

# MA CARTE RÊV-RITUEL

MON MOT: .....

## MA VISION

Mon rêve

.....

Mon pourquoi

.....

Pour qui

.....

Mon engagement : .....

## MA NOUVELLE IDENTITÉ

Ma croyance santé

.....

Mes affirmations

.....

.....

.....

## MA SANTÉ IDÉALE

Physique

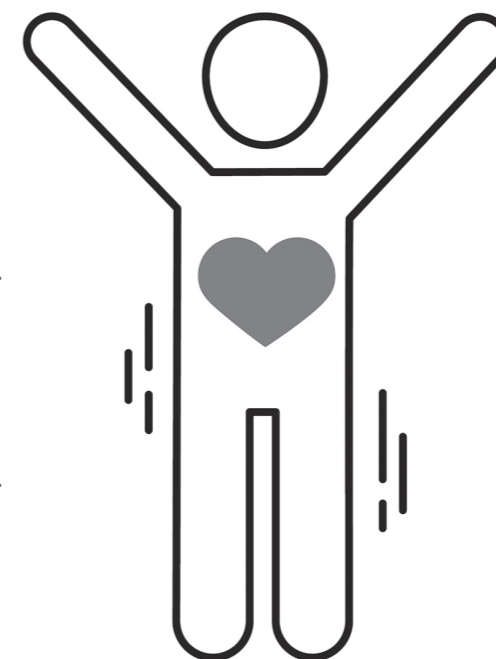
.....

Émotionnelle

.....

Mentale

.....



## LES 3 PRATIQUES DE MON RITUEL SANTÉ

Ressentez votre corps

.....

Exprimez vos émotions

.....

Visualisez & affirmez

.....

## MA ROUTINE

Heure et lieu: .....

Le déclencheur: .....

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

JE DÉBUTE LE :

.....

RÉCOMPENSE : .....