

# MA CARTE RÊV-SANTÉ

MA VISION : 1. MON RÊVE, MA SANTÉ IDÉALE, POUR QUOI, POUR QUI, LES BÉNÉFICES, UN MOT QUI RÉSUME

2. MA VISION DE MA SANTÉ SUR LE PLAN PHYSIQUE

3. MA VISION DE MA SANTÉ SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL

4. MA VISION DE MA SANTÉ SUR LE PLAN MENTAL

5. MES CROYANCES

6. MA NOUVELLE HABITUDE ALIMENTAIRE

7. MA NOUVELLE HABITUDE DE SOMMEIL

8. MON EXERCICE PHYSIQUE DE 5 MINUTES

9. MA TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

10. ENVIRONNEMENT : LES QUALITÉS QUE JE FAVORISE

11. MA PHRASE BOUCLIER

12. MA TECHNIQUE DE LIBÉRATION MENTALE

13. MA RESSOURCE POUR ME LIBÉRER DU STRESS

14. UNE ANCIENNE HABITUDE QUE JE MODIFIE

15. MA NOUVELLE IDENTITÉ SANTÉ  
MES AFFIRMATIONS & MON ENGAGEMENT

16. MA PHRASE MAGIQUE

17. MA NOUVELLE HABITUDE DE SANTÉ POUR LES PROCHAINS 66 JOURS