



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 !



ME SUIVRE ...

REJOINS-MOI

INSTAGRAM :
[@VALERIE_BASTID](#)

YOUTUBE :
[VALERIE BASTID](#)

PODCAST :
["À LA QUÊTE DU SOI"](#)

