

CHECKLISTS

Magiques



UN ART DE VIVRE

©2024 - Véronique Le Goascogne. Tous droits réservés.

Toute reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou numérisation, est interdite sans l'autorisation préalable écrite de l'auteure.

Mentions légales :

Tous les conseils contenus dans ce document sont à titre informatif seulement.

Ils représentent les opinions, les recherches et les expériences de l'auteure Véronique Le Goascogne.

L'auteure décline toute responsabilité, toute perte ou tout risque, toute atteinte personnelle ou autre, qui peuvent être engagés en raison de l'utilisation des recommandations proposées dans ce document.

Pour voir tous mes services et prestations, je vous invite à visiter mon site Internet : <https://un-art-de-vivre.com>

Introduction

Énergie, motivation, sérénité,... voici un guide pour prendre soin de votre corps et de votre esprit.

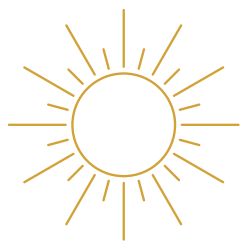
Au programme :

- ✓ la checklist de mon énergie
- ✓ la checklist de ma gratitude
- ✓ la checklist de ma motivation
- ✓ la checklist de ma sérénité

Ainsi qu'un challenge de 30 jours pour intégrer une attitude positive au quotidien.

Avec ces checklists magiques, je vous encourage à cultiver le bien être, la paix intérieure et la joie de vivre !

Véronique



LA CHECKLIST

de mon énergie

ATTITUDES SAINES

JE M'HONORE

Je pose un regard positif sur moi. Je célèbre mes réussites et compréhensions.

JE ME REPOSE

Je dors à heure régulière et le nombre d'heures nécessaire pour moi. Je limite les écrans avant de me coucher.

JE M'HYDRATE

Je pense à boire suffisamment d'eau.

JE BOUGE

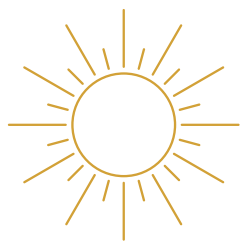
Je prends le temps de faire un peu d'exercice dehors, à la maison ou en salle. 30 minutes par jour est un bon objectif !

JE SUIS EN RELATION

Je prends des nouvelles d'un ami ou de ma famille par message ou par téléphone. Je profite de ce moment pour créer du lien avec eux.

JE DÉCONNECTE

Je sors m'aérer l'esprit tous les jours, au moins 10 minutes.



LA CHECKLIST

de mon énergie

MIRACLE MATINAL



SANTÉ MENTALE

- RESPIRATION PROFONDE
- 5 MIN DE MEDITATION
- AFFIRMATIONS
- RÉFLEXION



LECTURE

- ARTICLE DE BLOG
- MAGAZINE
- UN CHAPITRE DE LIVRE
- UN POST INSPIRANT



SANTÉ PHYSIQUE

- FAIRE DU VÉLO
- MARCHER 1KM
- 10 MIN DE YOGA
- COURIR 10 MIN



ÉCRITURE

- JOURNAL INTIME
- JOURNAL DE GRATITUDE
- RÉDIGER UNE LISTE
- BULLET JOURNAL



LA CHECKLIST

de ma gratitude

INSPIRATIONS DE GRATITUDE



Je suis reconnaissant.e envers mon corps car...



J'ai surpassé mes plus grandes peurs en...



Une opportunité qui me motive...



Une musique qui booste mon humeur...



Un souvenir qui me rend heureux.se...



Un beau cadeau que j'ai reçu est...



J'aime l'endroit où j'habite car...



J'adore passer du temps avec...



Un instant où j'étais vraiment bien...



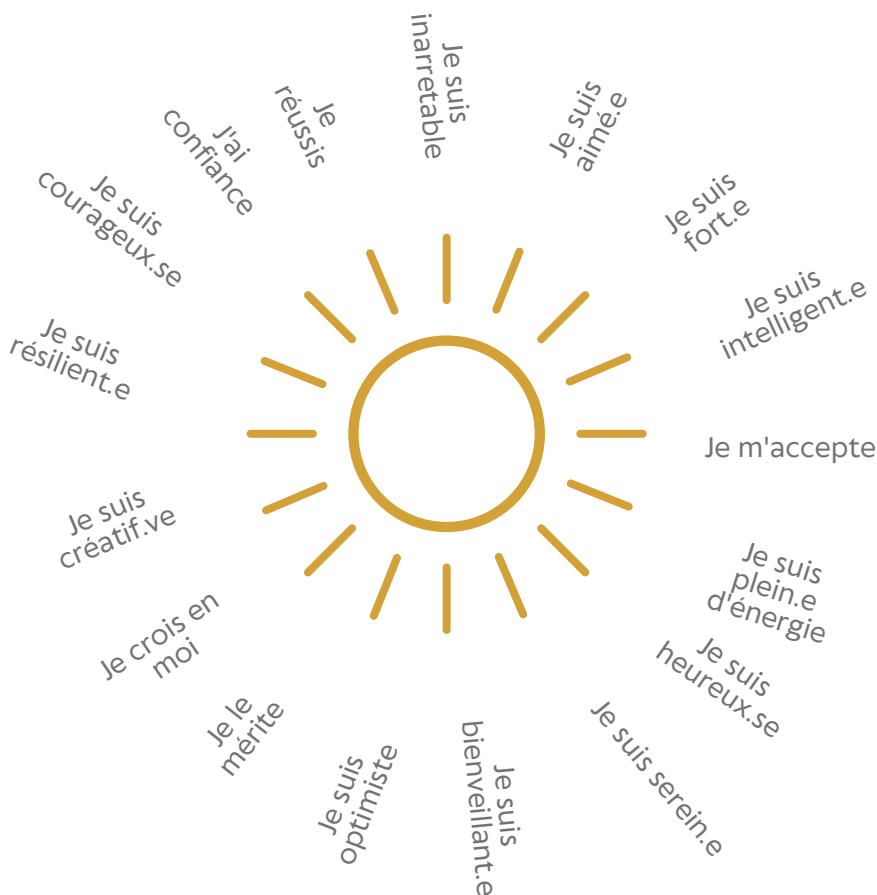
Je me sens heureux.se quand...



LA CHECKLIST

de ma motivation

AFFIRMATIONS POSITIVES





LA CHECKLIST

de ma motivation

AUTO COACHING

Je fais

des actions
pour atteindre
mes objectifs

J'applique

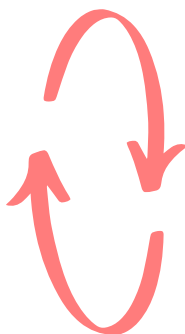
ces nouvelles
actions dans ma
pratique
quotidienne

Je partage

sur mon
expérience, mes
sentiments et mes
pensées

J'alterne

avec des actions
basées sur de
nouvelles
compétences

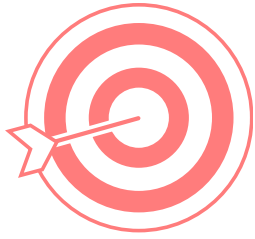


Je patiente

et me donne du
temps pour
permettre à de
nouvelles idées
d'émerger

Je choisis

des solutions et
des options à
partir de nouvelles
connaissances



LA CHECKLIST

de ma motivation

PRIORISER

1

IMPORTANT
&
URGENT

2

IMPORTANT
&
NON URGENT

3

NON IMPORTANT
&
URGENT

4

NON IMPORTANT
&
NON URGENT



LA CHECKLIST

de ma sérénité

EVITER



TOUT OU RIEN

Croire que quelque chose ou quelqu'un est bon ou mauvais, juste ou faux, sans nuance entre les deux.



ETIQUETTE

Donner des étiquettes à moi-même et aux autres.



BLAME

Me blâmer moi-même/les autres ou assumer la responsabilité de quelque chose qui n'est pas de ma faute.



EXAGÉRATION

Penser que les choses sont pires, plus grandes, plus petites qu'elles ne le sont en réalité.



PENSÉE MAGIQUE

Croire que mes propres pensées ou actions peuvent influencer les événements, même s'ils échappent à mon contrôle.



NÉGATIVITE

Ignorer tout ce qui est positif et concentrer mon attention sur des pensées négatives.



DEVOIR & POUVOIR

Utiliser des mots comme "il faut" et "je dois" pour fixer des attentes qui ont peu de chance d'être satisfaites.



GÉNÉRALISATION

Utiliser des mots comme "jamais", "toujours" et "rien" et appliquer à tous les événements un modèle basé sur les événements passés.



LA CHECKLIST

de ma sérénité

LES ACCORDS TOLTEQUES



QUE MA PAROLE SOIT
IMPECCABLE



JE N'EN FAIS PAS UNE
AFFAIRE PERSONNELLE



JE FAIS TOUJOURS
DE MON MIEUX

JE NE FAIS PAS DE
SUPPOSITIONS



JE SUIS SCEPTIQUE MAIS
J'APPRENDS A ECOUTER





JE ME SENS MIEUX EN 30 JOURS

challenge

01

JE CULTIVE DES
PENSÉES
POSITIVES

02

J'ÉCRIS UNE
LISTE DE
CHOSSES À
FAIRE

03

JE PRENDS DU
TEMPS POUR
RESPIRER

04

JE BOIS DE L'EAU
RÉGULIÈREMENT

05

JE MANGE SAIN
ET ÉQUILIBRÉ

06

JE FAIS DE
L'EXERCICE

07

J'ÉTABLIS UNE
ROUTINE DE
SOMMEIL

08

J'ÉCRIS DANS UN
JOURNAL DE
GRATITUDE

09

JE PARTAGE
AVEC MES AMIS

10

JE RANGE MON
LIEU DE VIE

11

JE PRENDS DU
TEMPS POUR MOI

12

JE PRENDS
CONSCIENCE DE
MES PENSÉES

13

JE DÉCONNECTE
DES RÉSEAUX
SOCIAUX

14

JE MARCHÉ DANS
LA NATURE

15

JE MÉDITE

16

JE CULTIVE DES
ÉMOTIONS
POSITIVES

17

J'EXPRIME LE
POSITIF AVEC
CEUX QUE J'AIME

18

JE M'OCTROIE
DES PAUSES
DANS LA
JOURNÉE

19

JE FAIS QUELQUE
CHOSE QUI ME
RENDS
HEUREUX.SE

20

J'ÉCRIS 3 CHOSES
QUE J'AI
TERMINÉES

21

JE VIS LE
MOMENT
PRÉSENT

22

JE DÉVELOPPE
MON RÉSEAUX

23

JE FAIS DU YOGA

24

JE RENDS SERVICE

25

JE FAIS QUELQUE
CHOSE QUE
J'AIME

26

J'ÉCRIS UNE
LISTE D'ENVIE

27

J'ÉCOUTE DE LA
MUSIQUE ET JE
DANSE

28

JE PRENDS
CONSCIENCE DE
LA BEAUTE QUI
M'ENTOURE

29

JE PARTICIPE A
UNE ACTIVITÉ
CREATIVE

30

JE ME LAISSE
PORTER PAR
L'INSPIRATION DU
MOMENT

Pour aller plus loin

Si vous avez envie d'incarner votre art de vivre et que vous sentez le besoin d'être soutenu.e pour comprendre qui vous êtes vraiment afin de manifester la vie qui vous correspond pleinement, contactez-moi directement pour en savoir plus sur les accompagnements que je propose :

contact@un-art-de-vivre.com

Avec cœur et inspiration,

Véronique

