WORKBOOK & JOURNAL · OFFERT PAR SO'

La Méthode

Glow

Challenge 30 Jours

Ton compagnon quotidien pour réinitialiser
ton énergie et rayonner en 30 jours.

✦ Roue de vie ✦ Objectif filtré ✦ 2 Ancres ✦ Tracker 4 semaines
✦ Journal 30 jours ✦ Bilan de fin ✦ Affirmations

Coach bien-être & nutrition certifiée · Praticienne en naturopathie · @glowandbiz · glowandbiz.fr

Mon intention de départ

Avant de commencer — pose ta fondation

> *« Je progresse à mon rythme, avec bienveillance et constance. »*
> **— Mon mantra Glow**

MA SIGNATURE D'ENGAGEMENT

Je m'engage à avancer, même imparfaitement, chaque jour pendant 30 jours.

Ma Roue de Vie Glow

Évalue honnêtement où tu en es — sans jugement

Note chaque domaine de 1 à 10 — 1 = épuisée / insatisfaite · 10 = épanouie / alignée

Énergie & corps Comment je me sens physiquement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Émotions Stable ou débordée ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Projets & finances J'avance ou je stagne ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Relations Elles me nourrissent ou m'épuisent ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Confiance en soi Comment je me vois ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Liberté & style de vie Ma vie me ressemble ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mon Objectif Principal

Le filtre : excitant · réaliste en 30 jours · bien-faisant

Le filtre anti-paralysie : est-ce que ça m'excite ? C'est réaliste en 30 jours ? Ça me ferait du bien ? **3 OUI = garde-le.**

1 Objectif 1

_____

_____

Un seul vrai objectif tenu vaut mieux que trois abandonnés.

Mes Ancres Flexibles

Construire des habitudes qui tiennent vraiment

✥ *« Quand je fais [action existante], je fais [nouvelle habitude] juste après. »*
Ex : Quand je fais mon café → je lis 2 pages de mon livre de développement perso.

Ancre 1

_____ _____

_____

Ancre 2

_____ _____

_____

Tracker Hebdomadaire — Semaine 1

Du ___ / ___ au ___ / ___ · Semaine n° 1 sur 4

HABITUDE / ANCRE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Mon ancre 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mon ancre 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement 30min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hydratation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lecture	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Affirmations	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Journal du soir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bilan / gratitude	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

_____ _____

MON NIVEAU D'ÉNERGIE MOYEN CETTE SEMAINE (1 = épuisée · 10 = rayonnante)

Mon énergie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tracker Hebdomadaire — Semaine 2

Du ___ / ___ au ___ / ___ · Semaine n° 2 sur 4

HABITUDE / ANCRE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Mon ancre 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mon ancre 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement 30min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hydratation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lecture	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Affirmations	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Journal du soir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bilan / gratitude	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MON NIVEAU D'ÉNERGIE MOYEN CETTE SEMAINE (1 = épuisée · 10 = rayonnante)

Mon énergie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tracker Hebdomadaire — Semaine 3

Du ___ / ___ au ___ / ___ · Semaine n° 3 sur 4

HABITUDE / ANCRE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Mon ancre 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mon ancre 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement 30min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hydratation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lecture	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Affirmations	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Journal du soir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bilan / gratitude	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

_____ _____

MON NIVEAU D'ÉNERGIE MOYEN CETTE SEMAINE (1 = épuisée · 10 = rayonnante)

Mon énergie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tracker Hebdomadaire — Semaine 4

Du ___ / ___ au ___ / ___ · Semaine n° 4 sur 4

HABITUDE / ANCRE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Mon ancre 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mon ancre 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mouvement 30min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hydratation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lecture	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Affirmations	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Journal du soir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bilan / gratitude	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MON NIVEAU D'ÉNERGIE MOYEN CETTE SEMAINE (1 = épuisée · 10 = rayonnante)

Mon énergie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Journal du Jour 1

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 2

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 3

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 4

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 5

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 6

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 7

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 8

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 9

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 10

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 11

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 12

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 13

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 14

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 15

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 16

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 17

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 18

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 19

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 20

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 21

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 22

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 23

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 24

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 25

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 26

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 27

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 28

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 29

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Journal du Jour 30

Observe · Ressens · Avance

Mes 3 gratitudes du jour

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Hydratation	Affirmations
☐	☐	☐	☐	☐

Bilan de Fin de Challenge

Semaines 1 à 4 · Du ___ au ___

MON OBJECTIF GLOW — OÙ J'EN SUIS

Objectif : _____

0% 25% 50% 75% 100%

MA ROUE CE MOIS-CI — NOTE CHAQUE DOMAINE /10

Énergie	Émotions	Projets	Relations	Confiance	Liberté
/10	**/10**	**/10**	**/10**	**/10**	**/10**

« Je ne suis pas en retard. Je suis à mon rythme. »
— Mantra Glow · Glow & Biz by So'

Mes Affirmations & Mantras Glow

Ce que tu te dis sur toi-même construit qui tu es

Mes affirmations Glow — à lire chaque matin

1. Je suis capable de créer la vie que je désire.

2. Mon énergie est précieuse — je la protège.

3. Je mérite d'être heureuse, épanouie et libre.

4. Chaque petit pas compte. Je progresse chaque jour.

5. Ma singularité est une force, pas une limite.

6. Je fais confiance au processus et à mon rythme.

7. Je suis alignée avec mes valeurs et mes désirs.

8. J'attire les opportunités qui me correspondent.

MES AFFIRMATIONS PERSONNALISÉES — ÉCRIS LES TIENNES

MON MANTRA PERSONNEL POUR CE CHALLENGE

Tu as tout ce qu'il te faut.

Ce workbook t'appartient. Remplis-le à ton rythme.

Sans pression. Avec bienveillance.

Si tu veux aller plus loin — si tu veux bâtir un revenu aligné avec qui tu es, avec ton énergie et tes valeurs — rejoins-moi.

→ **@glowandbiz · glowandbiz.fr · so@glowandbiz.fr**

Avec amour & bienveillance,

So' ❖ Glow & Biz

Coach bien-être & nutrition certifiée · Praticienne en naturopathie