



CARNET D'EXPLORATION

Les sept centres

Programme de 6 semaines : sentir les sept centres le long de la colonne, de la racine au sommet, puis redescendre.

Pourquoi ce carnet

C'est la base de toute l'exploration. Il garde la trace de ta recherche intérieure, honnêtement, au moment où elle se vit. En le relisant, tu vois ce qui revient, ce qui change et ce qui marche pour toi : ce sont les résultats de ton aventure. Sans trace, la mémoire arrange et oublie.

Comment l'utiliser

Une entrée par séance, tout de suite après, même en trois mots. Coche les cases au fur et à mesure. Garde-le près de toi, sur ta table de nuit si le programme se vit la nuit, avec un stylo.

SEMAINE 1 · LES MAINS ET LES PIEDS (15 min, chaque jour)

o = rien · 1 = à peine · 2 = net · 3 = fort. Si c'est trop fort : on passe, on s'ancre.

Séance 1

Date _____

☐ Séance « Les mains et les pieds » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Mains (0 à 3) _____

Sensation · Pieds (0 à 3) _____

Sensation · Boule entre les mains (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancre après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 2

Date _____

☐ Séance « Les mains et les pieds » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Mains (0 à 3) _____

Sensation · Pieds (0 à 3) _____

Sensation · Boule entre les mains (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancre après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 3

Date _____

☐ Séance « Les mains et les pieds » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Mains (0 à 3) _____

Sensation · Pieds (0 à 3) _____

Sensation · Boule entre les mains (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 4

Date _____

☐ Séance « Les mains et les pieds » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Mains (0 à 3) _____

Sensation · Pieds (0 à 3) _____

Sensation · Boule entre les mains (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 5

Date _____

☐ Séance « Les mains et les pieds » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Mains (0 à 3) _____

Sensation · Pieds (0 à 3) _____

Sensation · Boule entre les mains (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 6

Date _____

☐ Séance « Les mains et les pieds » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Mains (0 à 3) _____

Sensation · Pieds (0 à 3) _____

Sensation · Boule entre les mains (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 7

Date _____

☐ Séance « Les mains et les pieds » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Mains (0 à 3) _____

Sensation · Pieds (0 à 3) _____

Sensation · Boule entre les mains (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

SEMAINE 2 · LA RACINE (20 min, chaque jour)

0 = rien · 1 = à peine · 2 = net · 3 = fort. Si c'est trop fort : on passe, on s'ancre.

Séance 8

Date _____

☐ Séance « La racine » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Jambes (0 à 3) _____

Sensation · Premier centre (rouge) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 9

Date _____

☐ Séance « La racine » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Jambes (0 à 3) _____

Sensation · Premier centre (rouge) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 10

Date _____

☐ Séance « La racine » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Jambes (0 à 3) _____

Sensation · Premier centre (rouge) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 11

Date _____

☐ Séance « La racine » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Jambes (0 à 3) _____

Sensation · Premier centre (rouge) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 12

Date _____

☐ Séance « La racine » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Jambes (0 à 3) _____

Sensation · Premier centre (rouge) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 13

Date _____

☐ Séance « La racine » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Jambes (0 à 3) _____

Sensation · Premier centre (rouge) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 14

Date _____

☐ Séance « La racine » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Jambes (0 à 3) _____

Sensation · Premier centre (rouge) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

SEMAINE 3 · TERRE, EAU, SOLEIL (20 min, chaque jour)

0 = rien · 1 = à peine · 2 = net · 3 = fort. Si c'est trop fort : on passe, on s'ancre.

Séance 15

Date _____

☐ Séance « Terre, eau, soleil » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Premier (rouge) (0 à 3) _____

Sensation · Deuxième (orange) (0 à 3) _____

Sensation · Troisième (jaune) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 16

Date _____

☐ Séance « Terre, eau, soleil » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Premier (rouge) (0 à 3) _____

Sensation · Deuxième (orange) (0 à 3) _____

Sensation · Troisième (jaune) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 17

Date _____

☐ Séance « Terre, eau, soleil » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Premier (rouge) (0 à 3) _____

Sensation · Deuxième (orange) (0 à 3) _____

Sensation · Troisième (jaune) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 18

Date _____

☐ Séance « Terre, eau, soleil » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Premier (rouge) (0 à 3) _____

Sensation · Deuxième (orange) (0 à 3) _____

Sensation · Troisième (jaune) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 19

Date _____

☐ Séance « Terre, eau, soleil » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Premier (rouge) (0 à 3) _____

Sensation · Deuxième (orange) (0 à 3) _____

Sensation · Troisième (jaune) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 20

Date _____

☐ Séance « Terre, eau, soleil » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Premier (rouge) (0 à 3) _____

Sensation · Deuxième (orange) (0 à 3) _____

Sensation · Troisième (jaune) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 21

Date _____

☐ Séance « Terre, eau, soleil » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Premier (rouge) (0 à 3) _____

Sensation · Deuxième (orange) (0 à 3) _____

Sensation · Troisième (jaune) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

SEMAINE 4 · LE CŒUR ET LA GORGE (20 min, chaque jour)

0 = rien · 1 = à peine · 2 = net · 3 = fort. Si c'est trop fort : on passe, on s'ancre.

Séance 22

Date _____

☐ Séance « Le cœur et la gorge » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Cœur (rose) (0 à 3) _____

Sensation · Gorge (azur) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 23

Date _____

☐ Séance « Le cœur et la gorge » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Cœur (rose) (0 à 3) _____

Sensation · Gorge (azur) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 24

Date _____

☐ Séance « Le cœur et la gorge » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Cœur (rose) (0 à 3) _____

Sensation · Gorge (azur) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 25

Date _____

☐ Séance « Le cœur et la gorge » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Cœur (rose) (0 à 3) _____

Sensation · Gorge (azur) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 26

Date _____

☐ Séance « Le cœur et la gorge » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Cœur (rose) (0 à 3) _____

Sensation · Gorge (azur) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 27

Date _____

☐ Séance « Le cœur et la gorge » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Cœur (rose) (0 à 3) _____

Sensation · Gorge (azur) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 28

Date _____

☐ Séance « Le cœur et la gorge » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Cœur (rose) (0 à 3) _____

Sensation · Gorge (azur) (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

SEMAINE 5 · LES SEPT CENTRES (35 min, deux ou trois fois)

0 = rien · 1 = à peine · 2 = net · 3 = fort. Si c'est trop fort : on passe, on s'ancre.

Séance 29

Date _____

☐ Séance « Les sept centres » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Premier (0 à 3) _____

Sensation · Deuxième (0 à 3) _____

Sensation · Troisième (0 à 3) _____

Sensation · Cœur (0 à 3) _____

Sensation · Gorge (0 à 3) _____

Sensation · Diamant (0 à 3) _____

Sensation · Septième (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 30

Date _____

☐ Séance « Les sept centres » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Premier (0 à 3) _____

Sensation · Deuxième (0 à 3) _____

Sensation · Troisième (0 à 3) _____

Sensation · Cœur (0 à 3) _____

Sensation · Gorge (0 à 3) _____

Sensation · Diamant (0 à 3) _____

Sensation · Septième (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 31

Date _____

☐ Séance « Les sept centres » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Premier (0 à 3) _____

Sensation · Deuxième (0 à 3) _____

Sensation · Troisième (0 à 3) _____

Sensation · Cœur (0 à 3) _____

Sensation · Gorge (0 à 3) _____

Sensation · Diamant (0 à 3) _____

Sensation · Septième (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

SEMAINE 6 · LE FIL DE LUMIÈRE (18 min), LE CENTRE QUI CHANTE (15 min), en alternance

0 = rien · 1 = à peine · 2 = net · 3 = fort. Si c'est trop fort : on passe, on s'ancre.

Séance 32

Date _____

☐ Séance « Le fil de lumière » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Le fil, du bas au haut (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 33

Date _____

☐ Séance « Le fil de lumière » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Le fil, du bas au haut (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

SEMAINE 6 · LE CENTRE QUI CHANTE

0 = rien · 1 = à peine · 2 = net · 3 = fort. Si c'est trop fort : on passe, on s'ancre.

Séance 34

Date _____

☐ Séance « Le centre qui chante » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Son grave en bas (0 à 3) _____

Sensation · Cœur (0 à 3) _____

Sensation · Gorge (0 à 3) _____

Sensation · Front et sommet (0 à 3) _____

Sensation · Le silence après (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 35

Date _____

☐ Séance « Le centre qui chante » ☐ Fini par le bas ☐ Une action concrète pour la racine aujourd'hui

Sensation · Son grave en bas (0 à 3) _____

Sensation · Cœur (0 à 3) _____

Sensation · Gorge (0 à 3) _____

Sensation · Front et sommet (0 à 3) _____

Sensation · Le silence après (0 à 3) _____

Images et émotions

Ce que j'ai fait pour m'ancrer après

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Explorations libres

Pour une séance de plus, un rêve, une intuition, une synchronicité.

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Le bilan

Relis ton carnet en entier, sans juger. Puis réponds simplement.

Est-ce que je sens mieux mes mains et mes pieds qu'au début ?

Quels centres répondent le plus, et lesquels restent discrets ?

Quelles images sont venues avec les éléments ?

Qu'est-ce qui a changé quand j'ai travaillé le cœur et la gorge ?

Le fil de lumière m'aide-t-il à me rassembler, dans la journée ?

Qu'ai-je changé dans ma vie concrète ?

Quel programme ai-je envie d'explorer ensuite ?

Merci d'explorer avec nous. Le vrai, le vécu, l'ouvert.