

7 Jours pour Te Libérer de la Douleur

Ton Carnet de Transformation
pour un Dos Sans Douleur



Life Consciousness

Life Consciousness

**Voici la première clé pour un
dos en meilleure santé**

Une bonne hydratation

Mon astuce : de l'eau vivante

**C'est à dire ? : de l'eau avec
quelques gouttes de citron pressé
+ 1 sucre ou 1 pincée de sel
(mieux encore, de l'eau de mer)**

**Vous pouvez faire tout ce que
vous voulez, si vous ne buvez pas
assez, vous aurez toujours mal...**



Life Consciousness

Jour 1



Date jour 1 :

Ton niveau de douleur (0 à 10) :

Localisations de tes douleurs :

Tes activités, travail, sport :

Ton hydratation :

Consommation d'alcool :

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Collation / goûter :

Dîner :

Tes émotions :

Pendant le programme !

Les améliorations ressenties :





Life Consciousness

Jour 2



Date jour 2 :

Ton niveau de douleur (0 à 10) :

Localisations de tes douleurs :

Tes activités, travail, sport :

Ton hydratation :

Consommation d'alcool :

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Collation / goûter :

Dîner :

Tes émotions :

Pendant le programme !

Les améliorations ressenties :





Jour 3



Date jour 3 :

Ton niveau de douleur (0 à 10) :

Localisations de tes douleurs :

Tes activités, travail, sport :

Ton hydratation :

Consommation d'alcool :

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Collation / goûter :

Dîner :

Tes émotions :

Pendant le programme !

Les améliorations ressenties :





Jour 4



Date jour 4 :

Ton niveau de douleur (0 à 10) :

Localisations de tes douleurs :

Tes activités, travail, sport :

Ton hydratation :

Consommation d'alcool :

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Collation / goûter :

Dîner :

Tes émotions :

Pendant le programme !

Les améliorations ressenties :





Jour 5



Date jour 5 :

Ton niveau de douleur (0 à 10) :

Localisations de tes douleurs :

Tes activités, travail, sport :

Ton hydratation :

Consommation d'alcool :

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Collation / goûter :

Dîner :

Tes émotions :

Pendant le programme !

Les améliorations ressenties :





Jour 6



Date jour 6 :

Ton niveau de douleur (0 à 10) :

Localisations de tes douleurs :

Tes activités, travail, sport :

Ton hydratation :

Consommation d'alcool :

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Collation / goûter :

Dîner :

Tes émotions :

Pendant le programme !

Les améliorations ressenties :





Jour 7



Date jour 7 :

Ton niveau de douleur (0 à 10) :

Localisations de tes douleurs :

Tes activités, travail, sport :

Ton hydratation :

Consommation d'alcool :

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Collation / goûter :

Dîner :

Tes émotions :

Pendant le programme !

Les améliorations ressenties :





Page de synthèse

Après le programme



Date jour 8 :

Comment je me sentais avant le programme :
(douleur, mobilité, raideur, moral etc)

Comment je me sens après le programme :
(douleur, mobilité, raideur, moral etc)

Mes progrès en 3 mots :

Une promesse que je me fais pour le futur :

Comment je vais célébrer ma victoire ? :

Mon état d'esprit du jour :





Page de synthèse

Après le programme



Quels sont les problèmes de santé que je souhaite améliorer ?

Quels sont les points de vues que j'ai sur la santé ?
(ex : le diabète est héréditaire, tout le monde a du cholestérol)

Quelles sont mes croyances limitantes ?

Affirmations positives :

✦ ***Chaque défi est une opportunité de grandir. Accueille chaque obstacle comme un escalier vers ton succès***

✦ ***"Le changement commence par un choix. Chaque pas te rapproche de ton idéal." Quel est ton choix pour cette année ?***

✦ ***Exige beaucoup de toi-même et n'attends rien des autres.***



Après le programme, je t'invite à m'envoyer par mail un témoignage écrit, audio ou vidéo pour partager ta victoire contre la lombalgie sur les réseaux sociaux...

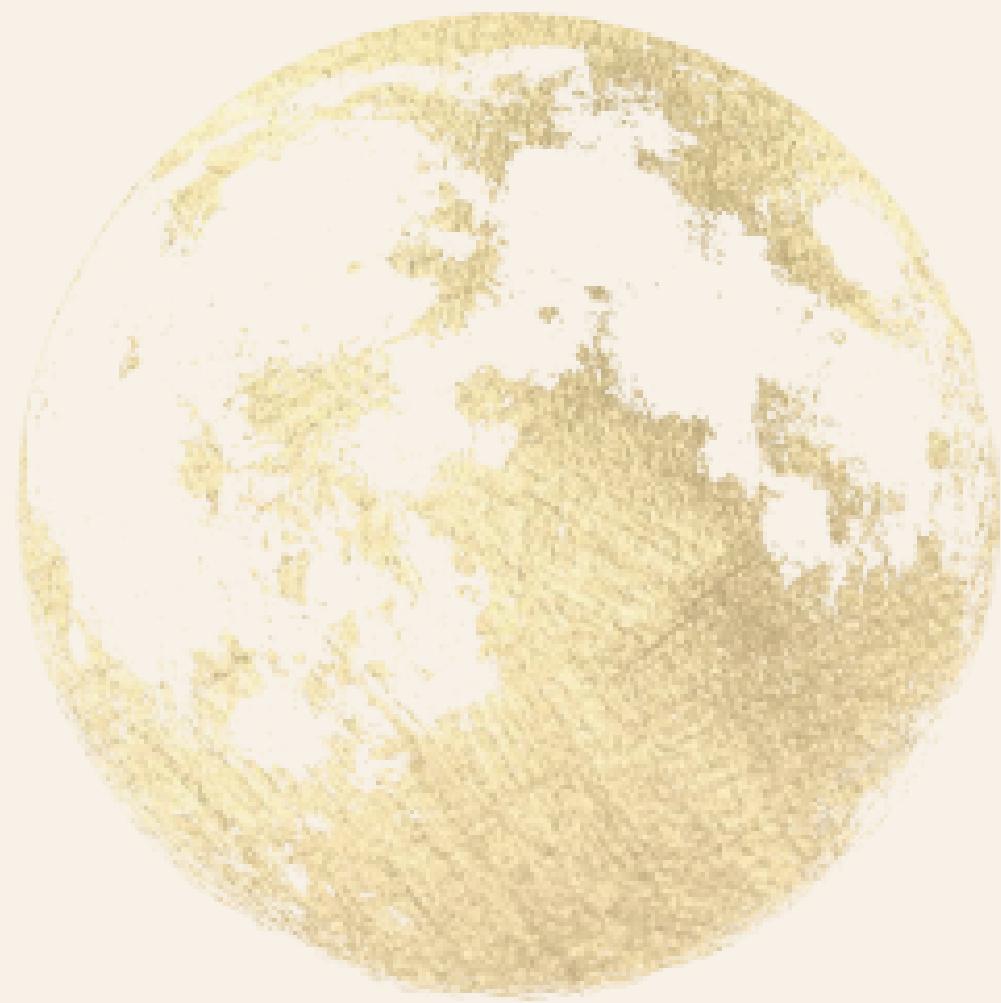


Alexandra
Life Consciousness

Partage avec moi ton carnet pour célébrer ta réussite sur mon adresse mail : contact@lifeconsciousness.fr

Clique sur ce lien pour rejoindre le programme "Un nouveau dos en moins de 7 jours", abonne toi sur Instagram et surveille ta boîte mail





Life Consciousness

“Un nouveau dos en moins de 7 jours”

