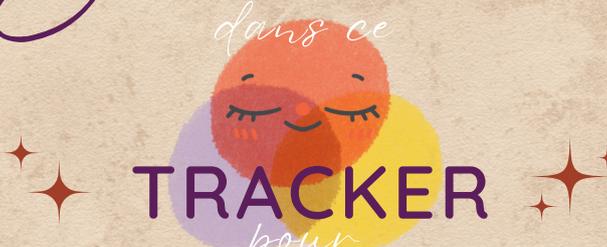


Bienvenue

dans ce



TRACKER

pour

trouver la plénitude

www.artboristerie.com

Je te propose 10 actions à cultiver au quotidien pour diminuer ton stress. Ce tracker, c'est un rappel à soi pour s'offrir du temps. Il ne faut pas le voir comme une charge. Il n'est pas nécessaire de cocher toutes les cases chaque jour. Il faut simplement garder en tête que, au plus tu t'offres ce type de moment, au mieux tu te sentiras dans ta peau. Au plus tu te sens en paix avec toi-même, entier, au mieux tu le seras avec les autres.

C'est magique !

Sommeil réparateur

Environ 8H. Énergie & Humeur améliorée.*

Verre d'eau matinal

Première action : eau tiède + 1/2 jus de citron.

Pleine conscience

Minimum 15 min.

Lecture / Écriture / Dessin

Minimum 30 min.

Promenade / Danse

Minimum 30 min.

Alimentation saine

Locale, de saison & équilibrée.

Journal de gratitude

Avec profondeur & authenticité.

Relations sociales / Chant

Minimum 30 min. Hors réseaux sociaux.

Massage

Mains, pieds, bras, ventre, dos, ect. : varier.

Routine du soir

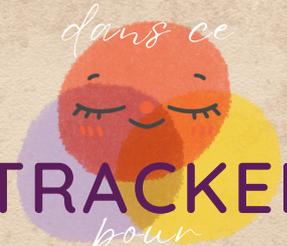
Sans écran. Soins du visage. Étirements. Yoga. Etc.



* Si ces conditions sont réunies, ton sommeil fût sans doute réparateur.

Bienvenue

dans ce



TRACKER

pour

trouver la plénitude

Petite parenthèse pour préciser que les durées précédemment citées sont là à titre indicatif. Du point de vue de la santé, il s'agit des durées minimum pour en tirer un bénéfice. Après, sentez-vous libre d'adapter selon votre réalité.

L'homme ne sera adulte que le jour où son cerveau pourra contenir, dans sa plénitude et dans sa simplicité, la notion divine.

-Victor Hugo-

Journal de gratitude

Dans ma boutique en ligne, dans la "Boîte à Sérénité", un journal de gratitude t'est proposé.

Lecture / Écriture / Dessin

Dans ma boutique, des ateliers d'art-thérapie te sont suggéré-e pour mieux te sentir dans ta peau, tout en développant ta créativité. Sur mon blog, tu trouveras des articles complets sur des plantes médicinales et des clés de bien-être.

Alimentation saine

Mon blog t'offre des articles qui t'accompagnent dans ces changements d'habitudes.

Routine du soir

A toi de trouver la routine qui te convient ! Sur mon blog, je t'ai concocté un article complet qui t'accompagnera dans la création d'habitudes qui te ressemblent, avec des produits naturels.

Imprime la page suivante au format A4 et installe-la où tu ne pourras pas l'oublier.

Chaque jour, dès que tu fais (une de ces 10 actions), rempli la case correspondante pour visualiser ta progression dans ces nouvelles habitudes qui te rapprochent de cet état de plénitude.

Si tu as accès à une plastifieuse, n'hésite pas de la couvrir d'un plastique pour réutiliser ton tracker à l'infini, à l'aide d'un marqueur effaçable.



TRACKER

pour
Trouver la plénitude

✦ MOIS ✦

✦ SEMAINE ✦

	L	M	M	J	V	S	D
Sommeil réparateur	<input type="checkbox"/>						
Verre d'eau matinal	<input type="checkbox"/>						
Pleine conscience	<input type="checkbox"/>						
Lecture / Écriture / Dessin	<input type="checkbox"/>						
Promenade / Danse	<input type="checkbox"/>						
Alimentation saine	<input type="checkbox"/>						
Journal de gratitude	<input type="checkbox"/>						
Relations sociales / Chant	<input type="checkbox"/>						
Massage	<input type="checkbox"/>						
Routine du soir	<input type="checkbox"/>						

