

Protocole de bien-être mental

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

*Lotus & Bouche
Cousue*



Protocole

Avant de vous coucher, prenez 10 minutes pour accueillir vos émotions. Répétez-vous les 7 affirmations suivantes. Elles sont toutes à citer à voix haute. Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec l'une ou plusieurs d'en être elle(s), elle(s) constitue(nt) alors votre challenge pour la journée suivante. L'objectif final est d'être en phase avec chaque citation.

Une fois, le protocole acquis, continuez l'exercice afin de vous rendre compte de l'alignement que vous avez obtenu grâce à vos efforts.



@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
Cousue

**J'ai fait de mon mieux
aujourd'hui.**

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
Cousue

**J'ai fait avec le coeur
ce que j'avais à faire.**

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
Cousue

**J'ai été aligné.e avec
toutes mes décisions et
mes actes aujourd'hui.**

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
— Cousue —

**Je fais le nécessaire pour
être heureux.se.**

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
Cousue

**J'ai lutté contre les
pensées négatives envers
moi et les autres.**

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

*Lotus & Bouche
Cousue*

**Je me pardonne si j'ai
« mal réagi », j'ai
identifié la situation et
ferai mieux la prochaine
fois.**

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
Cousue

**Je mérite un sommeil
paisible et réparateur
cette nuit.**

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
Cousue

@lotusboucheconsue
www.lotus-bouche-consue.fr

Si tu as aimé, tu peux :

-  1. Enregistrer ce post,
-  2. Le partager,
-  3. Le liker,
-  4. Le commenter,
-  5. Le reposer en story,
-  6. Le reposer en publication
en me mentionnant :)
-  7. T'abonner,
-  (ou tout en même temps !!)

Le fait que tu réagisses de n'importe quelle façon ci-dessus, me permet de me développer sur Instagram, et donc de proposer encore plus de contenus ; un like n'est donc pas anodin, c'est un vrai soutien de ta part !

Merci du fond du cœur pour ta précieuse aide...

Ophélie