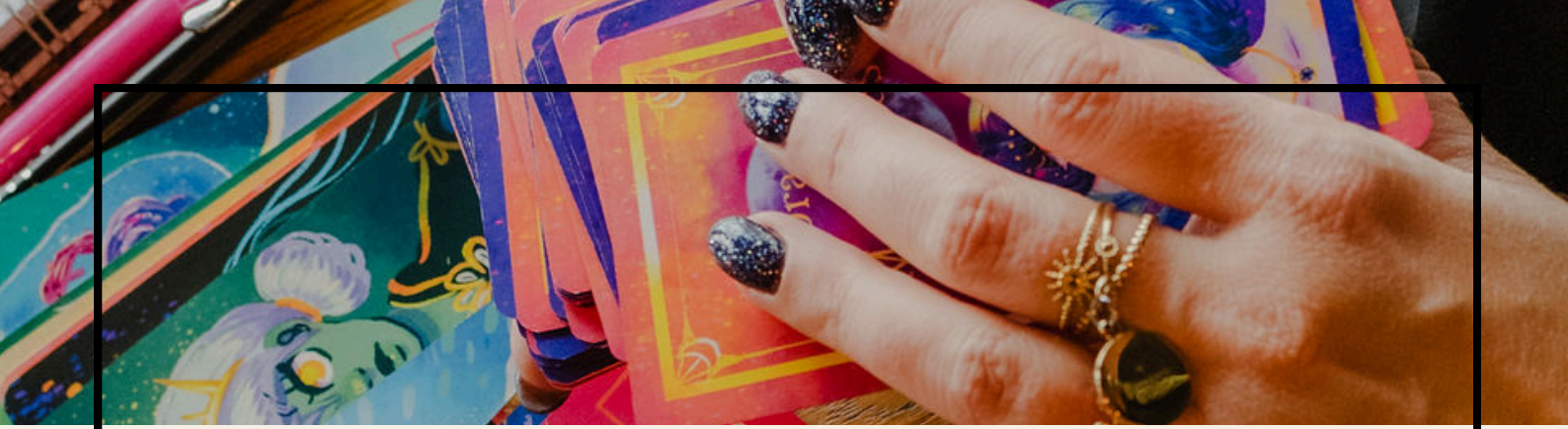




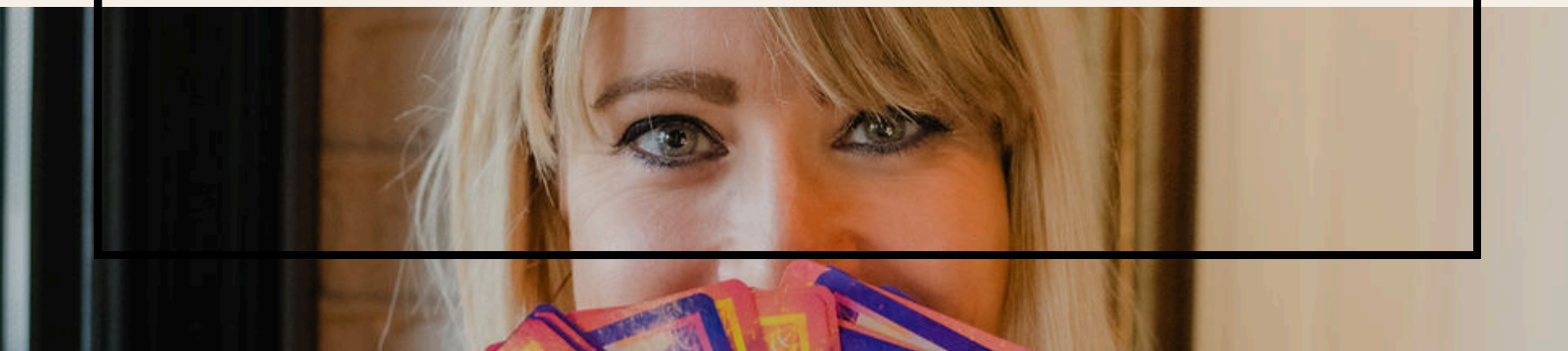
10 étapes

POUR ALIGNER TON CORPS
TON ESPRIT ET TON ÂME



sommaire

- 01 Méditation
- 02 Hydratation
- 03 Alimentation équilibrée
- 04 Exercice physique
- 05 Gratitude
- 06 Détox Digitale
- 07 Connexion sociale
- 08 sommeil réparateur
- 09 Ecoute intérieure
- 10 Pratique spirituelle





Avant propos

Cette checklist est conçue pour t'aider à débiter ton parcours vers l'alignement personnel. Suis ces 10 étapes simples et pratiques pour harmoniser ton corps, ton esprit et ton âme. Télécharge cette checklist et garde-la à portée de main pour te guider chaque jour.

Bienvenue

Cette check-list a un but précis : te guider vers une vie plus épanouie et éclairée.

Ton engagement dans ce processus de transformation personnelle est la clé pour débloquer un chemin de découverte et de changement positif.

Souviens-toi, c'est ton voyage et l'engagement que tu prends aujourd'hui est une étape puissante vers une vie qui reflète tes véritables désirs et ton potentiel. Commençons ce processus de transformation ensemble.



01 Méditation quotidienne

- **Objectif** : Calmer l'esprit et se connecter à soi-même.
- **Action** : Pratique 10-15 minutes de méditation chaque matin. Utilise des applications comme Headspace, petit Bambou ou Calm pour t'accompagner.
- **Astuce** : la méditation ce n'est pas arrêter de penser c'est savoir rester calme en laissant ses pensées vagabonder



02

Hydratation

- **Objectif** : Maintenir ton corps bien hydraté pour un fonctionnement optimal.
- **Action** : Bois au moins 8 verres d'eau par jour. Ajoute une tranche de citron pour un coup de boost.
- **Astuce** : Ajoute un timer pour penser à boire ou prends une gourde avec des rappels





Alimentation Équilibrée

- **Objectif** : Nourrir ton corps avec des aliments sains et énergisants.
- **Action** : Intègre plus de fruits, légumes, et protéines maigres dans ton alimentation. Évite les sucres raffinés et les aliments transformés.
- **Astuce** : si tu ne résistes pas à des douceurs ou autres mange toujours un fruit avec ça permet d'en manger moins



04

Exercice physique

- **Objectif** : Bouge ton corps pour libérer des endorphines et renforcer ta santé physique.
- **Action** : Fais au moins 30 minutes d'exercice chaque jour, que ce soit du yoga, de la marche rapide, ou un entraînement plus intense.
- **Astuce** : si tu n'as pas le temps ni l'énergie d'aller marcher ou faire du sport. Choisis sur youtube "walk at home"



05

Gratitude

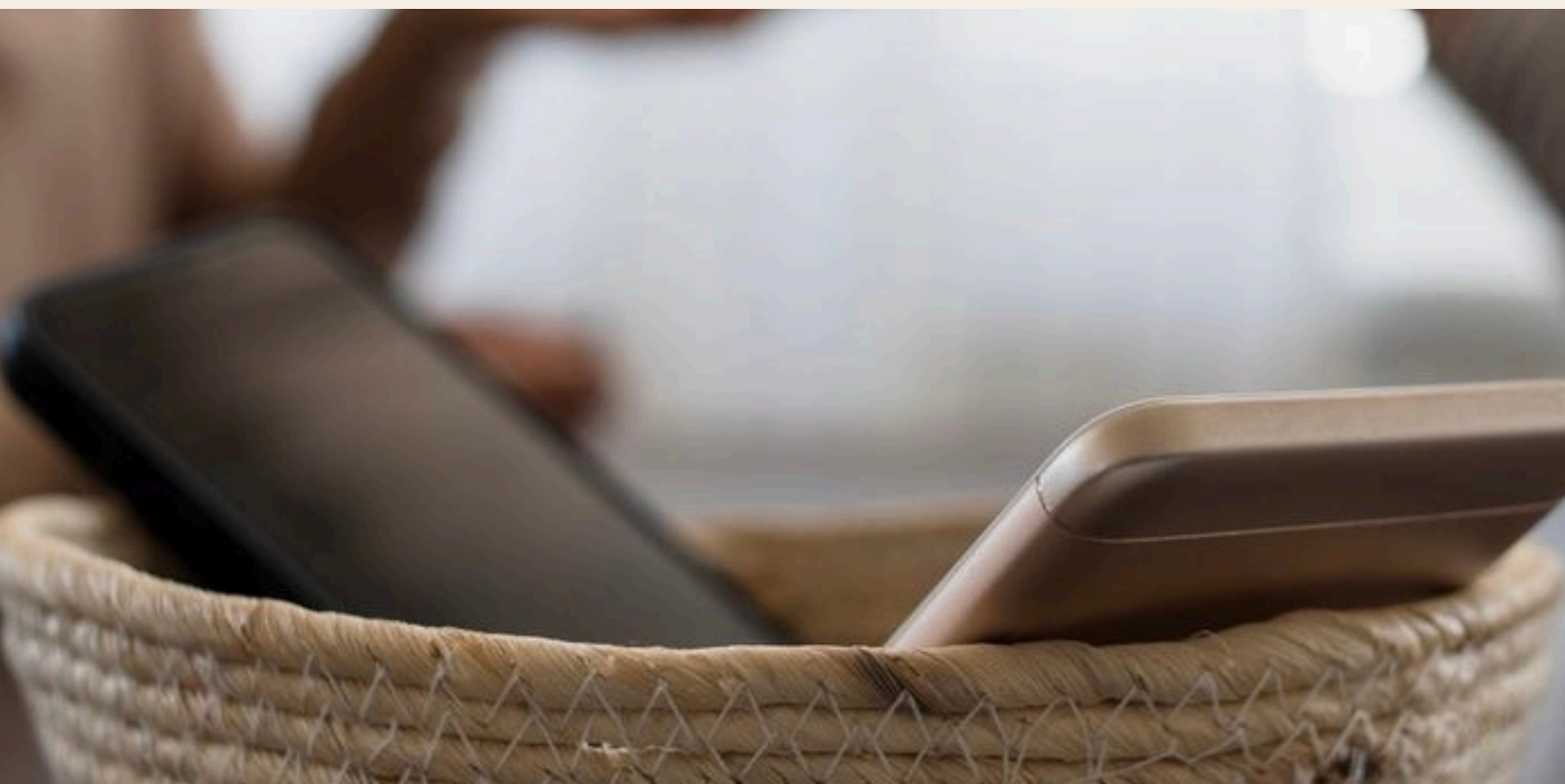
- **Objectif** : Renforcer ton esprit positif et ton bien-être mental.
- **Action** : Note trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant chaque soir avant de te coucher. Utilise un journal de gratitude pour suivre tes pensées positives.
- **Astuce** : si tu ne réussis pas à trouver des grâces car tu es au début de ton voyage. Va sur des choses simples : “merci d’avoir eu à manger, d’avoir un toit, un enfant qui m’aime...”





Détox Digitale

- **Objectif** : Réduire le stress et améliorer ta concentration.
- **Action** : Désactive les notifications non essentielles et limite ton temps d'écran avant d'aller au lit
- **Astuce** : si tu ne réussis pas la détoxification coupe le wifi au moins quand tu dors les premiers jours



07

Connexion sociale

- **Objectif** : Renforcer les liens avec les autres et nourrir ton âme.
- **Action** : Prends le temps de parler avec un ami ou un membre de ta famille chaque jour, même si ce n'est que quelques minutes.
- **Astuce** : si tu n'as pas de famille et pas d'amis intègre un sport collectif ou une association pour créer des liens





sommeil réparateur

- **Objectif** : Régénérer ton corps et ton esprit.
- **Action** : Vise à avoir le bon nombre d'heure de sommeil par nuit. teste sur une semaine l'heure à laquelle tu t'endors et l'heure à laquelle tu te réveilles sans réveil
- **Astuce** : Crée une routine de coucher relaxante, comme lire un livre ou méditer ou écouter des audios d'hypnose



09

Ecoute intérieure

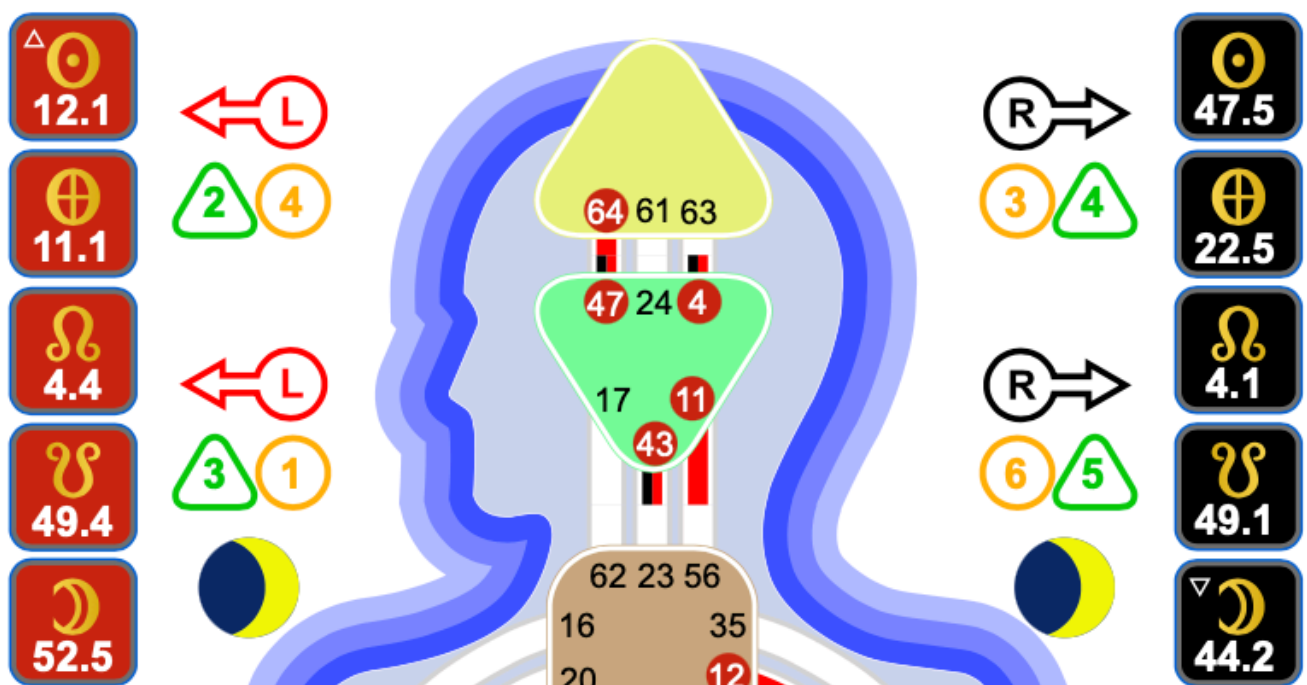
- **Objectif** : Être à l'écoute de tes besoins et désirs profonds.
- **Action** : Passe quelques minutes chaque jour à réfléchir sur ce que tu ressens et ce dont tu as besoin. Écris tes pensées dans un journal pour mieux les comprendre.
- **Astuce** : si tu n'aime pas écrire enregistre des audios avec ton tel



10

Pratique spirituelle

- **Objectif** : Se connecter à quelque chose de plus grand que soi.
- **Action** : Intègre une pratique spirituelle qui résonne avec toi, que ce soit la prière, la lecture de textes inspirants ou une cérémonie de gratitude, tirage d'oracles
- **Astuce** : Intégrer le HD dans ton quotidien est une pratique holistique et spirituelle





Conclusion

En suivant ces 10 étapes, tu commenceras à sentir une transformation dans ta vie quotidienne.

Télécharge cette checklist et utilise-la comme guide pour rester aligné et centré.

Ton parcours vers l'alignement personnel commence ici. Garde à l'esprit que chaque petite action compte et que la régularité est la clé du succès.

Visite mon site internet :

www.yalo-sereki.fr

@cecilesoriano_

