



RESPIRE • RESSENS • TRANSFORME®

MON DÉFI DU JOUR



Jour 4 • Défi Fondations RRT®



Prenez quelques
minutes pour vous.
Un impact pour tout
votre corps.



QUESTIONS DE RÉFLEXION



Dans quelles situations avez-vous
tendance à chercher la solution
parfaite plutôt que d'agir ?



Quels domaines de votre santé
avez-vous essayé d'améliorer
de manière isolée ?



Comment vous sentez-vous lorsque
vous essayez de tout contrôler
au lieu de voir l'ensemble ?



CE QUE JE CHOISIS D'ARRÊTER DÈS AUJOURD'HUI



Quelles sont les approches isolées
ou les solutions rapides que je choisis
de lâcher aujourd'hui ?





MA PRISE DE CONSCIENCE DU JOUR



Quelle est la principale prise de conscience
que cette vidéo vous a apportée ?



MA VISION GLOBALE



Si je considérais réellement mon corps
comme un tout interconnecté,
qu'est-ce que cela changerait pour moi ?



MA MICRO-ACTION DU JOUR



Aujourd'hui, je choisis de prendre soin de moi
de manière plus globale en :



Mon engagement ♥

Aujourd'hui, je choisis de voir
mon corps dans sa globalité
et d'agir avec davantage de cohérence.

Signature : _____



♥ Chaque petit changement conscient
contribue à l'harmonie de tout votre écosystème.



RESPIRE • RESSENS • TRANSFORME®

