ESSENCE AUTHENTIQUE

# *Mon Tracker de Rituels*

Mois de .....

🔬La science le confirme : la répétition consciente crée de nouveaux chemins neuronaux. Coche chaque rituel accompli — et observe la transformation. — Dr Inès Adeossi, pharmacienne

| Rituels | Objectif | Mes accomplissements — coche chaque fois |
|---|---|---|
| 🌅*Le rituel des 5 minutes*<br>*Chaque matin · 5 min* | 30×<br>ce mois | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○<br>○ ○ ○ |
| 🌙***La détox du regard***<br>Chaque soir · 30 min | 30×<br>ce mois | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○<br>○ ○ |
| 🙏***La clôture sacrée***<br>*1 fois/semaine · 10 min* | 4×<br>ce mois | ○ ○ ○ ○ |
| 🧘🏾***Méditations & Mantras***<br>*Matin ou soir · 5-10 min* | 20×<br>ce mois | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○<br>○ ○ ○ ○ ○ |
| 🌿***L'Abhyanga sacré***<br>2fois/semaine · 20min | 8×<br>ce mois | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| | | |
| | | |
| | | |

*« Je me choisis. Chaque jour. Un rituel à la fois. »*

Total ce mois : ... rituels accomplis 🌿