

TRACKER

Zen au Quotidien

ANTI-STRESS

L M M J V S D

Respiration profonde

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Rire

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Se déconnecter des réseaux sociaux

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Relaxation musculaire

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

SÉRÉNITÉ

L M M J V S D

Méditation

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Routine du soir relaxante

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Passer du temps dans la nature

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Gestion du temps

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Journaling

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Activité physique

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Sommeil suffisant

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Alimentation équilibrée

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Hydratation suffisante

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

TRACKER

Zen au Quotidien

Un tracker des bonnes habitudes à suivre pour réduire le stress et renforcer votre sérénité chaque jour.

ANTI-STRESS

Ce sont les habitudes qui ont un effet immédiat pour calmer rapidement le stress et recentrer l'esprit.

- **Respiration profonde**
Une technique simple pour activer une réponse apaisante et maintenir le calme en soi.
- **Rire**
Le rire détend le corps, réduit les hormones de stress et procure un bien-être immédiat.
- **Se déconnecter des réseaux sociaux**
Réduire le temps passé sur les réseaux sociaux permet d'éviter la surcharge cognitive.
- **Relaxation musculaire**
Relâcher les muscles volontairement aide à libérer les tensions physiques, ce qui favorise une détente à la fois du corps et de l'esprit.

SÉRÉNITÉ

Ce sont les habitudes qui visent à maintenir un état de calme et de bien-être. Elles agissent en profondeur sur le long terme pour installer une tranquillité intérieure durable.

- **Méditation**
Aide à calmer l'esprit et à maintenir une clarté mentale au fil du temps.
- **Routine du soir relaxante**
Une routine apaisante avant de dormir favorise un sommeil de qualité, essentiel pour la sérénité.
- **Passer du temps dans la nature**
Le contact avec la nature apaise l'esprit et favorise une connexion avec le moment présent.
- **Gestion du temps**
Une bonne organisation réduit la surcharge mentale et favorise un sentiment de contrôle et de tranquillité.
- **Journaling**
Exprimer ses émotions par l'écriture aide à clarifier l'esprit et à maintenir un équilibre émotionnel.
- **Activité physique**
Bouger régulièrement maintient l'équilibre mental et physique, contribuant à un bien-être durable.
- **Sommeil suffisant**
Un sommeil réparateur est essentiel pour se réveiller frais, reposé et prêt à affronter la journée sereinement.
- **Alimentation équilibrée**
Une alimentation saine stabilise l'humeur et aide à maintenir une bonne concentration et clarté mentale.
- **Hydratation suffisante**
Boire suffisamment d'eau soutient le bien-être général.

À propos de moi



Je suis Christelle,
passionnée depuis toujours par la complexité
et la richesse de l'être humain.

À titre professionnel ...

Je vous accompagne individuellement dans un travail en profondeur sur vos difficultés et blocages, grâce à l'alliance du coaching et de l'introspection, pour vous aider à avancer vers une vie qui vous ressemble davantage.

Sur Instagram @conscientease ...

Je partage des exercices pratiques, des questionnements, des tirages de tarot et des réflexions inspirantes.

Mon but ? Vous aider à mieux vous comprendre et à vous reconnecter à vous-même.

N'hésitez pas à m'y rejoindre pour vivre ce cheminement ensemble !