

Nicole GAUMEZ

Un été
pour te faire
du bien à
l'âme

CAHIER DE VACANCES

MON Été LUMINEUX

LE CARNET FEEL-GOOD ET SPIRITUEL
DES FEMMES QUI VEULENT SAVOURER
LEUR ÉTÉ AUTREMENT

Respirer
Ralentir
Rayonner

☀ DOUCEUR • 🌊 SPIRITUALITÉ • 🌴 ÉVASION • 🐚 PLAISIR • ★ CRÉATIVITÉ

Prends soin de ton âme autant que de tes vacances



MON
Été
LUMINEUX



Respirer. Ralentir. Rayonner.



Prends soin de ton âme autant que de tes vacances.

CE CAHIER appartient à...

PRÉNOM :

MON ÉTÉ 20_____

Mon intention pour cet été :

.....

.....

.....

Comment ai-je envie de me sentir cet été ?

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Libre | ☐ Alignée |
| ☐ Légère | ☐ Créative |
| ☐ Inspirée | ☐ Apaisée |
| ☐ Heureuse | ☐ Vivante |

Ma promesse pour cet été :

.....

.....

.....

Cet été, je me choisis. ♥



Respire...

L'ÉTÉ N'A PAS BESOIN D'ÊTRE PARFAIT
pour être magique.

Parfois,

les plus beaux moments ressemblent
simplement à :

- ☀ un rayon de soleil sur la peau,
- 🎵 une chanson qu'on écoute trop fort,
- ☕ un café en silence,
- 😊 un fou rire inattendu,
- ★ une soirée qui sent les vacances,
- ♡ ou un instant où l'on se sent enfin bien.

RALENTIR

SAVOURER

RAYONNER

Ce cahier est une parenthèse.

Un espace pour ralentir,
t'amuser,
te reconnecter à toi,
et savourer pleinement
cet été lumineux.

Alors... ☀

ouvre ces pages comme
on ouvre une fenêtre en été ♡

Respirer
Ralentir
Rayonner

CHAPITRE 1



L'ÉTÉ COMMENCE ICI

BIENVENUE DANS TON ÉTÉ LUMINEUX



Respire profondément...

L'été est enfin là



Les journées plus longues.

Les couchers de soleil dorés.

Les soirées qui sentent les vacances.

Les fenêtres ouvertes.

Les envies de liberté.

Et ce petit quelque chose

dans l'air qui murmure :

"et si cet été était différent..."



Pas forcément plus spectaculaire.

Mais : plus léger, plus vivant,
plus doux, plus spontané,
plus toi.



Ce cahier est là pour :

- ★ t'amuser
- ♥ te faire sourire
- ~ ralentir un peu ton mental
- 📷 créer de vrais souvenirs
- ☀ et profiter davantage des petits bonheurs

Tu peux :



écrire



colorier



coller



jouer



rêver



rire



ou simplement
le feuilletter
au soleil



Alors... ouvre grand cette parenthèse d'été



L'été commence ici

♥ LE PREMIER JOUR DU RESTE DE TON ÉTÉ ♥

Bienvenue ! ♥

Cet été est une nouvelle page blanche.
À toi de la remplir de lumière, de rires,
de douceur et de souvenirs inoubliables.

*Ce cahier est là pour t'amuser, te faire rêver
et profiter pleinement de chaque instant.*

Alors respire, souris, et plonge
dans ton été lumineux ! ♥



QUELLE FEMME D'ÉTÉ ES-TU ?

Additionne tes réponses et découvre ton mood de l'été ! ♥



TON ENDROIT PARFAIT

- A** Une plage au coucher du soleil ☐
- B** Une terrasse bohème ☐
- C** Une crique secrète ☐
- D** Un hamac avec vue sur la mer ☐



TON PROGRAMME IDÉAL

- A** Danser toute la nuit ☐
- B** Faire un pique-nique chic ☐
- C** Partir sur un coup de tête ☐
- D** Regarder les étoiles ☐



TA BOISSON D'ÉTÉ

- A** Cocktail fruité ☐
- B** Iced latte ☐
- C** Citronnade maison ☐
- D** Thé glacé ☐



TON MOT DE L'ÉTÉ

- A** PROFITER ☐
- B** BEAUTÉ ☐
- C** LIBERTÉ ☐
- D** DOUCEUR ☐

➤ RÉSULTATS ➤



MAJORITÉ A *La femme solaire*

Tu veux rire, vibrer,
profiter et créer
des souvenirs
inoubliables.
La joie est ton moteur !



MAJORITÉ B *La femme bohème*

Tu recherches la beauté,
la douceur et les petits
plaisirs raffinés.
Tu vois la vie
en version esthétique !



MAJORITÉ C *La femme libre*

Tu as besoin d'aventure,
d'air frais et de liberté.
Tu veux explorer, ressentir
et vivre pleinement !



MAJORITÉ D *La femme lunaire*

Tu veux ralentir,
te reconnecter à toi-même
et vivre des moments
profonds et magiques.

Ce résultat me parle parce que... ♥

.....

.....

.....





Ma carte postale

♥ DE TON ÉTÉ IDÉAL ♥



Imagine ton été parfait et note tout ce qui te fait rêver ! ♥

*Cet été,
je choisis... ♥*



Mon lieu idéal cet été :



Ce que je veux ressentir :



Ce que je veux laisser derrière moi :



La chanson qui ressemble à mon été :



Mon intention pour cet été :



Ce que j'ai envie de vivre davantage :



*Un été à ton image,
rempli de lumière, de rires et d'instant magiques.*



Le bingo de l'été

♥ COCHE LES CASES AU FIL DES SEMAINES ♥

Mission :
profiter de chaque petit moment ☀

☐ Marcher pieds nus 	☐ Regarder un coucher de soleil 	☐ Danser seule 	☐ Faire une sieste 
☐ Regarder les étoiles 	☐ Faire une journée lente 	☐ Manger une glace 	☐ Écrire dans ce cahier 
☐ Écouter les vagues 	☐ Dire non sans culpabiliser 	☐ Rire très fort 	☐ Boire un café en terrasse 
☐ Faire quelque chose de spontané 	☐ Regarder la lune 	☐ Lire dehors 	☐ Prendre une photo magnifique 

≈ BONUS ≈

Quand tu remplis une ligne,
offre-toi un petit plaisir ♥

Choisis une vague

Laquelle t'attire instinctivement ?

1



2



3



4



MESSAGE 1



Tu as besoin
de ralentir
davantage.



MESSAGE 2



Cet été veut
t'apprendre à
profiter du
moment présent.



MESSAGE 3



Une version
plus libre de toi
cherche à
émerger.



MESSAGE 4



Tu mérites
beaucoup plus de
douceur que tu
ne t'en accordes.



Ce message me parle parce que...

.....

.....

.....

.....

Fais confiance à ton intuition,
elle connaît déjà le chemin.



Mandala

— SOLEIL D'ÉTÉ —

Colorie selon ton humeur du jour ♥

PRENDS
UN MOMENT
POUR TOI



♥ Petit rituel ✨

Pendant que tu colories, demande-toi :

De quoi ai-je envie cet été ?

.....
.....
.....



Conseil : ☀

Choisis des couleurs
qui te font du bien
aujourd'hui, pas celles
que tu « devrais »
utiliser.

