

Happiness Routine

Voici un guide structuré pour gagner en énergie et devenir plus heureux. Il propose une routine journalière qui s'intensifie progressivement.

Chaque jour, tu ajoutes une nouvelle habitude, tout en continuant celles que tu as déjà commencées.

Jour 1 : Douche froide (matin)

Commence ta journée avec une douche froide de 30 secondes à 1 minute. Cela booste l'énergie, améliore la circulation sanguine et favorise la clarté mentale. Tu peux commencer par le chaud et finir par le froid :)

Pourquoi ? : L'exposition au froid renforce le système immunitaire et procure une montée d'énergie.

Jour 2 : Écrire 3 choses qui nous font plaisir chaque matin

Prends 5 minutes chaque matin pour écrire 3 petites choses qui te font plaisir ou te rendent heureux.

Pourquoi ? : Cultiver la gratitude stimule un état d'esprit positif et aide à commencer la journée avec optimisme.

Jour 3 : Découvrir un livre, commander ou choisir

Identifie un livre qui t'inspire ou que tu souhaites découvrir. Commence à le lire ou à le commander.

Pourquoi ? : La lecture stimule le cerveau, réduit le stress et ouvre à de nouvelles perspectives.



Jour 4 : Essayer une nouvelle activité

- Trouve une nouvelle activité ou un hobby qui t'intéresse. Renseigne-toi et fais un test pour essayer.
- Pourquoi ? : Explorer de nouvelles expériences éveille la curiosité, stimule l'esprit et booste la confiance en soi.

Jour 5 : Test de 5 minutes de méditation (on t'enverra un lien)

- Essaie 5 minutes de méditation. Utilise une application ou une vidéo guidée pour t'aider à te concentrer.
- Pourquoi ? : La méditation réduit le stress, améliore la concentration et aide à mieux gérer les émotions.

Jour 6 : Écrire chaque soir 3 choses pour lesquelles tu as de la gratitude

- Avant de dormir, écris 3 choses pour lesquelles tu ressens de la gratitude.
- Pourquoi ? : Prendre ce temps pour apprécier ce que l'on a favorise un sommeil apaisé et réduit les pensées négatives.

Jour 7 : Répéter des affirmations positives avant de dormir

- Avant de te coucher, répète 3 fois les affirmations suivantes :
 - "Je vais bien."
 - "Je suis en bonne santé."
 - "Je suis sur la bonne voie."
 - "Je m'écoute et je me réalise."
 - "Je construis ma vie."
- Pourquoi ? : Les affirmations positives influencent ton subconscient et renforcent la confiance en toi.

Jour 8 : Avant de dormir, tenir un objet dans ta main et poser une intention

- Choisis un objet symbolique comme une pierre ou tout autre petit objet. Tient-le dans ta main avant de dormir, et pose une intention pour la journée suivante.
- Pourquoi ? : L'objet agit comme une ancre pour tes intentions, te permettant de te connecter à ce que tu souhaites manifester dans ta vie.



Suivi quotidien :

Chaque jour, continue les actions précédentes et note les progrès que tu as réalisés. Ce suivi te permet de rester motivée, de voir ton évolution et de mieux comprendre l'impact de ces nouvelles habitudes sur ton énergie et ton bonheur.

Conseils supplémentaires :

Prends ton temps : Ne te presse pas, chaque étape a pour but de t'aider à construire des habitudes durables.

Sois indulgente avec toi-même : Si tu oublies un jour ou te sens découragée, reprends simplement là où tu t'étais arrêtée.

Happiness

Routine

- ☐ Réaliser une douche froide (matin)
- ☐ Écrire 3 choses qui t'inspire
- ☐ Découvrir un livre, commander ou choisir
- ☐ Essayer une nouvelle activité
- ☐ Test de 5 minutes de méditation
- ☐ Écrire chaque soir 3 gratitudes
- ☐ Répéter des affirmations positives
- ☐ Déposer une intention

"Ton pouvoir réside entre tes
mains"

Angela



“

Ce journal offrira des clés précieuses pour explorer la sphère spirituelle ! Nous aborderons des thèmes passionnants comme la méditation, la connexion à soi, la gratitude, la quête de notre but, l'harmonie corps-esprit-âme, et la recherche du bien-être holistique et de la paix intérieure.

”

**CODE PROMO POUR VENIR DÉCOUVRIR
NOTRE JOURNAL !**

C'est cadeau !



RETROUVE NOUS !

