



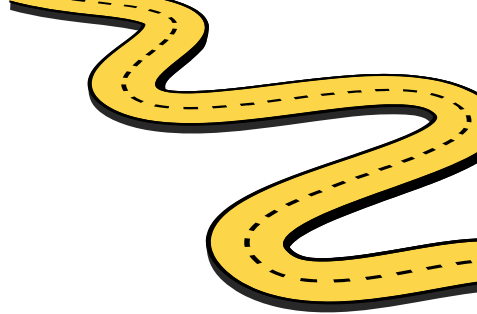
# LOVE ENERGETIC

## WORKBOOK



crunch.therapy  
[www.crunchtherapy.com](http://www.crunchtherapy.com)





# Introduction au Workbook Love Energetic Coaching

Bienvenue dans le Workbook Love Energetic Coaching, ton compagnon de voyage vers l'amour épanoui et l'alignement énergétique. Ce workbook a été spécialement conçu pour t'accompagner tout au long du programme et t'aider à approfondir tes réflexions, tes prises de conscience et tes actions.

Chaque semaine, tu trouveras des exercices stimulants, des questions puissantes et des espaces dédiés pour noter tes pensées et tes expériences. N'hésite pas à tout consigner dans le carnet de notes que tu as reçu. Ce carnet de notes est ton espace sacré pour explorer ta relation avec toi-même, tes besoins et tes aspirations.

Prépare-toi à plonger dans un voyage de transformation et de découverte personnelle.

Ton engagement envers ce processus t'ouvrira de nouvelles perspectives et t'aidera à t'épanouir de manière authentique et énergisante.

**CRUNCH  
THERAPY**



crunch.therapy

[www.crunchtherapy.com](http://www.crunchtherapy.com)



# Semaine 1 : Les Bases de l'Amour Énergétique

## (Thème : L'INDIVIDUALISATION)

Salut toi, explorateur(se) de l'amour énergétique ! Cette semaine, c'est comme si on entrait dans les coulisses d'une pièce de théâtre magique, et devine quoi ? Tu es la vedette ! ✨

Imagine-toi dans une quête passionnante où tu vas te découvrir, te redécouvrir et t'aimer comme jamais. 🥰❤️ C'est le moment de te connecter avec toi-même, de plonger dans les fondations de l'amour énergétique et de cultiver une relation épique avec la personne la plus importante de ta vie : toi !

Laisse-moi te donner un avant-goût des aventures de cette semaine :

🧐 Jour 1 - Les Yeux de l'Amour : Mets tes lunettes magiques et vois-toi avec des yeux bienveillants. C'est un selfie de l'amour propre !

💪 Jour 2 - Superpouvoirs d'Affirmation : Découvre comment dire "non" avec douceur et "oui" avec force. Tu es un(e) pro des frontières saines désormais !

🎤 Jour 3 - La Confiance Parle : Imagine ta confiance comme une rockstar montant sur scène. Laisse-la briller et exprimer tes besoins.

🔍 Jour 4 - Chasse aux Clartés : Part à la recherche des bijoux cachés en toi. Qui es-tu vraiment ? Une chasse au trésor de toi-même !

🎨 Jour 5 - Couleurs de l'Authenticité : Peins ton monde avec les couleurs de ton authenticité. Libère-toi des masques et laisse briller la vraie toi.

🌈 Jour 6 - Manifeste de la Valeur : Rédige ton propre manifeste pour rappeler au monde (et à toi-même) que tu as une valeur infinie !

🔑 Jour 7 - Clé de Clarté : Tu as la clé pour ouvrir les portes de la clarté. Embrasse ta valeur et affirme tes besoins avec une confiance contagieuse !

Prêt(e) à t'embarquer dans cette aventure pleine de découvertes, de rires et de moments "Aha" ? 🌈🚀 Alors prépare-toi à te dire : "Je suis ma priorité numéro un, et je vais adorer chaque instant de cette semaine !"

💖✨ #AmourÉnergétique #SelfLove #AventureIntérieure  
#FunEtTransformation



# Semaine 2 : Nourrir Tes Besoins, cultiver l'amour de soi (Thème : LE COUPLE)

Bienvenue dans la deuxième semaine de notre aventure d'amour énergétique, où tu vas apprendre à être le meilleur(e) partenaire pour toi-même. C'est comme si tu créais une relation époustouflante avec toi, pour toi ! 🌸❤️

Chaque jour de cette semaine est comme un rendez-vous avec ton propre cœur. Voici un aperçu des moments incroyables qui t'attendent :

🌱 Jour 1 - Le Jardin Secret de Tes Besoins : Imagine ton cœur comme un magnifique jardin. Prends soin de chaque besoin comme une précieuse fleur.

❤️ Jour 2 - Rendez-Vous avec Toi-Même : Prépare-toi pour un tête-à-tête spécial avec toi. Écoute-toi, comprends-toi et aime-toi sans réserve.

🗣️ Jour 3 - Parle-moi Doucement : Remplace l'autocritique par des mots doux. Imagine-toi comme ton propre meilleur ami, prêt à t'encourager.

🌬️ Jour 4 - Le Souffle de la Compassion : Respire l'amour dans chaque cellule de ton être. Tu es une oasis de tendresse pour toi-même.

🎵 Jour 5 - Mélodie du Bonheur Intérieur : Écoute la mélodie de ton cœur et danse au rythme de ta joie intérieure. Tu es le chef d'orchestre de ton propre bonheur.

🧠 Jour 6 - La Magie de la Créativité : Utilise ton imagination pour créer une journée qui te ressemble. Les rêves se réalisent quand tu es à tes côtés.

🌅 Jour 7 - L'Aube de l'Amour de Soi : Lève-toi avec gratitude et envoie un sourire à ton reflet. Tu es une source infinie d'amour pour toi-même.

Prépare-toi à te sentir choyé(e), inspiré(e) et enveloppé(e) d'amour à chaque instant de cette semaine ! 🌟❤️ #AmourDeSoi  
#RelationAvecSoi #CultiveTonBonheur #PartenaireDeToiMême

**CRUNCH  
THERAPY**



crunch.therapy

www.crunchtherapy.com



# Semaine 3 : Équilibrer les Énergies Masculines et Féminines (Thème : L'AFFIRMATION DE SOI)

Hello aventurier(ère) énergétique ! Bienvenue dans la semaine trois, où nous allons explorer l'équilibre subtil entre les énergies masculines et féminines en toi. C'est comme créer un chef-d'œuvre de toi-même en harmonisant ces aspects essentiels. Chaque jour de cette semaine, tu vas t'immerger dans l'art de l'affirmation de soi et du respect de tes deux polarités. Voici ce qui t'attend :

- 💪 Jour 1 - Force Intérieure, Douceur Éternelle : Prends conscience de la puissance de ton énergie masculine et de la douceur de ton énergie féminine. Un duo infallible !
- 🚀 Jour 2 - Ose Briller : Libère ta créativité et fais briller tes qualités uniques. Ton énergie te soutient pour exprimer ta véritable lumière.
- 💛 Jour 3 - L'Art de la Communication Équilibrée : Découvre comment harmoniser l'écoute attentive et l'expression honnête. Ton énergie parle avec authenticité.
- ☀️ Jour 4 - Rayonnement Intérieur : Connecte-toi à ton soleil intérieur, où l'assurance et la tendresse se rejoignent. Tu es un aimant à expériences positives.
- 🌌 Jour 5 - Les Étoiles en Toi : Explore les étoiles de tes désirs et aspirations. Ta force intérieure les guide vers la réalité.
- 🧡 Jour 6 - L'Équilibre Dans les Relations : Dévoile ton authenticité dans tes relations, en laissant briller toutes les facettes de ton être.
- 🌀 Jour 7 - L'Unité Intérieure : Tu es l'alchimiste de ton énergie. Rassemble tes polarités pour créer l'unité intérieure.

Prépare-toi à danser avec tes énergies, à exprimer ton authenticité et à briller comme jamais ! Tu es un être équilibré et puissant, prêt à vivre l'harmonie.

🌈☀️ #ÉnergiesMasculinesEtFéminines #HarmonieIntérieure  
#ConfianceEnSoi #ÉquilibreÉnergétique

**CRUNCH  
THERAPY**



crunch.therapy

www.crunchtherapy.com



# Semaine 4 :

## Libération des Blocages Émotionnels

### (Thème : LA VIE QUOTIDIENNE - LE TEMPS)

Salut explorateur(ice) émotionnel(le) ! Bienvenue dans une semaine passionnante de libération des blocages émotionnels, où nous allons démêler les nœuds du passé et créer un espace de croissance pour l'avenir.

Chaque jour de cette semaine, tu vas plonger dans l'océan de tes émotions, te libérer des charges du passé et accueillir le flux de la vie. Voici ce qui t'attend :

 **Jour 1 - Le Temps de l'Acceptation :** Prends conscience de l'importance d'accepter tes émotions et de les laisser circuler naturellement.

 **Jour 2 - La Clé de la Libération :** Découvre les outils pour libérer les émotions bloquées et te reconnecter à ton énergie vitale.

 **Jour 3 - Flotter dans le Présent :** Laisse les préoccupations du passé et les inquiétudes pour le futur s'estomper. Profite de l'instant présent.

 **Jour 4 - L'Art de la Méditation Émotionnelle :** Explore la méditation pour te connecter à tes émotions profondes et les transformer en énergie positive.

 **Jour 5 - Libère le Passé, Crée l'Avenir :** Transforme les expériences passées en enseignements pour créer un avenir radieux.

 **Jour 6 - Laisse Couler :** Permits à tes émotions de couler comme une rivière. Sois doux(ce) envers toi-même.

 **Jour 7 - La Vie en Mouvement :** La vie est un voyage, pas un lieu. Libère-toi des regrets et embrasse le potentiel du futur.

Prépare-toi à lâcher prise, à te libérer des poids émotionnels et à créer un espace pour la transformation. Tu es sur le chemin de l'épanouissement émotionnel et de la pleine présence.

 **#LibérationÉmotionnelle #Présent**  
**#TransformationPersonnelle #FlotterDansLInstant**

**CRUNCH  
THERAPY**

 [crunch.therapy](https://www.instagram.com/crunchtherapy)

[www.crunchtherapy.com](https://www.crunchtherapy.com)



# Semaine 5 :

## Renforcer la Communication Consciente

### (Thème : LA COMMUNICATION)

Salut communicateur(ice) éclairé(e) ! Bienvenue dans une semaine dédiée à l'art de la communication consciente, où tu vas développer des compétences essentielles pour créer des relations authentiques et épanouissantes.

Chaque jour de cette semaine, tu vas plonger dans l'univers de la communication profonde et apprendre à exprimer tes besoins, tes désirs et tes émotions de manière claire et respectueuse. Voici ce qui t'attend :

🧠 Jour 1 - L'Écoute Active : Apprends à écouter avec toute ton attention, sans jugement ni interruption.

🗣️ Jour 2 - La Parole Alignée : Découvre comment exprimer tes pensées et tes émotions de manière alignée avec ta vérité intérieure.

💬 Jour 3 - Les Messages "Je" : Utilise le pouvoir des messages "je" pour exprimer tes sentiments et tes besoins sans accuser les autres.

🌟 Jour 4 - La Communication Non Violente : Explore le principe de la CNV pour créer des échanges respectueux et empreints d'empathie.

🔑 Jour 5 - Clés de la Communication Épanouissante : Découvre les secrets d'une communication qui renforce les liens et favorise la compréhension mutuelle.

💬 Jour 6 - Conversation Consciente : Pratique une conversation où chaque mot est choisi avec soin, chaque émotion est écoutée et respectée.

🔊 Jour 7 - La Voix de l'Authenticité : Fais résonner ta voix authentique dans toutes tes interactions. Sois vrai(e) et transparent(e).

Prépare-toi à créer des connexions profondes avec les autres en développant ta capacité à communiquer de manière consciente et bienveillante. Tes mots deviendront des ponts vers des relations plus riches et épanouissantes.

🧠🌟 #CommunicationConsciente #ÉcouteActive  
#RelationAuthentique #CommunicationNonViolente

**CRUNCH  
THERAPY**

 crunch.therapy

[www.crunchtherapy.com](http://www.crunchtherapy.com)



# Semaine 6 : Élever Ton Énergie Vibratoire (Thème : L'AMOUR)

Salut étoile brillante ! Cette semaine, c'est une véritable montée vers les étoiles de ton énergie vibratoire que nous te proposons. Explore le lien profond entre l'amour et l'élévation de ta fréquence énergétique.

Chaque jour, nous allons te guider pour augmenter consciemment ton niveau d'énergie et te connecter à des émotions positives. Voici ce qui t'attend :

✨ Jour 1 - Pratiquer la Gratitude : Plonge dans le bain de la gratitude et découvre comment cette émotion peut instantanément élever ton énergie.

🌈 Jour 2 - La Puissance de la Joie : Explore comment la joie est une source infinie d'énergie positive et comment tu peux la cultiver au quotidien.

🌀 Jour 3 - Vibrer avec l'Amour : Plonge dans l'énergie de l'amour inconditionnel et découvre comment il peut transformer chaque aspect de ta vie.

🧠 Jour 4 - Se Libérer du Négatif : Apprends à libérer les énergies négatives qui te freinent et à les remplacer par des pensées positives.

☀ Jour 5 - La Méditation Énergétique : Plonge dans une méditation guidée pour élever ta vibration et te connecter à ton énergie intérieure.

✨ Jour 6 - Le Pouvoir des Affirmations : Découvre comment les affirmations positives peuvent reprogrammer ton esprit et ton énergie.

🌀 Jour 7 - Rayonner l'Énergie : Termine la semaine en rayonnant une énergie vibratoire élevée qui attire des expériences positives dans ta vie.

Prépare-toi à briller de l'intérieur en élevant ta vibration énergétique. Plus tu seras aligné(e) avec des émotions positives, plus tu attireras des expériences alignées avec cette énergie lumineuse. ✨ #ÉnergieVibratoire #Élévation #AmourInconditionnel #Gratitude #Joie

**CRUNCH  
THERAPY**

 crunch.therapy

[www.crunchtherapy.com](http://www.crunchtherapy.com)





# **Semaine 7 : Créer une Vision d'Amour Épanouissante (Thème : LA VISION DE LA VIE - LE DISCERNEMENT)**

Salut visionnaire de l'amour ! Cette semaine, nous allons plonger dans la puissance de la vision et du discernement pour créer une réalité amoureuse épanouissante. Laisse libre cours à ton imagination et crée la vision de ta vie amoureuse idéale. Voici ce qui t'attend tout au long de cette semaine passionnante :

- 🧠 Jour 1 - Clarté de la Vision : Découvre comment définir clairement ta vision pour une relation amoureuse épanouissante.
- 🌌 Jour 2 - Le Pouvoir du Discernement : Explore comment le discernement t'aide à faire des choix alignés avec ta vision.
- 🌟 Jour 3 - Création d'une Vision Amoureuse : Plonge dans une séance créative pour matérialiser ta vision de l'amour.
- ☀️ Jour 4 - Alignement Énergétique : Apprends comment aligner ton énergie avec ta vision pour attirer des expériences harmonieuses.
- 🌈 Jour 5 - Les Actions Inspirées : Découvre comment prendre des actions inspirées pour concrétiser ta vision.
- 🌻 Jour 6 - Nourrir ta Vision : Explore comment entretenir ta vision et la faire grandir avec le temps.
- 📅 Jour 7 - Célébration et Intégration : Termine la semaine en célébrant ta vision et en t'engageant à l'intégrer dans chaque aspect de ta vie.

Prépare-toi à créer une réalité amoureuse qui résonne avec tes désirs les plus profonds. En visualisant, en ressentant et en agissant en accord avec ta vision, tu attires les opportunités et les expériences qui la concrétisent. 🌟🧠 #VisionAmoureuse #Discernement #Créativité #Alignement #ActionInspirée

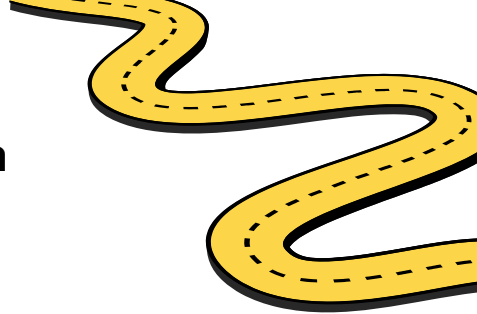
**CRUNCH  
THERAPY**



crunch.therapy

www.crunchtherapy.com





## **Semaine 8 :** **Intégration et Célébration**

Félicitations, tu as atteint la dernière étape de ce parcours extraordinaire ! Cette semaine est dédiée à l'intégration de toutes tes découvertes et à la célébration de tes réussites. C'est un moment pour honorer le chemin que tu as parcouru, ainsi que pour envisager l'avenir avec confiance et épanouissement.

☀️ **Jour 1 - Intégrer les Leçons :** Prends un moment pour réfléchir à l'impact de chaque thème sur ton parcours. Note les moments de transformation et de prise de conscience.

🎉 **Jour 2 - Fête de Célébration :** C'est le temps de célébrer tes accomplissements ! Organise une fête pour toi-même, car tu as mérité cette célébration.

🧠 **Jour 3 - Vision Révisée :** Mets à jour ta vision d'amour épanouissant pour refléter la personne que tu es devenue.

💪 **Jour 4 - Pratique Intégrée :** Intègre une pratique ou une technique dans ta routine quotidienne pour maintenir ton alignement.

🙌 **Jour 5 - Lettre à Toi-même :** Exprime ta gratitude pour ton parcours et partage tes espoirs pour l'avenir dans une lettre à toi-même.

🌅 **Jour 6 - Nouveau Départ :** Prépare-toi à continuer ton voyage avec une nouvelle perspective et de nouvelles actions alignées.

☀️ **Jour 7 - Célébration Finale :** Félicitations pour avoir accompli le programme Love Energetic Coaching ! C'est le début d'une nouvelle ère d'amour épanoui et d'alignement énergétique.

Ce programme t'a offert des outils pour te connecter à ton énergie d'amour, pour nourrir tes besoins et pour créer des relations harmonieuses. Tu as la capacité de dire oui à toi-même, de reconnaître ta valeur et de vivre une vie épanouissante

Prêt à commencer cette semaine d'intégration et de célébration ? 🎉☀️ #Célébration #AmourÉpanoui  
#AlignementÉnergétique

**CRUNCH  
THERAPY**

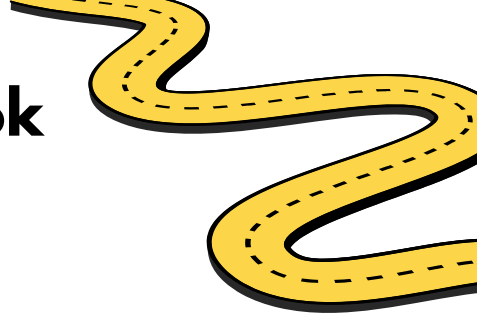


crunch.therapy

www.crunchtherapy.com



# ✨ Conclusion du Workbook Love Energetic Coaching



**Félicitations pour avoir accompli ce voyage à travers le Workbook Love Energetic Coaching !**

**En notant tes réflexions et en consignant tes progrès dans le carnet de notes, tu as tracé le chemin de ta propre transformation.**

**Rappelle-toi que ce workbook est un outil puissant, mais la véritable magie réside dans la révision et dans l'application constante des leçons apprises au cours de ce parcours, et dans ta vie quotidienne.**

**Continue d'utiliser ces réflexions et ces pratiques pour maintenir ton épanouissement et ton alignement énergétique.**

**N'oublie jamais que tu es la créatrice de ta réalité, capable de cultiver des relations épanouissantes et une vie remplie d'amour. Continue de nourrir tes besoins, de t'aimer inconditionnellement et de rayonner ta lumière unique dans le monde.**

**Merci d'avoir participé au programme Love Energetic Coaching.**

**Que ton voyage d'amour et de découverte continue à briller avec force et éclat !**

**✨ ✨ #AmourÉpanoui #AlignementÉnergétique #Workbook**

**CRUNCH  
THERAPY**



crunch.therapy

www.crunchtherapy.com

