

LES *ZenGagés*

TON WORKBOOK D'ÉVEIL ACCOMPLI

— ✦ — Carnet de travail pour évoluer doucement
dans son éveil spirituel — ✦ —

Comprendre, traverser, intégrer, pratiquer, incarner.

Un livret pour celles et ceux qui vivent un éveil,
une nuit de l'âme, une phase de réalignement intérieur,
et souhaitent avancer avec plus de clarté,
de douceur et de conscience.



» DANS CE WORKBOOK «



Comprendre l'éveil



Traverser la nuit de l'âme



Revenir au corps et à l'énergie



Installer des pratiques simples



Élever ses relations et sa conscience



Aller plus loin avec l'école et le PMI

ÉDITION PREMIUM

— *Zengagés Gold* —



BIENVENUE DANS TON WORKBOOK

Ce livret a été pensé pour t'aider à comprendre ce que tu vis,
à retrouver de la douceur dans ton chemin,
et à faire de ton éveil une transformation incarnée.



1. À QUI S'ADRESSE CE DOCUMENT ?

- ✿ À celles et ceux qui vivent un éveil ou un réalignement intérieur
- ✿ À celles et ceux qui traversent une nuit de l'âme ou une grande remise en question
- ✿ À celles et ceux qui veulent avancer sans se brusquer
- ✿ À celles et ceux qui cherchent des repères simples et profonds
- ✿ À celles et ceux qui veulent faire de leur éveil une évolution concrète



2. COMMENT UTILISER CE LIVRET ?

1. Lis une étape à la fois
2. Respire avant d'écrire
3. Réponds avec sincérité
4. Reviens plusieurs jours de suite si besoin
5. Observe ce qui évolue en toi



3. TON INTENTION DE DÉPART

- ✿ Ce que je traverse en ce moment :
- ✿ Ce que je souhaite comprendre :
- ✿ Ce que je souhaite transformer :
- ✿ Mon engagement à travers ce workbook :

✿ AUTO-POSITIONNEMENT ✿

☀ Clarté	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☾ Paix	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
🌳 Ancrage	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
♥ Confiance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

✿ *Tu n'as pas besoin d'aller vite, tu as besoin d'aller vrai.* ✿



ÉTAPE 1 • COMPRENDRE L'ÉVEIL



L'éveil n'est pas un état parfait à atteindre.
C'est une qualité de présence, une autre façon
de traverser la vie avec plus de conscience,
d'honnêteté et de lucidité.



CE QUE TU PEUX VIVRE

- ✿ Hypersensibilité
- ✿ Besoin de silence
- ✿ Questionnements profonds
- ✿ Synchronicités
- ✿ Appel intérieur



CE QUE L'ÉVEIL CHANGE

- ✿ Ta façon de te regarder
- ✿ Ton rapport à la vérité
- ✿ Ta manière de ressentir
- ✿ Ton besoin d'alignement



CE QUE TU N'AS PLUS BESOIN DE CROIRE

- ✿ Que tout doit être parfait
- ✿ Que tu dois aller vite
- ✿ Que comprendre suffit
- ✿ Que l'éveil t'éloigne de la vie

➤ EXERCICE • MA CARTE DE VÉRITÉ ➤

- ✿ Aujourd'hui, qu'est-ce qui s'éveille en moi ?
.....
- ✿ Qu'est-ce que je ne peux plus ignorer ?
.....
- ✿ Qu'est-ce qui me demande plus de présence ?
.....
- ✿ Qu'est-ce qui change déjà dans ma vision ?
.....
- ✿ Quelle vérité ai-je besoin d'honorer maintenant ?
.....



MINI-ACTION DE LA SEMAINE



Chaque soir, note
une prise de conscience,
une émotion traversée
et un geste posé avec
plus de conscience.

“ L'éveil ne te demande pas de devenir autre,
il te demande de revenir à la vérité de l'être. ”



ÉTAPE 2 • TRAVERSER LA NUIT DE L'ÂME

La nuit de l'âme n'est pas une punition.
C'est un passage de dissolution de l'ancien,
pour laisser émerger quelque chose de plus vrai,
plus conscient et plus aligné.



LES SIGNES POSSIBLES

- Perte de sens
- Fatigue intérieure
- Solitude profonde
- Hypersensibilité
- Besoin de vérité



CE QUI AIDE

- Dormir
- Marcher
- Réduire la surstimulation
- Parler à une personne de confiance
- Laisser le passage faire son œuvre



À ÉVITER

- Te forcer à aller bien
- Chercher une solution immédiate
- Contourner la douleur
- Te juger

EXERCICE • CE QUI S'EFFONDRE / CE QUI ÉMERGE



Je sens que cela s'effondre

Je sens que cela cherche à émerger



RITUEL D'APAISEMENT 5-5-5



5 respirations lentes



5 minutes de marche
ou de silence



5 lignes d'écriture libre

Ce passage me demande surtout de...



Ce qui semble te casser en profondeur
est parfois en train de te rendre plus vrai.



ÉTAPE 3 • REVENIR AU CORPS ET À L'ÉNERGIE

Ton corps n'est pas un obstacle à l'éveil. Il est un langage.
Il révèle ce que tu ressens, ce que tu retiens, ce qui circule,
ce qui demande à être entendu et honoré.



SCAN DE MON CORPS

- 1 Tête / mental, qu'est-ce que je remarque ? _____
- 2 Gorge / expression, qu'est-ce qui veut être dit ? _____
- 3 Cœur / émotion, qu'est-ce qui demande à être accueilli ? _____
- 4 Ventre / sécurité, qu'est-ce qui se crispe ou se détend ? _____
- 5 Bassin / énergie de vie, qu'est-ce qui circule ? _____
- 6 Jambes et pieds / ancrage, est-ce que je me sens présent ? _____

MON HYGIÈNE ÉNERGÉTIQUE

Ce qui nourrit mon énergie

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Ce qui draine mon énergie

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

RITUEL D'ANCRAGE 3 MINUTES

Respire, pose une main
sur le cœur, une sur le
ventre, relâche les épaules,
sens le poids de ton corps,
et répète :

je reviens à moi.

“ Quand tu honores ton corps,
ta conscience cesse de flotter et commence à s'incarner. ”

ÉTAPE 4 • INSTALLER DES PRATIQUES SIMPLES

Une pratique simple, fidèle et incarnée
vaut plus qu'une quête spectaculaire sans enracinement.
La transformation naît de la régularité.



✿ LES 5 PILIERS ✿



✦
Méditation,
revenir à
la présence



✦
Respiration,
ralentir et
sentir



✦
Gratitude,
réduquer ton
attention



✦
Journaling,
clarifier ce qui
vit en toi



✦
**Présence
quotidienne,**
revenir à toi
encore et encore

✿ MON RITUEL DES 7 JOURS ✿

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Méditation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gratitude	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Journaling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Présence consciente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✿> MON CHOIX DE PRATIQUE <✿

Les deux pratiques que je m'engage à installer dès maintenant sont :

1. _____
2. _____

“ *La constance transforme plus que l'intensité.* ”

LES ZenGagés

ÉTAPE 5 •

RELATIONS, ARGENT ET MONDE

Le niveau de ton éveil se lit dans ta façon d'aimer, de parler, de servir et d'habiter le monde. Les relations, l'argent et la vie réelle deviennent eux aussi des lieux d'éveil.



RELATIONS MIROIRS

Ce qui m'irrite ou me blesse peut révéler une part de moi qui demande conscience.



COMMUNICATION CONSCIENTE

Observer, ressentir, nommer le besoin, formuler une demande claire.



ARGENT ET CONSCIENCE

L'argent révèle souvent mes croyances de sécurité, de mérite et de valeur.



EXERCICE • LE MIROIR RELATIONNEL

1. La situation relationnelle qui me travaille le plus en ce moment est... _____
2. Ce qu'elle déclenche en moi est... _____
3. Ce que cela révèle de mes besoins ou blessures est... _____
4. La réponse plus consciente que je choisis est... _____



EXERCICE • MES CROYANCES D'ARGENT À TRANSFORMER

1. La croyance que je repère _____
2. La vérité plus consciente que je choisis _____
3. Le geste concret que je peux poser _____



MON GESTE DE SERVICE CONSCIENT CETTE SEMAINE :

*Ta conscience ne se prouve pas dans l'isolement,
mais dans la manière dont tu habites le réel.*

ÉTAPE 6 • ALLER PLUS LOIN

Après avoir compris, traversé, observé et pratiqué,
vient le temps d'intégrer plus profondément.

Ce workbook peut être un point d'appui.
L'école des Zengagés et le PMI peuvent devenir
la suite logique de ton évolution.



LA SUITE LOGIQUE



Approfondir ta transformation intérieure



Stabiliser ton état



Quitter l'ancien toi



Incarner une identité plus alignée



Avancer avec méthode, conscience
et accompagnement



DANS L'ÉCOLE ET LE PMI



Cours et enseignements



Méditations et pratiques guidées



Exercices d'intégration



Communauté et progression



PMI, Protocole de Mutation Identitaire



MON PLAN D'ÉVOLUTION SUR 21 JOURS



L'état intérieur que je choisis de cultiver :



Les 3 engagements simples que je prends :



La version de moi que je décide désormais d'incarner :

LE CENTRE ÉNERGÉTIQUE DE L'ÉCOLE T'ATTEND SUR

zengages.fr/pmi



Scanne ce QR code
ou visite facilement le site

Merci d'avoir travaillé ce workbook.

La suite t'attend lorsque tu décides de l'incarner.