



FICHE DE SUIVI - DÉFI OMAD 7 JOURS

 Du 05 mai au 11 mai 2025

 Objectif : Observer son corps, ses émotions et son mental dans le cadre d'un repas par jour.

 Prenez 5 à 10 minutes chaque soir pour remplir cette fiche avec sincérité.

OMAD est un miroir : ce que vous vivez n'est pas une erreur, mais un message. Écoutez, observez, accueillez.

 Jour : Jour 1 – Lundi 05 mai

 Date : _____

 Mon intention du jour :

 Réveil (heure approximative) : _____

→ Corps : _____

→ Mental : _____

→ Émotion dominante : _____

 Ce que je ressens dans mon corps ce matin :
(douleur, tension, calme, agitation, énergie, etc.)

 Pensée(s) récurrente(s) / croyance(s) qui remontent :

 Défi intérieur du jour :

 Mantra ou phrase d'ancrage :

 Heure du repas : _____

 Ce que j'ai mangé :

 Ressenti après repas (corps + mental) :

 Ressenti du soir (fatigue, humeur, pensées...) :

 Gratitudes du jour :

1. _____

2. _____

 Victoire du jour :

 Notes libres (observations, émotions, synchronicités...) :

 Jour : Jour 2 – Mardi 06 mai

 Date : _____

 Mon intention du jour :

 Réveil (heure approximative) : _____

→ Corps : _____

→ Mental : _____

→ Émotion dominante : _____

 Ce que je ressens dans mon corps ce matin :
(douleur, tension, calme, agitation, énergie, etc.)

 Pensée(s) récurrente(s) / croyance(s) qui remontent :

 Défi intérieur du jour :

 Mantra ou phrase d'ancrage :

 Heure du repas : _____

 Ce que j'ai mangé :

 Ressenti après repas (corps + mental) :

 Ressenti du soir (fatigue, humeur, pensées...) :

 Gratitudes du jour :

1. _____

2. _____

 Victoire du jour :

 Notes libres (observations, émotions, synchronicités...) :

 Jour : Jour 3 – Mercredi 07 mai

 Date : _____

 Mon intention du jour :

 Réveil (heure approximative) : _____

→ Corps : _____

→ Mental : _____

→ Émotion dominante : _____

 Ce que je ressens dans mon corps ce matin :
(douleur, tension, calme, agitation, énergie, etc.)

 Pensée(s) récurrente(s) / croyance(s) qui remontent :

 Défi intérieur du jour :

 Mantra ou phrase d'ancrage :

 Heure du repas : _____

 Ce que j'ai mangé :

 Ressenti après repas (corps + mental) :

 Ressenti du soir (fatigue, humeur, pensées...) :

 Gratitudes du jour :

1. _____

2. _____

 Victoire du jour :

 Notes libres (observations, émotions, synchronicités...) :

 Jour : Jour 4 – Jeudi 08 mai

 Date : _____

 Mon intention du jour :

 Réveil (heure approximative) : _____

→ Corps : _____

→ Mental : _____

→ Émotion dominante : _____

 Ce que je ressens dans mon corps ce matin :
(douleur, tension, calme, agitation, énergie, etc.)

 Pensée(s) récurrente(s) / croyance(s) qui remontent :

 Défi intérieur du jour :

 Mantra ou phrase d'ancrage :

 Heure du repas : _____

 Ce que j'ai mangé :

 Ressenti après repas (corps + mental) :

 Ressenti du soir (fatigue, humeur, pensées...) :

 Gratitudes du jour :

1. _____

2. _____

 Victoire du jour :

 Notes libres (observations, émotions, synchronicités...) :

 Jour : Jour 5 – Vendredi 09 mai

 Date : _____

 Mon intention du jour :

 Réveil (heure approximative) : _____

→ Corps : _____

→ Mental : _____

→ Émotion dominante : _____

 Ce que je ressens dans mon corps ce matin :
(douleur, tension, calme, agitation, énergie, etc.)

 Pensée(s) récurrente(s) / croyance(s) qui remontent :

 Défi intérieur du jour :

 Mantra ou phrase d'ancrage :

 Heure du repas : _____

 Ce que j'ai mangé :

 Ressenti après repas (corps + mental) :

 Ressenti du soir (fatigue, humeur, pensées...) :

 Gratitudes du jour :

1. _____

2. _____

 Victoire du jour :

 Notes libres (observations, émotions, synchronicités...) :

 Jour : Jour 6 – Samedi 10 mai

 Date : _____

 Mon intention du jour :

 Réveil (heure approximative) : _____

→ Corps : _____

→ Mental : _____

→ Émotion dominante : _____

 Ce que je ressens dans mon corps ce matin :
(douleur, tension, calme, agitation, énergie, etc.)

 Pensée(s) récurrente(s) / croyance(s) qui remontent :

 Défi intérieur du jour :

 Mantra ou phrase d'ancrage :

 Heure du repas : _____

 Ce que j'ai mangé :

 Ressenti après repas (corps + mental) :

 Ressenti du soir (fatigue, humeur, pensées...) :

 Gratitudes du jour :

1. _____

2. _____

 Victoire du jour :

 Notes libres (observations, émotions, synchronicités...) :

 Jour : Jour 7 – Dimanche 11 mai

 Date : _____

 Mon intention du jour :

 Réveil (heure approximative) : _____

→ Corps : _____

→ Mental : _____

→ Émotion dominante : _____

 Ce que je ressens dans mon corps ce matin :
(douleur, tension, calme, agitation, énergie, etc.)

 Pensée(s) récurrente(s) / croyance(s) qui remontent :

 Défi intérieur du jour :

 Mantra ou phrase d'ancrage :

 Heure du repas : _____

 Ce que j'ai mangé :

 Ressenti après repas (corps + mental) :

 Ressenti du soir (fatigue, humeur, pensées...) :

 Gratitudes du jour :

1. _____

2. _____

 Victoire du jour :

 Notes libres (observations, émotions, synchronicités...) :
