

WORKBOOK

Reset Corps & Énergie

10 Jours

Mon prénom :	
Date de démarrage :	/ /
Mon intention :	

■ **Règle fondamentale** : Observer sans juger. Comme un GPS qui recalcule — sans se traiter d'idiote. Pas de case vide = échec. Laisser une page blanche est une décision, pas un oubli. Mode survie intégré sur chaque page du journal.

Protocole anti-abandon — garde-le sous la main

1	PAUSE — Pose le workbook. Éloigne-toi 10 minutes.
2	RESET — Eau fraîche, marche courte, quelque chose de frais.
3	QUESTION — J'abandonne — ou j'ai besoin d'une pause ?
4	MINI-VERSION — La plus petite action possible aujourd'hui.
5	CÉLÈBRE — Tu as adapté. C'est une victoire.

« Je ne suis pas en retard. Je suis à mon rythme. Et mon rythme est valide. »

■ Bilan de départ — Jour 1

Avant de commencer, prends 5 minutes pour faire le point honnêtement. Sans jugement — juste observer.

■ Mes 3 symptômes principaux en ce moment

■ Mon sommeil en ce moment

■ Je dors bien ■ Pas vraiment reposée ■ Difficile ■ Très perturbé

■ Mon niveau d'énergie

■ Bonne énergie stable ■ Fatigue en fin de journée ■ Fatiguée dès le matin ■ Épuisée

■ Mon intention pour ces 10 jours — "Dans 10 jours, je me sens..."

■ Roue de vie bien-être — Feux tricolores (AVANT le challenge)

Zone de vie	■ Bien	■ Moyen	■ À travailler
Alimentation & nutrition Comment tu te nourris au quotidien	■	■	■
Énergie & vitalité Ton niveau d'énergie global	■	■	■
Sommeil & récupération La qualité de ton sommeil	■	■	■
Gestion du stress Comment tu gères le stress chronique	■	■	■
Douleurs & inflammation Douleurs diffuses, inflammations	■	■	■

Humeur & émotions Ta stabilité émotionnelle			
Mouvement & corps Ton rapport au mouvement			
Liens sociaux & soutien Tes relations et ton entourage			

■ Mon objectif — version « assez bon »

Le filtre anti-paralysie — 3 questions OUI ou NON uniquement.

Q1. Est-ce que ça m'excite (même un peu) ? ■ OUI ■ NON

Q2. Est-ce que c'est réalisable en 10 jours ? ■ OUI ■ NON

Q3. Est-ce que ça me ferait du bien de l'accomplir ? ■ OUI ■ NON

3 OUI = garde-le. Moins de 3 OUI = laisse-le sans culpabilité.

Mon objectif « assez bon » :

■ Mes 2 ancres flexibles

Formule : Quand je fais [action existante] → je fais [nouvelle habitude] juste après.

Ancre 1 (non-négociable) : Quand je fais...

Ancre 2 (secondaire) : Quand je fais...

■ Mon journal de bord — 10 Jours

Remplis chaque soir — 5 minutes suffisent. Sans pression, sans perfection. A ton rythme.

1

■ Comprendre son terrain

Date : ____ / ____

■ Mon mode aujourd'hui

■ Hyperfocus

■ Mode normal

■ Basse énergie

■ Mode survie

■ J'ai réalisé l'action du jour

■ Oui, complètement

■ En partie

■ Non — et c'est OK

■ Ce que j'ai ressenti aujourd'hui

■ Mode survie — Ta seule mission : J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

2

■ Le sucre et l'inflammation

Date : ____ / ____

■ Mon mode aujourd'hui

■ Hyperfocus

■ Mode normal

■ Basse énergie

■ Mode survie

■ J'ai réalisé l'action du jour

■ Oui, complètement

■ En partie

■ Non — et c'est OK

■ Ce que j'ai ressenti aujourd'hui

■ Mode survie — Ta seule mission : J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

3

■ Alimentation anti-inflammatoire

Date : ____ / ____

■ Mon mode aujourd'hui

■ Hyperfocus

■ Mode normal

■ Basse énergie

■ Mode survie

■ J'ai réalisé l'action du jour

■ Oui, complètement

■ En partie

■ Non — et c'est OK

■ Ce que j'ai ressenti aujourd'hui

■ Mode survie — Ta seule mission : J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

4

■ Le cortisol et le stress

Date : ____ / ____

■ Mon mode aujourd'hui

■ Hyperfocus

■ Mode normal

■ Basse énergie

■ Mode survie

■ J'ai réalisé l'action du jour

■ Oui, complètement

■ En partie

■ Non — et c'est OK

■ Ce que j'ai ressenti aujourd'hui

■ Mode survie — Ta seule mission : J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

5

■ Sommeil & réparation

Date : ____ / ____

■ Mon mode aujourd'hui

■ Hyperfocus

■ Mode normal

■ Basse énergie

■ Mode survie

■ J'ai réalisé l'action du jour

■ Oui, complètement

■ En partie

■ Non — et c'est OK

■ Ce que j'ai ressenti aujourd'hui

■ Mode survie — Ta seule mission : J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

6

■ Mouvement doux

Date : ____ / ____

■ Mon mode aujourd'hui

■ Hyperfocus

■ Mode normal

■ Basse énergie

■ Mode survie

■ J'ai réalisé l'action du jour

■ Oui, complètement

■ En partie

■ Non — et c'est OK

■ Ce que j'ai ressenti aujourd'hui

■ Mode survie — Ta seule mission : J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

7

■ Les intestins, 2ème cerveau

Date : ____ / ____

■ Mon mode aujourd'hui

■ Hyperfocus

■ Mode normal

■ Basse énergie

■ Mode survie

■ J'ai réalisé l'action du jour

■ Oui, complètement

■ En partie

■ Non — et c'est OK

■ Ce que j'ai ressenti aujourd'hui

■ Mode survie — Ta seule mission : J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

8

■ Émotions & coaching

Date : ____ / ____

■ Mon mode aujourd'hui

■ Hyperfocus

■ Mode normal

■ Basse énergie

■ Mode survie

■ J'ai réalisé l'action du jour

■ Oui, complètement

■ En partie

■ Non — et c'est OK

■ Ce que j'ai ressenti aujourd'hui

■ Mode survie — Ta seule mission : J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

9

■ Protocole personnel

Date : ____ / ____

■ Mon mode aujourd'hui

■ Hyperfocus

■ Mode normal

■ Basse énergie

■ Mode survie

■ J'ai réalisé l'action du jour

■ Oui, complètement

■ En partie

■ Non — et c'est OK

■ Ce que j'ai ressenti aujourd'hui

■ Mode survie — Ta seule mission : J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

10

■ Ancrage & suite

Date : ____ / ____

■ Mon mode aujourd'hui

■ Hyperfocus

■ Mode normal

■ Basse énergie

■ Mode survie

■ J'ai réalisé l'action du jour

■ Oui, complètement

■ En partie

■ Non — et c'est OK

■ Ce que j'ai ressenti aujourd'hui

■ Mode survie — Ta seule mission : J'ai survécu. Demain est un nouveau jour. C'est assez.

■ Bilan final — Jour 10

Relis tes notes du Jour 1. Regarde le chemin parcouru — même les changements les plus subtils comptent.

■ Ce qui a changé depuis le Jour 1

■ Mes 3 plus grandes prises de conscience

■ Les 3 habitudes que je garde pour toujours (pas 10 — juste 3)

■● Roue de vie bien-être — Feux tricolores (APRÈS le challenge)

Zone de vie	■ Bien	■ Moyen	■ À travailler
Alimentation & nutrition Comment tu te nourris au quotidien	■	■	■
Énergie & vitalité Ton niveau d'énergie global	■	■	■
Sommeil & récupération La qualité de ton sommeil	■	■	■
Gestion du stress Comment tu gères le stress chronique	■	■	■
Douleurs & inflammation Douleurs diffuses, inflammations	■	■	■

Humeur & émotions Ta stabilité émotionnelle			
Mouvement & corps Ton rapport au mouvement			
Liens sociaux & soutien Tes relations et ton entourage			

■ Ce dont j'ai encore besoin — et la suite

Mes affirmations

- Je n'ai pas besoin de tout comprendre pour avancer.
- Mon rythme est valide. Je ne suis pas en retard.
- Je ne m'abandonne pas — je fais une pause.
- Chaque micro-victoire est une preuve que j'avance.
- Je mérite un espace de vie qui me ressemble.
- Mon corps n'est pas contre moi. Il fait de son mieux.
- Je construis mes habitudes à ma façon, durablement.

Mon mantra personnel :

« Je ne suis pas en retard. Je suis à mon rythme. Et mon rythme est valide. »

◆ Avec douceur & bienveillance ◆

So' · Mon Bien-être au Natur'L · @coaching_by_ag

Tu veux aller plus loin ?

Découvre les accompagnements individuels — micronutrition, anti-inflammatoire et coaching de vie.

calendly.com/agcoach-jzyt/30min · monbienetreemmoi.fr