

3 PAS POUR SE RECONNECTER À SOI



Berny *Discovery*

Avant de commencer

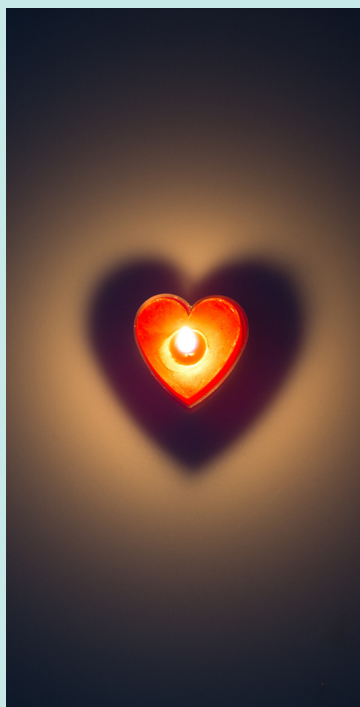
Cher cœur qui cherche à rentrer chez soi,
Avant de chercher à l'extérieur, il y a un chemin à faire
à l'intérieur.

On court, on fait, on répond, on avance.
Et parfois, on oublie de s'arrêter pour s'écouter.



Ce petit guide est une invitation à poser le monde quelques instants, et à revenir à l'essentiel : toi.

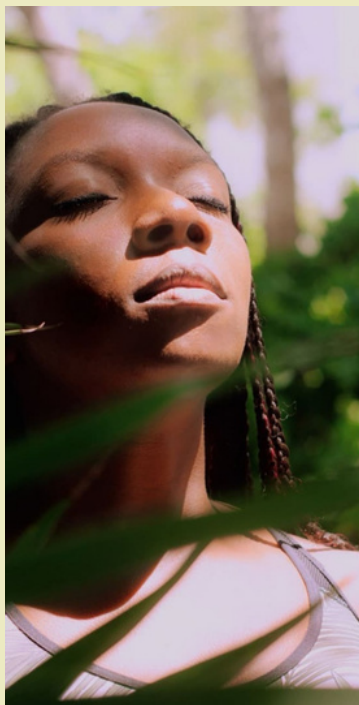
Il te propose 3 pas simples pour ralentir, te poser, et renouer avec cette présence qui est toujours là, même quand tu ne la sens plus.



Tu n'as besoin de rien de spécial

Pas besoin de matériel.
Pas besoin de compétences particulières.
Juste toi, et l'intention de t'offrir un moment.
Alors, respire.
Lâche tes épaules.
Et fais le premier pas.

**Bienvenue dans ce
jardin de paix.**



*Respire un grand coup.
Laisse le monde dehors un
instant.
Et entre avec moi dans ce
jardin de douceur.*

**Avec toute ma douceur,
Berny**

P A S

01



S'ARRÊTER POUR ÉCOUTER

S'arrêter est le geste le plus difficile et le plus puissant.
Parce que le monde ne s'arrête jamais. Et qu'on a peur
du silence.

Mais c'est dans l'arrêt que tout commence.

C'est là qu'on entend ce qu'on étouffait.

C'est là qu'on retrouve le chemin.

Cette étape est une permission.

La permission de ne rien faire, ne rien produire,
ne rien réparer.

Juste être là, avec soi.



Berny *Discovery*

Prends 5 minutes.

Installe-toi confortablement.

Ferme les yeux.

Pose une main sur ton cœur.

Respire.

Demande-toi :

- Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?
- Qu'est-ce qui demande à être écouté ?

Ne juge pas.

Accueille.

Observe.

C'est déjà un premier pas.

"La reconnexion à soi commence par une pause"

P A S

02



ACCUEILLIR CE QUI EST LÀ

Accueillir est un acte de courage.

Parce qu'on a souvent appris à fuir ce qui nous fait mal, à
cacher ce qui nous dérange, à taire ce qui nous habite.

Mais ce qu'on refuse de voir ne disparaît pas.

Il s'enfonce, il grossit, il pèse.

Cette étape est une main tendue vers tout ce qui vit en toi.

Sans jugement, sans urgence.

Juste la présence douce de celle qui dit :

"Je te vois. Tu as le droit d'être là."



Berny *Discovery*

Accueillir ce qui est là

- Une tension dans le corps ?
Demande-lui ce qu'il veut te dire.
- Une pensée qui tourne en boucle ?
Observe-la sans la nourrir.
- Une émotion forte ? Offre-lui un espace.
Elle finira par se poser.

Accueillir, c'est déjà guérir.

Tu n'as pas à régler tout aujourd'hui.
Tu n'as pas à comprendre tout de suite.
Juste à laisser être.

P A S

03



CHOISIR UN GESTE DOUX POUR SOI

L'écoute intérieure a besoin de se concrétiser.
Sinon, elle reste une idée, un joli concept qui ne change
rien à ta vie.

Cette étape est l'incarnation.
Le passage du silence à l'action.

Du cœur à la main.

Un geste doux, c'est une promesse que tu te tiens à
toi-même.

Une preuve d'amour.

Une façon de dire : "Tu comptes. Je prends soin de toi."



Berny *Discovery*

Quelques idées :

Un geste doux, c'est une action simple que tu poses pour toi sans performance.

Ce qui compte, c'est l'intention.

- Allumer une bougie et regarder la flamme.
- Boire une infusion sans écran, sans distraction.
- Écrire trois choses qui t'ont fait du bien aujourd'hui.
- Poser ta main sur ton cœur et respirer trois fois.
- Ouvrir la fenêtre et sentir l'air sur ton visage.
- Offrir un sourire à ton reflet dans le miroir.

Phrase d'ancrage :
"Je prends soin de moi."

Et maintenant ?

Cher cœur, tu as fait les trois pas.

Tu t'es arrêté(e).

Tu as accueilli.

Tu as posé un geste doux pour toi.

La reconnexion à soi est une pratique, pas une destination.

Il n'y a pas de "fini".

Pas de "réussi".

Il y a des moments de présence, des moments d'absence, et
des retours.

Ce guide est une porte.

Une petite porte discrète.

Mais elle s'ouvre sur un chemin infini :
le chemin vers toi-même.

Merci d'avoir fait ce chemin avec moi.

Alors, si l'envie te vient d'aller plus loin, sache que d'autres ressources t'attendent.

Des prières, des rituels, des méditations.

Des outils doux pour accompagner ton quotidien sur
WWW.BERNYDISCOVERY.COM

**Ce n'est pas un au revoir.
C'est un "à bientôt" sur le chemin.**

Avec tout mon amour,
Berny

Facebook : @berny.discovery

Instagram : @berny.discovery

TikTok : @berny.discovery

X: @berny.discovery

YouTube : @berny.discovery



Berny *Discovery*

WWW.BERNYDISCOVERY.COM