

CONSTRUIRE MA FEUILLE DE ROUTE *personnalisée*

“ Lorsque l'on sait où l'on veut aller,
chaque petit pas devient plus puissant et aligné. ”

– Nadine

ÉTAPE 1

LE PILIER PRIORITAIRE

En reprenant votre boussole du Jour 1,
quel est le pilier fondamental sur lequel
votre écosystème a le plus besoin
d'attention immédiate ?

☐

LE SYSTÈME NERVEUX

(Besoin de sécurité, de ralentir,
de couper la charge mentale)

☐

LE SOMMEIL & LA RÉCUPÉRATION

(Besoin de nuits profondes,
de régénération cellulaire)

☐

LA GLYCÉMIE & LE MÉTABOLISME

(Besoin de stabiliser l'énergie,
de stopper les fringales)

☐

LE MOUVEMENT & LA MOBILITÉ

(Besoin de remettre de la fluidité somatique,
de faire circuler l'énergie)

☐

L'ÉQUILIBRE HORMONAL GLOBAL

(Besoin d'accompagner en douceur
la périménopause/ménopause)

MES RESSENTIS

Pourquoi ce pilier est-il aujourd'hui ma priorité ?



En identifiant votre priorité, vous posez la première pierre
d'un changement profond et durable.

Un pas éclairé aujourd'hui, une transformation demain.

MON MICRO-PAS

de la Semaine

“ De petits pas répétés chaque jour
créent de grands changements durables. ”

– Nadine



Pour éviter la saturation mentale,
choisissez **une seule action simple,**
réaliste et mesurable à implémenter
dès demain :

EXEMPLES :

- Pratiquer 5 minutes de respiration au réveil.
- Ajouter une source de protéines de qualité au petit-déjeuner.
- Faire 10 minutes de yoga somatique doux au coucher.
- Marcher 15 minutes après le déjeuner.
- Boire un grand verre d'eau à mon réveil.
- Me coucher 30 minutes plus tôt.
- Tenir un carnet de gratitude chaque soir.
- Autre : _____

MON ACTION PRIORITAIRE :



SIMPLE
Facile à mettre
en place.



RÉALISTE
Adaptée à mon
quotidien.



MESURABLE
Je peux suivre
mes progrès.



Un seul micro-pas aujourd'hui peut changer
la direction de toute votre vie.

Je choisis l'action qui me rapproche de la femme que je veux devenir.

MON ENVIRONNEMENT *de Soutien*

“ Nous ne pouvons pas toujours choisir les circonstances,
mais nous pouvons choisir le cadre qui nous élève. ”

– Nadine

Pour ancrer ce changement dans le temps,

quel est le cadre
dont j'ai le plus besoin ?



☐ Un cadre en **autonomie guidée**
pour avancer à mon rythme,
avec des routines courtes
et une communauté bienveillante.

*(Option : Le Studio en ligne
/ L'Expérience RRT®).*

Routines courtes et efficaces.

Contenus accessibles à tout moment.

Communauté motivante et bienveillante.

Liberté d'avancer à mon rythme.

Analyse approfondie de mon profil unique.

Protocole personnalisé et précis.

Suivi et ajustements individualisés.

Accompagnement expert et humain.

☐ Un cadre **sur mesure et personnalisé**
pour analyser mon profil de santé unique, mes bilans et concevoir un protocole individuel spécifique.

(Option : L'Accompagnement en Consultation).



MES RESENTIS

Qu'est-ce qui résonne le plus en moi aujourd'hui et pourquoi ?



Le bon cadre n'est pas une contrainte,
c'est un accélérateur de transformation.
*Je choisis l'environnement qui me permet
de devenir la femme que je veux être.*



MON ENGAGEMENT SOUVERAIN

Mon premier pas vers ma nouvelle saison de vie

“ La véritable transformation commence lorsque vous cessez d'attendre d'être prête et que vous choisissez simplement d'avancer.

– Nadine

MON ENGAGEMENT ENVERS MOI-MÊME

Complétez cette phrase à voix haute :

“ Durant les prochaines semaines, je choisis de prendre soin de mon corps en activant la clé de : ”

Pourquoi cette clé est importante pour moi aujourd'hui ?

CE QUE JE CHOISIS DE CULTIVER

- ☐ Plus d'énergie
- ☐ Plus de calme
- ☐ Un meilleur sommeil
- ☐ Une glycémie plus stable
- ☐ Une meilleure digestion
- ☐ Plus de mouvement
- ☐ Plus de confiance
- ☐ Plus de vitalité
- ☐ Plus de présence
- ☐ Plus de liberté
- ☐ Autre : _____

MA SIGNATURE D'ENGAGEMENT



Date : ____ / ____ / 2026



Signature : _____



FÉLICITATIONS

Vous avez suivi l'intégralité des Fondations RRT®.

Vous avez pris le temps :



d'observer



de comprendre



d'écouter



de choisir
une direction



Votre corps
n'est pas votre ennemi.

Il est votre
partenaire de route.

Et aujourd'hui,
vous venez de poser
la première pierre
d'une *transformation durable.*

UNE NOUVELLE ÉTAPE COMMENCE

RESPIRE • RESSENS • TRANSFORME®

Observer → Comprendre → Transformer

Avec toute ma bienveillance,

Nadine

