

## JOUR 2



# Carte de légèreté

Choisir 1 action dans l'une des 4 dimensions  
à expérimenter d'ici demain

- Je dîne à 19h et je ne remange rien jusqu'au lendemain 9h. (physique)
- J'écris une lettre à mes envies de sucre. (émotionnel)
- Je répète une phrase positive au moment d'une pulsion. (mental)
- Je savoure consciemment un repas sans distraction. (spirituel)

*Passez à l'action !*

Testez ce rituel durant les trois prochains  
jours et observez l'évolution de vos  
sensations

**NOUVEAU DÉPART**  
*par Elodie Beaucent*