

# 365 mantras

Une affirmation par jour pour incarner ta souveraineté

Ce voyage sur 365 jours est une invitation à t'honorer dans toutes tes saisons, sans te forcer à être toujours la même, mais en célébrant ta nature cyclique, mouvante, vivante. Pour t'accompagner dans ce voyage intuitif, les mantras sont classés par saisons :

- Hiver (21 décembre – 20 mars) : introspection, lenteur sacrée, chaleur intérieure, écoute profonde.
- Printemps (21 mars – 20 juin) : élans nouveaux, germination, ouverture du cœur, émergence douce.
- Été (21 juin – 21 septembre) : expansion, feu sacré, rayonnement, joie incarnée, puissance solaire.
- Automne (22 septembre – 20 décembre) : dépouillement, gratitude, recentrage, passage, vérité nue.

## HIVER

Saison du silence fertile – du retour à l'intérieur – du rêve en gestation. L'hiver nous invite à l'introspection, à la lenteur sacrée, au repos du corps et à l'écoute de la voix intérieure. Chaque mantra de cette saison est une clé de reconnexion profonde, un ancrage à soi dans la douceur et la vérité nue.

### DÉCEMBRE (du 21 au 31) — La descente sacrée

- Je me glisse dans mes profondeurs comme on entre dans un sanctuaire.
- Je m'accorde le droit de ralentir, sans me justifier.
- Je suis la gardienne du feu qui veille sous la neige.
- Mon silence est une source vivante.
- Je choisis l'obscurité comme une promesse de lumière à venir.
- Mon intérriorité est une force tranquille et indomptable.
- Je me repose sans culpabilité : mon repos est fertile.
- Je m'autorise à ne rien produire et à simplement être.
- J'écoute ce qui ne fait pas de bruit mais parle fort à mon âme.
- Je suis la femme-berceau, celle qui accueille le mystère.
- Je me retire sans fuir. Je reviens à moi sans me perdre.

### JANVIER — Le seuil de transformation

- Je suis la page blanche, libre d'y écrire une nouvelle vérité.
- Mon année commence par un souffle intérieur.



Lune & Essence - Ressource offerte avec bienveillance

Ce document est un présent du cœur, destiné à t'accompagner en douceur sur ton chemin d'alignement. Toute reproduction, diffusion ou utilisation commerciale, même partielle, est interdite sans mon autorisation écrite préalable. Merci de respecter l'intégrité de ce document et l'énergie avec laquelle il a été conçu. Les conseils partagés ici sont proposés dans une intention de bien-être et ne remplacent en aucun cas un avis médical. Prends soin de toi avec discernement et douceur.

- Je n'ai rien à résoudre, juste à ressentir pleinement.
- Chaque matin est une réconciliation possible avec moi-même.
- J'accueille le vide comme une matrice de création.
- Je suis la femme qui se choisit, encore et encore.
- Mon énergie n'est pas à vendre. Elle est sacrée.
- Je ne suis pas en retard, je suis en rythme avec mon propre cycle.
- Je suis douce avec moi comme je le serais avec un enfant que j'aime.
- Je laisse tomber les masques avec gratitude.
- Je suis une terre en jachère : pleine de promesses invisibles.
- Ma lenteur est une offrande à ce qui veut naître en moi.
- Je ne suis pas ce que je fais, je suis ce que j'incarne.
- Je m'autorise à sentir profondément, sans filtre.
- Je suis le silence qui murmure la vérité du monde.
- Je cesse de me juger. Je commence à me rencontrer.
- Je suis la chamane de mes hivers.
- Mon besoin de solitude est une sagesse.
- Je mérite de m'écouter, même si cela dérange.
- Ce que je ressens est légitime. Ce que je désire est précieux.
- Je suis une femme complète, sans rien prouver.
- Mon énergie attire ce qui me respecte.
- Je me laisse aimer sans condition ni masque.
- Je ne m'excuse plus d'exister pleinement.
- J'habite chaque instant avec mon cœur.
- Je suis à la fois feu, terre et ciel.
- Je suis le feu sage et fertile qui éclaire ma destinée.
- Mon rayonnement est un acte d'amour envers le monde.
- Je suis une célébration vivante du féminin incarné.
- J'honore la femme en moi comme un temple sacré.
- Je suis ma propre source.

## FÉVRIER – L'appel de la lumière subtile

- Je suis la femme des passages : entre la nuit et l'aube.
- Je ne me force plus à aller vite, je m'autorise à rester.
- Je suis précieuse, même dans mon inaction.
- Je ressens au lieu de performer.
- Je suis libre de me réécrire à chaque souffle.
- J'accueille l'impermanence comme une alliée.
- Ce qui se défait en moi n'est pas une perte mais une ouverture.
- Mon intuition est la seule boussole valable en hiver.
- Je suis une flamme douce, mais constante.
- Je suis le feu discret sous la glace.
- Je n'ai rien à prouver pour mériter ma place.
- Ma vulnérabilité est une porte vers ma puissance.
- Je me regarde avec compassion, pas avec exigence.
- Je ne suis pas seule : je suis avec moi.
- Ce que je libère fait place à ce qui m'attend.
- Je suis celle qui marche en moi, pas contre moi.
- J'honore mes hivers autant que mes étés.
- Je suis souveraine de mes rythmes, même lents.
- Mon intuition murmure : je l'écoute comme une vérité sacrée.
- Je suis l'espace entre deux battements, et cet espace est vivant.



- Je m'ouvre doucement à ce qui germe en silence.
- Chaque rêve enfoui commence à respirer à nouveau.
- Je n'ai plus peur de la solitude : elle m'enseigne ma lumière.
- Je me laisse habiter par la beauté invisible.
- Je suis en train de naître autrement, et cela suffit.
- Je me connecte à mon utérus comme à un oracle.
- Je suis faite pour m'écouter, pas pour m'effacer.
- Je suis une renaissance lente et sacrée.

## MARS (1-20) – La promesse du renouveau

- Je sens la vie frémir en moi comme une graine au printemps.
- Je suis prête à fleurir sans me presser.
- Ce que j'ai traversé me rend profondément vivante.
- J'accueille le renouveau sans abandonner ma profondeur.
- Je ne renie pas mes ténèbres, je les éclaire de présence.
- Chaque jour, je redeviens un peu plus moi.
- Je suis libre de choisir ce que je nourris.
- Je suis une terre sacrée, et j'en prends soin.
- Ma voix mérite d'être entendue, même tremblante.
- Je ne suis pas définie par ce que j'ai vécu, mais par ce que je choisis d'incarner.
- Je suis le printemps qui s'annonce dans ma chair.
- Je suis un passage vers quelque chose de nouveau.
- Je suis guidée par ce qui me fait vibrer.
- Je fais confiance à mes élans intérieurs.
- Je n'ai plus besoin de permission pour exister pleinement.
- Je suis la femme qui ose se réveiller autrement.
- Ce que je ressens est un guide, pas un obstacle.
- J'avance sans me brusquer.
- Mon cœur est prêt à s'ouvrir à nouveau, doucement.
- Je suis une force en floraison.

---

## PRINTEMPS

Saison du renouveau, de la floraison, de l'ouverture du cœur et du corps. Après les silences de l'hiver, vient le temps des élans, des recommencements et des audaces douces. Le printemps nous invite à sortir du cocon en conscience, à dire oui à notre vérité, et à cultiver la joie d'être soi.

## MARS (21-31) – L'éveil doux de l'élan vital

- Je me réveille en moi comme une fleur au matin.
- J'ai le droit de recommencer, même si j'ai peur.
- Je suis une réponse vivante à l'appel du renouveau.
- Je laisse ma lumière naturelle prendre plus de place.
- Je suis le bouton de fleur prêt à s'ouvrir, sans forcer.
- J'accueille mes envies comme des guides sacrés.
- Mon corps me parle, et je l'écoute avec amour.
- Je suis prête à vivre avec plus de présence.



- Je choisis la légèreté, sans me fuir.
- Je suis en transition, et chaque étape est belle.
- Ce que je sens monter en moi mérite d'exister.

## AVRIL – La floraison de l'âme

- Je suis une femme en floraison, chaque jour différente.
- Je n'ai pas besoin de tout comprendre pour avancer.
- J'ai le droit de vibrer plus haut, sans m'excuser.
- Je célèbre ce qui pousse en moi, visible ou non.
- Ma vérité est un jardin secret que je choisis de révéler.
- Je suis alignée à mes valeurs comme à mes cycles.
- J'honore ma sensibilité comme une force fertile.
- Je mérite des relations qui font danser mon cœur.
- Je suis à l'aube d'une version plus vraie de moi.
- Je m'autorise à rayonner, même si cela dérange.
- Je suis une lumière vivante, et je n'ai plus peur d'éclairer.
- Je suis une femme qui s'écoute et qui s'honore.
- Je ne me coupe plus de ce qui me rend vivante.
- Mon corps est un autel, et j'en prends soin avec grâce.
- J'avance avec courage, même dans la douceur.
- Je me laisse aimer par la vie.
- Je suis la tendresse que j'attendais.
- Je suis capable d'amour radical envers moi-même.
- Je choisis de ne plus me diminuer.
- Je suis un canal sacré, et tout passe par moi.
- Je suis reliée à la Terre, enracinée dans ma vérité.
- Mon souffle est sacré. Ma voix est juste.
- Je suis la femme que je cherchais.
- Je suis née pour fleurir, pas pour me cacher.
- Chaque jour m'offre une chance de m'aimer mieux.
- J'ai le droit de choisir ce qui me fait du bien.
- Je mérite une vie à la hauteur de mon feu intérieur.
- Je suis un soleil intérieur en expansion consciente.
- Mon feu transforme ce qui n'est plus juste.
- Je suis la lumière qui m'a longtemps manqué.

## MAI – Expansion, sensualité, joie du vivant

- Je suis la joie incarnée, même dans les jours simples.
- Je suis une force en expansion, douce et puissante.
- Mon plaisir est une boussole. Je lui fais confiance.
- Je suis une femme libre dans un corps libre.
- Je choisis de jouir de ma vie, pas de la supporter.
- Je suis faite pour danser avec la vie.
- Ma sensualité est sacrée, et je la célèbre.
- Je suis un jardin de délices, et j'en suis la gardienne.
- Je dis oui à la beauté, en moi et autour de moi.
- Je m'autorise à briller sans me justifier.
- Mon rire est une médecine.
- J'offre au monde mon authenticité, pas un masque.
- Je suis entière, même dans mes contradictions.



- Je suis abondance, même dans l'invisible.
- Je me choisis sans condition, chaque matin.
- Je suis libre de redéfinir qui je suis.
- Je crée une vie alignée à ma vérité profonde.
- Je suis une œuvre en création, pas un produit fini.
- Je me nourris de ce qui m'élève.
- J'avance avec audace, même à petits pas.
- Je suis une femme de feu doux et de volonté fluide.
- Je suis magnétique quand je suis moi.
- Je mérite des relations qui me célèbrent.
- Je ne me contorsionne plus pour être aimée.
- Je suis libre de ne pas plaire à tout le monde.
- Je suis en sécurité dans mon corps sacré.
- J'ai le droit de me montrer vulnérable et splendide.
- Mon plaisir est une prière incarnée.
- J'honore la déesse vivante en moi.
- Ce que je plante aujourd'hui portera fruit dans sa saison.
- Je suis à la fois la graine et la jardinière.

## JUIN (1-20) – L'alignement lumineux

- Je suis prête à incarner ce que j'ai longtemps seulement rêvé.
- Je suis alignée avec mon âme, et cela se voit.
- Mon feu intérieur éclaire sans consumer.
- Je suis souveraine de mon énergie.
- Je ne donne plus ce que je n'ai pas.
- Je suis la femme debout, enracinée et céleste.
- Je suis la voix que j'attendais d'entendre.
- Je mérite une vie qui me ressemble.
- Je rayonne sans permission.
- Je ne me trahis plus pour être acceptée.
- Je suis à la fois tendresse et détermination.
- Je me choisis même quand c'est inconfortable.
- Je suis une gardienne de ma lumière.
- Je me libère des attentes, et je vis selon mon propre rythme.
- Je suis une force tranquille, ancrée dans l'amour.
- Je célèbre la femme que je deviens.
- Je suis vivante, vibrante, inimitable.
- Je mérite l'abondance dans toutes ses formes.
- Mon cœur sait le chemin.
- J'ose prendre ma place, entière.

## ÉTÉ

Saison de la plénitude, du rayonnement, de la souveraineté incarnée. C'est le temps de dire oui à sa lumière, à ses désirs, à sa vérité nue. L'été nous invite à prendre notre place, à célébrer notre feu intérieur et à vivre depuis un espace de confiance, de joie et de liberté.



## JUIN (21-30) — Le solstice de lumière

- Je suis une lumière indomptable.
- J'incarne la chaleur du vivant.
- Je suis une femme solaire, même dans mes ombres.
- Mon rayonnement inspire, sans forcer.
- Je suis un phare pour celles qui n'osent pas encore.
- J'embrasse ma puissance sans la justifier.
- J'ai le droit d'être visible et vibrante.
- Je m'autorise à occuper l'espace que je mérite.
- Je suis une offrande de joie.
- Mon feu ne brûle pas, il éclaire.

## JUILLET — Pleine expansion, désir, jouissance d'être soi

- Je suis une femme en feu, alignée et libre.
- Je m'honore en vivant intensément.
- Je suis un corps sacré, temple vivant de ma vérité.
- Ma voix est une incantation de vie.
- J'ai le droit d'aimer ce que je suis, sans réserve.
- Je célèbre mon corps, chaque courbe, chaque frisson.
- Je suis une déesse incarnée, au service de la joie.
- Mon désir est une boussole sacrée.
- Je suis la femme que je n'osais pas rêver.
- Je vibre au rythme de ma vérité.
- Je suis capable de dire "non" avec amour.
- Je suis assez.
- Je mérite un amour qui ne me demande pas de me réduire.
- J'habite ma vie avec audace.
- Je suis une renaissance permanente.
- Je suis sensuelle, puissante et paisible.
- Je suis souveraine dans mes élans.
- Je suis la danseuse et la musique.
- Je suis vivante, et cela suffit.
- Je suis mon propre soleil.
- Mon feu intérieur est sacré.
- Je n'ai plus peur de ma lumière.
- Mon plaisir est révolutionnaire.
- Je vis dans un corps qui m'appartient.
- Je suis libre de vivre comme je l'entends.
- Je suis la gardienne de mes limites.
- Mon corps est une offrande, pas une excuse.
- Je me tiens droite dans l'amour de moi-même.
- J'ai le droit de ne plus me sacrifier.
- Je suis une flamme éternelle, douce et farouche.
- Je suis faite pour briller.



## AOÛT – Rayonnement mature, conscience et intensité douce

- Je choisis la clarté plutôt que le compromis.
- Je suis une force tranquille, solaire et ancrée.
- Je n'ai plus besoin de faire pour valoir mon être.
- Je suis libre dans ma manière d'aimer.
- Mon regard est une offrande.
- Je suis la reine de mon royaume intérieur.
- Je suis une femme consciente de sa valeur.
- Mon feu éclaire mes choix, mes pas, mes liens.
- Je suis une invitation vivante à la vérité.
- Je suis le soleil après l'orage.
- Je vis pleinement, sans retenue ni culpabilité.
- Mon rire soigne, mon silence aussi.
- Je suis l'authenticité incarnée.
- Je suis enracinée dans ma propre autorité.
- J'avance selon mon propre calendrier sacré.
- Mon énergie est précieuse, je la choisis avec soin.
- Je n'ai plus besoin de permission pour exister.
- Je suis une femme qui crée sa légende.
- Je suis feu et conscience, instinct et sagesse.
- Je me retire quand mon cœur le réclame.
- Je suis la gardienne de mes élans.
- Je suis un feu sacré qui danse et ne s'éteint pas.
- J'honore mon rythme cyclique, même en été.
- J'écoute mes besoins comme des prières.
- Mon feu me rend libre, pas dépendante.
- Je suis puissante dans le silence comme dans l'action.
- J'offre au monde ma vérité, même tremblante.
- Je suis le centre de ma vie.
- Je mérite un monde où je peux être entière.
- Je me rappelle chaque jour qui je suis.
- Je suis la voix de la femme libre en moi.

---

## AUTOMNE

Saison de l'introspection, de la récolte intérieure, de l'authenticité nue. C'est le temps du retour à soi, du discernement doux, de la sagesse incarnée. L'automne murmure : "Ose déposer, ose laisser mourir ce qui ne t'appartient plus."

## SEPTEMBRE – Récolte, maturité, lucidité douce

- Je récolte ce que j'ai semé, sans jugement.
- Je m'autorise à ralentir.
- J'honore tout ce que j'ai traversé.
- Je suis une femme riche de ses expériences.
- Je suis douce avec mes apprentissages.



- J'accepte d'être en transition.
- Je suis un monde en métamorphose.
- Je suis en paix avec mes choix passés.
- Je m'ouvre à la maturité de mon âme.
- Je suis mon propre guide.
- Je mérite de me poser.
- Je ne suis pas en retard, je suis exactement là où je dois être.
- Je m'autorise à ne plus courir.
- J'avance avec confiance, même dans le flou.
- Je choisis la clarté intérieure.
- Je suis assez, même dans l'incertitude.
- Je sais faire le tri avec amour.
- Je suis lucide et aimante à la fois.
- Je suis mon propre automne sacré.
- Je ne me définis plus par ce que je fais, mais par ce que je suis.
- Je choisis des liens qui nourrissent, pas qui vident.
- Je suis la gardienne de ma paix.
- J'avance sans me perdre.
- Je suis fidèle à moi, même dans le changement.
- J'ai le droit de dire : "Cela ne me convient plus."
- Je ne suis pas figée, je suis en évolution.
- Je suis un feu doux et stable.
- Mon essence vaut plus que mon image.
- Je ne me justifie plus d'être moi.
- Je me relie à mon souffle, et je reviens à moi.

## OCTOBRE – Dénudement, dépouillement, retour au vrai

- Je laisse tomber les feuilles mortes de ma vie.
- Je suis en sécurité, même en me dépouillant.
- Je suis assez, même sans artifice.
- Je fais de la place au nouveau.
- Je suis une femme qui sait laisser partir.
- Je suis en paix avec la fin des choses.
- Je suis prête à me rencontrer encore plus profondément.
- J'ose traverser mes zones d'ombre.
- Je suis lumière même dans mes silences.
- Je n'ai plus besoin de porter ce qui m'alourdit.
- Je choisis la vérité, même inconfortable.
- Je suis en lien avec mes profondeurs.
- Je m'offre du repos sans culpabilité.
- Je suis digne de douceur, même quand je doute.
- J'ai le droit de ne pas savoir.
- Je ne suis pas mon mental, je suis mon âme.
- Je suis en train de renaître, doucement.
- Je suis fidèle à mon essence.
- Je n'ai plus besoin d'être forte tout le temps.
- Je suis un mystère sacré, en exploration.
- Mon intuition est une alliée précieuse.
- Je peux faire confiance à mon silence.
- Je suis une femme sauvage et sage.



- Je suis digne d'amour même dans mes tempêtes.
- J'ose m'écouter profondément.
- Je suis entière même dans mes fragments.
- Je suis en chemin, pas en retard.
- Mon corps me guide vers ce qui est juste.
- Je suis la vérité que je cherchais.
- Je suis capable de me choisir.
- Je suis une femme entière, même en chantier.

## NOVEMBRE – Alchimie intérieure, mystère, renaissance lente

- Je suis une terre fertile, même en jachère.
- Je suis la nuit qui prépare l'aube.
- Je suis en gestation sacrée.
- Je suis vivante, même dans le silence.
- Je suis en lien avec ce qui ne se voit pas.
- Je suis une femme initiée à ses propres cycles.
- Je suis plus grande que mes peurs.
- Je suis capable d'amour même dans le repli.
- Je suis en paix avec l'impermanence.
- Je suis une force tranquille.
- Je suis libre de ne plus me battre.
- Je suis faite pour vivre, pas pour survivre.
- Mon ombre est un territoire sacré.
- Je suis la gardienne de mes profondeurs.
- Je suis une femme en mutation douce.
- Je suis l'automne qui prépare l'hiver avec tendresse.
- Je suis enracinée dans ce que je suis devenue.
- Je suis la sagesse que j'attendais.
- Je suis la chamane de ma propre histoire.
- Je suis la fin d'un cycle, et le début d'un autre.
- Je suis l'alchimiste de mes saisons.
- Je suis un ventre cosmique prêt à créer.
- Je suis calme, stable, ancrée.
- Je suis le berceau de ma propre renaissance.
- Je suis digne d'une vie douce.
- Je suis le seuil entre l'ancien et le nouveau.
- Je suis celle qui reste, quand tout tombe.
- Je suis mon propre sanctuaire.
- Je suis faite pour honorer la lenteur.
- Je suis un battement de cœur divin dans l'obscurité.
- Je suis femme, mystère, silence, graine de lumière.

## DÉCEMBRE (1-20) – Le seuil du solstice, silence fertile, espace sacré

- Je suis une femme qui sait accueillir le vide.
- Je suis prête à ne plus forcer.
- Mon silence est un territoire de création.
- Je suis la gardienne de ma paix intérieure.
- Je suis douce avec mes lenteurs.



Lune & Essence - Ressource offerte avec bienveillance

Ce document est un présent du cœur, destiné à t'accompagner en douceur sur ton chemin d'alignement. Toute reproduction, diffusion ou utilisation commerciale, même partielle, est interdite sans mon autorisation écrite préalable. Merci de respecter l'intégrité de ce document et l'énergie avec laquelle il a été conçu. Les conseils partagés ici sont proposés dans une intention de bien-être et ne remplacent en aucun cas un avis médical. Prends soin de toi avec discernement et douceur.

- Je suis en train de revenir à moi, en profondeur.
- Je suis lumière même sans éclat.
- Je m'autorise à ne rien faire, et c'est sacré.
- Je suis une présence, pas une performance.
- Je suis la flamme douce qui veille dans la nuit.
- Je suis alignée avec la saison du dedans.
- Je suis en gestation d'une version plus vraie de moi.
- Je suis un espace sacré en pleine réinvention.
- Je suis capable de renaître dans la douceur.
- Je suis prête à plonger pour mieux émerger.
- Je suis faite pour écouter plus que pour agir.
- Je suis l'amour qui ne fait pas de bruit.
- Je suis l'arbre qui ne doute pas de son retour au printemps.
- Je suis le ventre de mon renouveau.
- Je suis prête à franchir le seuil de mon prochain chapitre.

Tu viens de traverser une année entière en mantras. Une année où chaque jour t'a rappelée à toi-même, à ton rythme, à ta vérité, à ton souffle. Ces 365 clés vibratoires sont là pour t'accompagner, mais surtout pour réveiller la souveraine qui sommeille en toi.

Tu peux les lire, les écrire dans ton journal, les murmurer au réveil, ou les glisser dans une poche comme un talisman. Tu peux les vivre seule, ou les partager avec une sœur en chemin. Tu peux aussi les relire au fil des saisons, pour réentendre ce qui veut se dire à l'intérieur. Car tu es faite de cycles, de mouvements, de renaissances.

Et chaque mantra est là pour te rappeler cette vérité simple : Tu es ton propre sanctuaire.

Bienvenue dans une année de reliance, d'alignement et de profonde douceur.

Avec douceur et lumière,

*Alma Sélène*

Guide des femmes en métamorphose  
Créatrice de rituels et espaces sacrés



Lune & Essence - Ressource offerte avec bienveillance

Ce document est un présent du cœur, destiné à t'accompagner en douceur sur ton chemin d'alignement. Toute reproduction, diffusion ou utilisation commerciale, même partielle, est interdite sans mon autorisation écrite préalable. Merci de respecter l'intégrité de ce document et l'énergie avec laquelle il a été conçu. Les conseils partagés ici sont proposés dans une intention de bien-être et ne remplacent en aucun cas un avis médical. Prends soin de toi avec discernement et douceur.