La Méthode

Glow

Édition Neuroatypique

TSA · TDAH · Haut Potentiel

Ce workbook n'est pas fait pour le cerveau neurotypique.
Il est fait pour toi.

■ Anti-surcharge ■ Anti-abandon ■ Hyperfocus ■ Ancres flexibles

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

Avant de commencer — lis ça

Ce workbook fonctionne autrement pour toi. C'est prévu.

✦ **Règle n°1 (non-négociable) :**
Observer sans juger. Comme un GPS qui recalcule — sans te traiter d'idiote.

Comment utiliser ce workbook :

Pas d'ordre obligatoire.	Ouvre à la page qui te parle aujourd'hui.
Un seul exercice à la fois.	Pose-le. Reprends-le demain ou dans 3 jours.
Pas de case vide = échec.	Laisser une page blanche est une décision, pas un oubli.
Mode hyperfocus ?	Remplis autant que tu veux. Puis permission de disparaître.
Mode épuisement ?	Ton seul exercice : cocher ton humeur du jour. C'est assez.

■ Protocole anti-abandon — à garder sous la main

1	**PAUSE**	Pose le workbook. Éloigne-toi 10 minutes.
2	**RESET PHYSIQUE**	Eau, marche, quelque chose de froid.
3	**QUESTION**	J'abandonne ou j'ai besoin d'une pause ?
4	**MINI-VERSION**	La plus petite action possible.
5	**CÉLÈBRE**	Tu as adapté. C'est une victoire.

✦ *« Je ne suis pas en retard. Je suis à mon rythme. Et mon rythme est valide. »*
— Mantra #GlowAtypique

Mon intention — version minimaliste

Une seule phrase suffit pour commencer.

■ **Une seule réponse obligatoire :**

_____ _____

(Tu pourras compléter le reste plus tard — ou jamais. C'est ok.)

MA DATE DE DÉBUT (SI J'AI ENVIE)	DANS 30 JOURS CE SERA LE
_____	_____
_____	_____

Ma Roue de Vie Glow — Feux Tricolores

Pas de note sur 10. Juste VERT / ORANGE / ROUGE.

■ **Pas de pression de score.** Entoure simplement ta couleur.

Énergie & corps	Comment je me sens physiquement	VERT	ORANGE	ROUGE
Émotions	Stable ou débordée ?	VERT	ORANGE	ROUGE
Projets & finances	J'avance, je stagne, je recule ?	VERT	ORANGE	ROUGE
Relations	Elles me nourrissent ou m'épuisent ?	VERT	ORANGE	ROUGE
Confiance en soi	Comment je me vois en ce moment ?	VERT	ORANGE	ROUGE
Liberté & style de vie	Ma vie me ressemble ?	VERT	ORANGE	ROUGE

! ■ **Si tu coches tout ROUGE :**
C'est une information, pas un verdict. Pose le workbook. Bois de l'eau. Reviens quand tu es prête.

Mon objectif — version « assez bon »

Pas l'objectif parfait. L'objectif suffisamment bon pour maintenant.

■ **Le filtre anti-paralysie — 3 questions, réponses OUI ou NON uniquement**
3 OUI = garde-le. Moins de 3 OUI = laisse-le sans culpabilité.

Q1. Est-ce que ça m'excite (même un peu) ?	OUI	NON
Q2. Est-ce que c'est réaliste en 30 jours ?	OUI	NON
Q3. Est-ce que ça me ferait du bien de l'accomplir ?	OUI	NON

_____

_____ _____

TEUR CONCRET) _____

_____ _____

Mes Ancres Flexibles

Pas d'horaires. Des déclencheurs existants.

■ **La formule :** « Quand je fais [action existante], je fais [nouvelle habitude] juste après. »
Ex : Quand je fais mon café le matin → je lis 2 pages de mon livre de dev perso.

! ■ **Maximum 2 ancres pour commencer.** Tu pourras en ajouter si les premières sont bien installées.

Ancre 1 (non-négociable)

QUAND JE FAIS...	JE FERAI...

Ancre 2 (secondaire)

QUAND JE FAIS...	JE FERAI...

■ **Tip hyperfocus :** Quand l'élan est là, prépare tout à l'avance (layout, matériel, app ouverte) pour ne pas avoir à décider.

Tracker Semaine 1 (n° 1 / 4)

Du ___ / ___ au ___ / ___

ÉNERGIE GLOBALE DE LA SEMAINE

■ Épuisée ■ Difficile ■ Correcte ■ Bonne ■ Rayonnante

MES ANCRES DU JOUR	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Ancre 1 (non-négociable)	■	■	■	■	■	■	■
Ancre 2	■	■	■	■	■	■	■
1 micro-victoire notée	■	■	■	■	■	■	■
Hydratation	■	■	■	■	■	■	■
Mouvement (même 5min)	■	■	■	■	■	■	■
Journal du soir (même 1 ligne)	■	■	■	■	■	■	■
Affirmation du matin	■	■	■	■	■	■	■
Bilan hebdo (vendredi seult)	■	■	■	■	■	■	■

MA VICTOIRE DE LA SEMAINE (MÊME MICRO)

CE QUI M'A COÛTÉ DE L'ÉNERGIE (À ÉVITER/AJUSTER)

ROCHAINE

Tracker Semaine 2 (n° 2 / 4)

Du ___ / ___ au ___ / ___

ÉNERGIE GLOBALE DE LA SEMAINE

■ Épuisée ■ Difficile ■ Correcte ■ Bonne ■ Rayonnante

MES ANCRES DU JOUR	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Ancre 1 (non-négociable)	■	■	■	■	■	■	■
Ancre 2	■	■	■	■	■	■	■
1 micro-victoire notée	■	■	■	■	■	■	■
Hydratation	■	■	■	■	■	■	■
Mouvement (même 5min)	■	■	■	■	■	■	■
Journal du soir (même 1 ligne)	■	■	■	■	■	■	■
Affirmation du matin	■	■	■	■	■	■	■
Bilan hebdo (vendredi seult)	■	■	■	■	■	■	■

MA VICTOIRE DE LA SEMAINE (MÊME MICRO)

CE QUI M'A COÛTÉ DE L'ÉNERGIE (À ÉVITER/AJUSTER)

ROCHAINE

Tracker Semaine 3 (n° 3 / 4)

Du ___ / ___ au ___ / ___

ÉNERGIE GLOBALE DE LA SEMAINE

■ Épuisée ■ Difficile ■ Correcte ■ Bonne ■ Rayonnante

MES ANCRES DU JOUR	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Ancre 1 (non-négociable)	■	■	■	■	■	■	■
Ancre 2	■	■	■	■	■	■	■
1 micro-victoire notée	■	■	■	■	■	■	■
Hydratation	■	■	■	■	■	■	■
Mouvement (même 5min)	■	■	■	■	■	■	■
Journal du soir (même 1 ligne)	■	■	■	■	■	■	■
Affirmation du matin	■	■	■	■	■	■	■
Bilan hebdo (vendredi seult)	■	■	■	■	■	■	■

MA VICTOIRE DE LA SEMAINE (MÊME MICRO)

CE QUI M'A COÛTÉ DE L'ÉNERGIE (À ÉVITER/AJUSTER)

ROCHAINE

Tracker Semaine 4 (n° 4 / 4)

Du ___ / ___ au ___ / ___

ÉNERGIE GLOBALE DE LA SEMAINE

■ Épuisée ■ Difficile ■ Correcte ■ Bonne ■ Rayonnante

MES ANCRES DU JOUR	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Ancre 1 (non-négociable)	■	■	■	■	■	■	■
Ancre 2	■	■	■	■	■	■	■
1 micro-victoire notée	■	■	■	■	■	■	■
Hydratation	■	■	■	■	■	■	■
Mouvement (même 5min)	■	■	■	■	■	■	■
Journal du soir (même 1 ligne)	■	■	■	■	■	■	■
Affirmation du matin	■	■	■	■	■	■	■
Bilan hebdo (vendredi seult)	■	■	■	■	■	■	■

MA VICTOIRE DE LA SEMAINE (MÊME MICRO)

CE QUI M'A COÛTÉ DE L'ÉNERGIE (À ÉVITER/AJUSTER)

ROCHAINE

Journal du Jour 1

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 2

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 3

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 4

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 5

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 6

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 7

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 8

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 9

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 10

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 11

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 12

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 13

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 14

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 15

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 16

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

La Méthode Glow 30J #GlowAtypique · Glow & Biz by So' · @glowandbiz

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 17

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 18

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 19

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 20

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 21

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 22

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 23

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 24

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 25

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 26

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

La Méthode Glow 30J #GlowAtypique · Glow & Biz by So' · @glowandbiz

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 27

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

La Méthode Glow 30J #GlowAtypique · Glow & Biz by So' · @glowandbiz

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 28

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 29

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Journal du Jour 30

Observer · Ressentir · Avancer — à ton rythme

Date : ___ / ___ / _____ | **Humeur : ■ ■ ■ ■ ■ Énergie : 2 4 6 8**

Mon mode aujourd'hui :

■ Hyperfocus ■ Mode normal ■ Basse énergie ■ Mode survie

i mode survie) _____

_____

MES ANCRES DU JOUR

Ancre 1	Ancre 2	Mouvement	Eau	Journal
■	■	■	■	■

_____ _____

– MÊME MINUSCULE) _____

_____

■ **Si mode survie aujourd'hui — une seule case à cocher :**
J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

Bilan de Fin de Challenge

Du ___ au ___ · Semaines 1 à 4

■ **Le bilan en 3 questions — pas plus.**
Tu n'es pas obligée de tout remplir. Réponds à ce qui te parle.

_____ _____

_____ _____

_____ _____

MA ROUE CE MOIS — FEUX TRICOLORES (ENTOURE)

Énergie	Émotions	Projets	Relations	Confiance	Liberté
V O R	V O R	V O R	V O R	V O R	V O R

LÉBRER _____

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

Mes Affirmations #GlowAtypique

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

■ Mes affirmations Glow Atypique — à lire au réveil ou avant de commencer

■ Je n'ai pas besoin de tout comprendre pour avancer.

■ Mon rythme est valide. Je ne suis pas en retard.

■ Mon hyperfocus est une force quand je l'oriente.

■ Je construis mes habitudes à ma façon.

■ Je n'abandonne pas — je fais une pause.

■ Je mérite un espace de vie qui me ressemble.

■ Mon cerveau atypique est un avantage.

■ Chaque micro-victoire est une preuve que j'avance.

MES AFFIRMATIONS PERSONNALISÉES — ÉCRIS LES TIENNES (SANS PRESSION)

MON MANTRA PERSONNEL #GLOWATYPIQUE

Si tu as lu jusqu'ici,
tu n'es pas quelqu'un qui abandonne.

Tu es quelqu'un qui cherche sa façon à elle d'avancer.
C'est exactement ce qu'on fait chez Glow & Biz.

Tu veux bâtir un revenu aligné avec ton énergie,
ta neurodivergence et tes vraies forces ?

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

Avec amour & bienveillance,

So' ❖ Glow & Biz · #GlowAtypique

Coach bien-être & nutrition certifiée · Praticienne en naturopathie