



# Checklist pour une détox alignée



## UNE SEMAINE AVANT LA DÉTOX



### ALIMENTATION & PRÉPARATION PRATIQUE

- Je choisis un livre de recettes inspirant ou je crée un petit menu simple (maximum 5 ingrédients par plat).
- Je planifie une séance de préparation de repas (portionner, congeler, anticiper les jours où je serai moins disponible).
- Je fais mon épicerie détox : produits non transformés, bio si possible, fruits, légumes, graines, viandes choisies avec soin.
- Je note dans mon agenda les dates-clés du programme (lives, rituels, rencontres, entraînements doux).



### MON CORPS M'APPELLE DOUCEMENT...

- Je bois un peu plus d'eau chaque jour, avec conscience, comme un rituel.
- Je commence à alléger mon assiette (moins de stimulants, plus de vivant).
- Je prends un moment pour respirer profondément (1 à 3 fois par jour).
- Je m'étire, je bouge, je fais circuler ce qui a besoin de partir.
- Je ressens : qu'est-ce que mon corps a envie de me dire en ce moment ?



### ESPACE & ÉNERGIE

- J'identifie un coin de la maison pour mon rituel quotidien (même minuscule).
  - Je choisis un cahier ou un carnet pour le journal "Je me restitue".
  - Je prépare une huile essentielle, une tisane, un objet d'ancrage à garder près de moi.
  - Je fais un petit désencombrement symbolique : un tiroir, un coin, une pile de papiers...
  - Je nomme une intention : "Ce que je suis prête à laisser partir, c'est..."
-

# Checklist pour une détox alignée

## UNE SEMAINE AVANT LA DÉTOX



### JE ME RELIE À MA SOUVERAINETÉ

- Je note ce que je désire profondément ressentir dans mon corps, mon cœur, mon esprit.
- Je choisis une phrase qui va m'accompagner pendant ces 30 jours (ex. : "Je n'ai plus besoin de souffrir pour renaître.")
- Je planifie des temps doux rien que pour moi (bain, silence, marche, plaisir simple).
- Je me donne la permission d'être fatiguée. D'être en paix. D'être nouvelle.
- Je choisis une personne ressource ou un espace d'échange pour ne pas rester seule dans le processus.



### JE ME RENDS DISPONIBLE À L'EXPÉRIENCE

- J'inscris mes rendez-vous dans mon agenda (lives, audios, pratiques) comme des rencontres sacrées avec moi-même.
  - Je préviens mes proches que je traverse un mois de recentrage doux - non pas pour me couper, mais pour me retrouver.
  - Je laisse de l'espace dans mon horaire - même 30 minutes - pour vivre pleinement ce retour à moi.
  - Je m'engage non pas à être parfaite, mais à être présente à mon rythme.
-