AYURVEDA · À GARDER SUR LE FRIGO

5 gestes pour retrouver de *l'énergie* dès cette semaine

Même quand vous n'avez le temps de rien. Un petit geste après l'autre.

Cette semaine, choisissez-en un seul. Cochez une case chaque jour où vous l'avez fait.

	L	M	M	J	V	S	D
1 Les alarmes de conscience — 3 fois par jour, une alarme sonne : je prends 3 grandes respirations et je note ce que je sens dans mon corps. (tension, lourdeur, chaleur…)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 J'écoute ma faim — Avant de manger : ma faim est-elle petite, moyenne ou grande ? Je me sers en conséquence. À midi, un vrai repas : chaud, assise, sans écran.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 10 minutes de mouvement — Danser, marcher, s'étirer, faire du yoga… ce qui me fait plaisir. Pas besoin de bien faire, juste de bouger.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 Au lit vers 22 h — Je remplace le scroll par un vrai plaisir : lire, colorier, écrire… Après 22 h, le corps prend un « second souffle » qui empêche de bien récupérer.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 La régularité — Je garde mon geste, même en tout petit. C'est la régularité qui apaise le système nerveux, la digestion et le sommeil.							

Lequel avez-vous choisi ? Répondez à mon mail, je lis tout.

Allison Foulon · Praticienne en ayurveda

aroma-bienetre.fr · @allison.foulon