'entraîner à :
respecter davantage mes limites.
 2. Aujourd'hui, je remercie la vie pour :
la possibilité d'apprendre à m'écouter sans culpabiliser.
 3. Aujourd'hui, je suis en train de devenir une personne qui :
peut dire oui avec le cœur et non avec respect.
 4. Ce changement me permet de ressentir :
plus de liberté et de respect envers moi-même.
 5. Aujourd'hui, je vais l'incarner quand :
je prendrai le temps de sentir mon vrai oui ou mon vrai non avant de répondre.
-

Exemple 3 : retrouver confiance en son futur

1. Aujourd'hui, je choisis de m'entraîner à :
croire que je peux créer une suite différente à mon histoire.
 2. Aujourd'hui, je remercie la vie pour :
la possibilité de poser un petit pas aujourd'hui.
 3. Aujourd'hui, je suis en train de devenir une personne qui :
n'est plus uniquement définie par son passé, mais par ce qu'elle choisit d'en faire.
 4. Ce changement me permet de ressentir :
plus d'espoir, d'élan et de confiance.
 5. Aujourd'hui, je vais l'incarner quand :
je poserai une action simple en direction de ce qui compte vraiment pour moi.
-

Exemple 4 : apaiser la réactivité émotionnelle

1. Aujourd'hui, je choisis de m'entraîner à :
respirer avant de réagir.
 2. Aujourd'hui, je remercie la vie pour :
cette occasion d'apprendre à répondre autrement.
 3. Aujourd'hui, je suis en train de devenir une personne qui :
accueille ses émotions sans les laisser décider à sa place.
 4. Ce changement me permet de ressentir :
plus de maîtrise douce et de sécurité intérieure.
 5. Aujourd'hui, je vais l'incarner quand :
je sentirai une émotion monter et que je poserai une main sur mon cœur avant de parler.
-

Questions à recopier chaque jour dans ton journal

1. Aujourd'hui, je choisis de m'entraîner à :
-
-

1. Aujourd'hui, je remercie la vie pour :
-

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

1. Ce changement me permet de ressentir :

1. Aujourd'hui, je vais l'incarner quand :

FAQ — Questions fréquentes

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

L'idéal est de pratiquer chaque jour, même quelques minutes.

La répétition aide ton cerveau, ton corps et ton système émotionnel à reconnaître une nouvelle direction.

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.

Ne transforme pas une journée manquée en preuve contre toi.

Ne te dis pas :

"Je n'y arrive jamais."

"Je ne suis pas discipliné.e."

"Je laisse toujours tomber."

Dis-toi plutôt :

"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.

Quand tu choisis de changer, ton ancien fonctionnement peut résister.

Cette résistance peut prendre plusieurs formes :

fatigue soudaine,
oubli,
doute,
envie de remettre à plus tard,
critique intérieure,
sensation que cela ne sert à rien.

Ce n'est pas forcément un signe que tu dois arrêter.

C'est parfois le signe qu'une ancienne protection se sent bousculée.

Commence petit.

Une seule question.
Une seule phrase.
Une seule respiration.
Un seul petit acte.

Est-ce que je dois écrire le matin ?

Pas obligatoirement.

Le matin peut être un beau moment pour orienter ta journée.

Le soir peut être un beau moment pour intégrer, observer et choisir autrement pour demain.

Choisis le moment où tu es le plus disponible intérieurement.

Le bon moment est celui où tu peux vraiment être présent.e à toi.

Est-ce que je dois écrire à la main ?

Si tu peux, oui.

L'écriture manuscrite engage le corps différemment.

Elle ralentit.
Elle aide à sentir.
Elle permet de poser les mots autrement.

Mais si écrire à l'ordinateur ou sur ton téléphone t'aide à pratiquer plus régulièrement, commence ainsi.

Le plus important est de revenir à toi.

Combien de temps dois-je garder le même changement ?

Je te conseille de rester au moins 30 jours sur le même domaine.

Pas parce qu'il y aurait une règle magique.

Mais parce que la répétition aide à installer une nouvelle voie intérieure.

Si tu changes de sujet tous les deux jours, ton attention se disperse.

Rester avec un même changement permet de l'ancrer plus profondément.

Je ne ressens rien quand j'écris. Est-ce que ça fonctionne quand même ?

Oui.

Au début, tu peux écrire sans ressentir grand-chose.

Tu peux même avoir l'impression que les phrases ne sont pas vraies.

C'est normal.

Tu n'écris pas pour te convaincre brutalement.

Tu écris pour ouvrir une possibilité.

Avec le temps, les mots, les images, les sensations et les actes commencent à se rejoindre.

Est-ce que visualiser suffit pour créer mon futur ?

Non.

Visualiser est puissant, mais cela ne suffit pas.

La visualisation ouvre une direction intérieure.

Mais elle doit être suivie d'un acte, même petit.

Un futur se crée avec une intention, une émotion, une sensation corporelle et une action concrète.

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 ?

Alors ralentis.

Respire.

Reviens à ton corps.

Tu peux poser une main sur ton cœur et te dire :

"Je suis ici, maintenant."

"Je ne suis plus dans l'ancien moment."

"Je peux avancer doucement."

"Je n'ai pas besoin de tout transformer aujourd'hui."

Et si ce qui remonte est trop intense, cherche un accompagnement adapté.

Tu n'as pas à traverser seul.e ce qui demande du soutien.

Note pour toi

Tu peux créer une suite différente.

Pas en rejetant ton passé.

Pas en niant ce que tu as vécu.

Pas en te forçant à être quelqu'un d'autre.

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.

Tu peux reprendre la plume.

Avec douceur.

Avec présence.

Avec courage.

Avec espoir.

Valérie BRONI

👉 Si tu veux aller plus loin :

=> mon livre : <https://www.fnac.com/a22163234/Valerie-Broni-Reecris-ton-histoire-avant-qu-elle-flingue-ta-sante>

=> pour me contacter : <https://www.broni.fr/contact-valerie/>