

MISE EN PLACE DES ROUTINES

Regardez la vidéo



Prise de note:

COACHING *questions*

Répondez aux questions

Avez-vous crée votre espace sacré?
Si non prenez le temps pour le créer.
Comment voulez-vous qu'il soit? Avec des pierres, des
éléments de la nature, une carte, une bougie, un coussin,...

Combien de temps ai-je besoin le matin pour moi?
15min - 30 min -60 min

Quelle routine vais-je mettre en route? Qu'avez-vous besoin?

Exemples:

- 1) Activation du corps physique
- 2) Créer des phrases positives
- 3) Mettre en place 1 Objectif
- 4) Ancrage
- 5) Nettoyage des chakras
- 6) Lire
- 7) Écrire
- 8) Pratiquer la respiration "Cohérence Cardiaque"
- 9) Écouter de la musique 432hz

BILAN DE *la journée*

Ai-je atteint mon objectif? Si non pourquoi

Notez les solutions pour atteindre votre but.

Y-a-t-il eu des évènements qui sont venus à la rencontre? lesquels?

Qu'est-ce que je dois comprendre?

Qu'est-ce que je mets en place pour avancer?

Est-ce ma routine me convient?
Oui c'est ok, non que vais-je changer?

MON

écriture

Prenez cette page, un bic et laissez votre main écrire ce qu'elle veut et où elle veut. Des mots, des phrases, des ressentis,...

Aujourd'hui: / / (date).

PRISE DE *conscience*

Prends 5 minutes pour relire ton écrit, et notes tout ce que tu comprends:

CITATIONS

positives

Quelques exemples

"ACCEPTÉ CE QUI EST, LAISSE
ALLER CE QUI ÉTAIT, AIE
CONFIANCE EN CE QUI SERA."
BOUDDHA

"SI VOUS POUVEZ LE RÊVER,
VOUS POUVEZ LE FAIRE." WALT
DISNEY

"ILS NE SAVAIENT PAS QUE
C'ÉTAIT IMPOSSIBLE, ALORS ILS
L'ONT FAIT." MARK TWAIN

"J'AI DÉCIDÉ D'ÊTRE HEUREUX
PARCE QUE C'EST BON POUR LA
SANTÉ." VOLTAIRE

"NE CHERCHE PAS LE
BONHEUR, CRÉE-LE."

"LORSQU'ON REGARDE DANS
LA BONNE DIRECTION, IL NE
RESTE PLUS QU'À AVANCER."
PROVERBE BOUDDHISTE

"MIEUX VAUT FAIT QUE
PARFAIT."

"IL Y A PLUS DE COURAGE QUE
DE TALENT DANS LA PLUPART
DES RÉUSSITES." FÉLIX
LECLERC

"Il faut toujours viser la lune car même en cas d'échec on atterrit dans les étoiles."
Oscar Wilde