



RRT®

RESPIRE • RESSENS • TRANSFORME®

QUESTION DU JOUR

— Jour 3 • Défi Fondations RRT® —



QUEL EST AUJOURD'HUI
LE SIGNAL QUE VOTRE CORPS
VOUS ENVOIE LE PLUS SOUVENT ?



MON SIGNAL DU JOUR :



ET QUE POURRAIT-IL
ESSAYER DE VOUS DIRE ?



ET SI MON CORPS POUVAIT ME PARLER
AUJOURD'HUI, IL ME DIRAIT :



PARTAGEZ VOTRE RÉPONSE
DANS LA COMMUNAUTÉ.



Écouter,
comprendre,
agir avec
justesse et
bienveillance.



MA MICRO-ACTION DU JOUR

Aujourd'hui, je choisis d'offrir à mon système nerveux :



➤ DEMAIN ➤

Nous verrons pourquoi les **solutions isolées**
échouent souvent et comment une **approche globale**
permet d'obtenir des **résultats plus durables**.



RESPIRE • RESSENS • TRANSFORME®

