



# PROGRAMME 30 JOURS PENSÉE POSITIVE

Un challenge de 30 jours  
du 9 Janvier au 5 Février

UN THÈME ABORDÉ CHAQUE SEMAINE :

S'identifier

Manifester

Accepter

Construire



# DÉROULÉ DE LA SEMAINE

## LUNDI

Leçon de Neurosciences (Vidéo) - Théorie  
+ **knowledge book bonus**

## MARDI

Cahier d'exercices (PDF)

## MERCREDI

Leçon de Neurosciences (Vidéo) - Pratique  
+ **knowledge book bonus**

## JEUDI

Cahier d'exercices (PDF)

## VENDREDI

Leçon technique holistique (Vidéo)  
+ **holistic book bonus**

## SAMEDI

Méditation (Audio)

## DIMANCHE

Détox mentale (Audio)  
+ **high frequency bonus**