

Kristell Strosser

365

opportunités  
de se sentir bien



## AVANT-PROPOS

Chaque jour, ce livre offre un moyen de se sentir bien par le biais de textes, d'exercices, de questionnements, de listes de choses à faire ou à ne pas faire pour aller mieux.

Une journée est une nouvelle opportunité de choisir ce que l'on veut faire, créer, penser, et des opportunités, nous en avons 365 dans l'année.

365 façons de voir la vie du bon côté en conscientisant certaines choses, en se posant les bonnes questions, en mettant en place de nouvelles habitudes de vie.

Ce livre est un condensé de leçons, d'exercices et d'habitudes que j'ai expérimentés et mis en place pour me sentir de mieux en mieux chaque jour. C'est un recueil de conseils et de mémos pour toi, comme pour moi.

Avec l'esprit et le cœur ouverts,  
Un jour après l'autre,  
À relire à l'infini.

Kristell



1<sup>er</sup> janvier

Qu'est-ce que tu peux faire dès aujourd'hui pour atteindre tes objectifs et devenir la meilleure version de toi-même ?

## 2 janvier

Aujourd'hui, compose ton mantra. Le mantra est une formule que l'on répète afin de créer une certaine vibration qui serait capable de modifier les énergies de la personne qui la chante ou même de l'endroit ou raisonne le mantra. Mais il peut aussi être répété mentalement.

Les mantras sont écrits en sanskrit mais il est possible de créer le sien dans n'importe quelle langue. Pour cela, tu peux noter quelque chose qui te tient à cœur, quelque chose que tu souhaites créer dans ta vie, ou simplement une énergie que tu souhaites vibrer, pour toi ou pour les autres.

Par exemple : Aujourd'hui, j'avance dans la joie.

Cela peut-être un simple mot comme « amour » « compassion » « espoir », etc.

Puis répète-le à voix haute ou mentalement autant de fois que nécessaire.

3 janvier

Choisis-toi toujours en premier.

Ce n'est pas égoïste, au contraire. Tu ne peux pas prendre soin des autres si tu ne sais pas prendre soin de toi.

Tu ne peux pas être respecté-e si tu ne t'écoutes pas.

Tu ne peux pas être apprécié-e à ta juste valeur si tu ne t'aimes pas.

Tout part de toi.

Choisis-toi toujours en premier.

# 4 janvier

C'est ok si :

- ❖ Tu as besoin d'aide
- ❖ Tu as commis une erreur... 2 fois d'affilée
- ❖ Tu as peur d'être rejeté-e ou abandonné-e
- ❖ Tu es ou a été dans une relation toxique
- ❖ Tu as lancé un projet qui n'a pas abouti
- ❖ Tu n'as pas été retenu-e pour une candidature
- ❖ Tu as fait les mauvais choix
- ❖ Tu pleures encore pour quelqu'un
- ❖ Tu as peur
- ❖ Ton corps ne ressemble pas aux critères de la société
- ❖ Tu as fait confiance à la mauvaise personne
- ❖ Tu ne vas pas bien aujourd'hui
- ❖ Tu ne corresonds pas à ce que l'on attend de toi

Ne te mets pas trop de pression.

Sois bienveillant-e et indulgent-e avec toi-même.



5 janvier

Tu attires à toi ce que tu vibres. Assure-toi de vibrer amour, bienveillance et compassion pour t'entourer de choses et de personnes positives.

6 janvier

Juste pour aujourd'hui, ne te mets pas en colère.