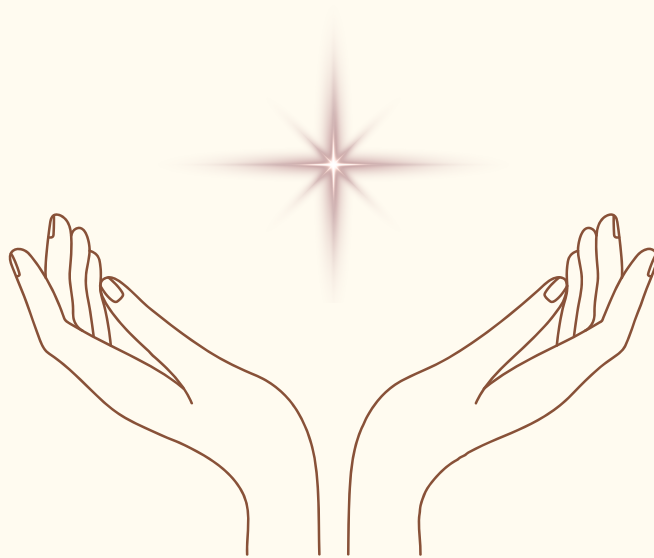


MA ROUTINE BIEN-ÊTRE EXPRESS



Un guide offert par
MAOHS'S



Introduction

Ce guide est un point d'ancrage, un espace doux à ouvrir quand tout va trop vite, ici, pas de pression.

Pas d'objectifs à cocher, juste des rituels simples pour te retrouver.

“Un petit geste répété avec amour devient un ancrage sacré.”

Pourquoi créer une routine bien-être ?

Une routine bien-être, ce n'est pas une case à cocher dans ton agenda.

C'est une boussole intérieure. Un moment de présence, même très court, qui t'aide à :

- Te sentir plus stable quand tout bouge
- Revenir à ton corps, ton souffle, ton énergie
- Apporter du soin à ton mental sans le brusquer

Il ne s'agit pas de faire "plus".

Il s'agit de faire mieux, avec douceur.



Rituel du matin : “Je pose mon énergie”



- Ferme les yeux.
- Respire 3 fois en profondeur.
- Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.
- Dis doucement :
“Aujourd’hui, je me choisis.”
- Écris ton intention ou ton mot du jour :

☞ Mon mot du jour :

Rituel dans la journée : “Je me recentre”



- Pose tes pieds au sol. Respire lentement.
- Inspire lentement par le nez en comptant jusqu'à 4, retiens l'air 6 secondes, puis expire doucement par la bouche en comptant jusqu'à 4.
- Imagine une lumière douce t'envelopper
- Répète 2 fois cette phrase :
“Je suis ici. Je suis en sécurité.”

Rituel du soir : “Je libère”



- Allume une bougie ou tamise la lumière
 - Ferme les yeux et visualise ta journée comme un film qui s'éloigne
 - Dis-toi :
“Je me libère de ce qui ne m'appartient pas.”
 - Écris une chose que tu veux déposer :
- ☞ Ce que je relâche ce soir :

Mon rituel express (3 minutes)



Pour les jours où tu n'as "pas le temps" :

- Inspire profondément, expire par la bouche (2 fois)
- Bois un verre d'eau en pleine conscience
- Écris ce que tu ressens (même une émotion floue)

Affirmations & mantras doux



Je ne cherche pas à aller vite. Je cherche à aller vrai.

Je suis exactement là où je dois être.

Mon souffle est mon refuge.

Même fatiguée, je mérite la paix.

Et maintenant ?

✨ Si ce guide t'a fait du bien, sache que ce n'est qu'un début.

Je t'ai aussi préparé :

*Mes Cartes Rituels de Lumière – 12 rituels guidés à imprimer ou tirer
au quotidien*

*Le Guide complet de Routine Bien-Être – pour créer ton espace sacré
et apaiser ton mental au fil des jours*

→ Découvre tout ça sur maohss.com

✉ Et rejoins-moi sur pour des rituels réguliers :

Instagram @maohs_s

Facebook Maohs's

TikTok maohs_s



maohss.contact@gmail.com



www.maohss.com