



EXERCICE APPROFONDI DU PODCAST

É P I S O D E : "8 HABITUDES POUR PRENDRE SOIN DE SOI"



QUI SUIS-JE ?



Je m'appelle Valérie, je suis thérapeute et coach de l'âme, médium, radiesthésiste ? coach holistique. Et uneoureuse de la vie.

Ma mission est d'aider un maximum de personnes à se connecter à leur âme pour vivre pleinement leur mission de vie.

Je vous guide dans la transformation de votre monde intérieur, en vous aidant à comprendre la part sombre de votre être afin de découvrir votre lumière

Chaque jour je vous diffuse des clés, des conseils, de l'inspiration, je partage mes réflexions, mon expérience pour que vous puissiez vous aussi transformer votre vie

@valerie_bastid

www.valeriebastid.com





"Pour changer ton monde
extérieur tu dois changer ton
monde intérieur."



VALÉRIE BASTID

EXERCICE

Bienvenue dans le podcast **"à la quête du soi !"**

Le podcast **"à la quête du soi"** révèle ton potentiel, te soutient dans **ton développement personnel et spirituel**, t'offre un nouveau regard sur l'horizon des possibles qui s'étale devant toi.

Tu trouveras ci-dessous un exercice pour mettre en application les nouvelles habitudes que je t'ai recommandé dans mon dernier épisode podcast.

Le but ? Améliorer ta vie, ton bien-être et ta santé

Tu vas pouvoir lors de l'application de tes nouvelles habitudes noter tes ressentis, tes émotions, tes peurs, tes craintes, les analyser et les modifier !!

C'est parti !



1 - UN TEMPS POUR RESPIRER

NOUVELLE HABITUDE : DÈS QUE TU AS TERMINÉ DE FAIRE QUELQUE CHOSE, ACCORDE-TOI LE TEMPS DE PRENDRE 10 GRANDES RESPIRATIONS ET LAISSE LE CALME T'ENVAHIR.

Note ton évolution et tes ressentis avec cette nouvelle habitude



2 - AVOIR UN TEMPS POUR POSER UNE INTENTION POUR PRENDRE SOIN DE SOI

NOUVELLE HABITUDE : LE MATIN, QUAND TU ES ENCORE DANS LE LIT, POSE UNE INTENTION : AUJOURD'HUI, JE VEUX ÊTRE HEUREUX, JE VEUX ÊTRE POSITIF, FAIRE PREUVE DE DAVANTAGE DE BIENVEILLANCE, JE VEUX ÊTRE ZEN...

Note ton évolution et tes ressentis avec cette nouvelle habitude



3 - UN TEMPS POUR RALENTIR

NOUVELLE HABITUDE : PRENDS 10 MINUTES, TOUS LES JOURS, POUR MÉDITER

Note ton évolution et tes ressentis avec cette nouvelle habitude



4 - AVOIR UN TEMPS AVANT DE RÉPONDRE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

NOUVELLE HABITUDE : QUAND QUELQU'UN TE DEMANDE QUELQUE CHOSE, FAIS UNE PAUSE AVANT DE RÉPONDRE. JUSTE QUELQUES SECONDES PENDANT LESQUELLES TU VAS REVENIR À TOI ET TE DEMANDER : EST-CE QUE RÉPONDRE OUI À CETTE DEMANDE ME FAIT VRAIMENT PLAISIR OU NON ?

Note ton évolution et tes ressentis avec cette nouvelle habitude



7 - AVOIR UN TEMPS POUR S'ACCUEILLIR POUR PRENDRE SOIN DE SOI

NOUVELLE HABITUDE : COMMENT EST-CE QUE JE ME SENS ? QUELLES ÉMOTIONS AI-JE
RESSENTIES AUJOURD'HUI ? ET LAISSE TES ÉMOTIONS VENIR JUSQU'À TOI. NE LES RETIENS
PAS. VOIS LA TRISTESSE OU LA COLÈRE PASSER. PRENDS LE MESSAGE ET LAISSE L'ÉMOTION
S'ENVOLER.

Note ton évolution et tes ressentis avec cette nouvelle habitude



ME SUIVRE ...

REJOINS-MOI

INSTAGRAM :
[@VALERIE_BASTID](#)

YOUTUBE :
[VALERIE BASTID](#)

PODCAST :
["À LA QUÊTE DU SOI"](#)

