

DAILY ROUTINE

SYMBIOSE COACHING

CE QUI ME DRIVE – MON CORPS IDEAL – MA SANTE ET VIE IDEALE

POURQUOI JE ME LEVE CHAQUE MATIN AVEC L'ENVIE ET L'ENERGIE ?

JE ME RAPPELLE CE QUE JE VEUT CHAQUE MATIN

****Mentionne ton paradis sur terre (Futur).**

Ton lifestyle

Ta vie, ce que tu fais de tes journées, le genre de corps et de santé que tu as, ce que tu peux apporter pour aider les gens, la différence que tu fais et les résultats que tu obtiens***

Identité (Photos)

*****Image inspirante qui représente le corps que tu veux, la vie que tu veux du futur et qui te motive**

Règle (Routine)

*****Ta routine quotidienne-semaine qui t'assures d'être au top de ton corps et de ton mindset****

Exemple :

Matin :

- Respiration 10' Cohérence Cardiaque + breath work
- Gratitude 3 pts
- 1 affirmation
- Établir priorité des To-dos
- Lire Daily Routine

Midi 12h - 14h:

- Repas
- 30' marche
- 10 cycles respiration

Midi ou Après Midi :

- 45' Sport - Training - massages

Soir :

- 10' Respiration Cohérence Cardiaque
- 30' lecture - développement (Mindset, Skill)
 - Planifier le lendemain : 1 Action Majeur - Créer
 - Bilan ce qui lui a donné le + d'énergie (écrire)
 - Bilan ce qui lui a pris le + d'énergie (écrire)
- Bilan Emotions

- À chaque semaine il mentionne :
 - 1-3 activités ayant créé des résultats visibles sur son corps
 - Les leçons/erreurs reçues et ce qu'il a appris
 - 1 chose qu'il veut apprendre la semaine suivante
 - Gratification / Gratitude de la semaine

Principes

****Mentionne les principes auxquels tu adhères et que tu veux "posséder", comment tu veux penser en rapport à certaine situation. Autrement dit: Ta nouvelle personnalité-réalité-croyance de la vie****

CE QUE TU CHOISI : la règle du "1" chose à la fois

- 1 VIE où (ce que je veux) ...

Je me sens bien, beau/belle dans mon corps, les pulsions alimentaires sont régulées

PERSO : Il a de la reconnaissance chaque jour pour le chemin parcouru – Il remercie

...

PRO :

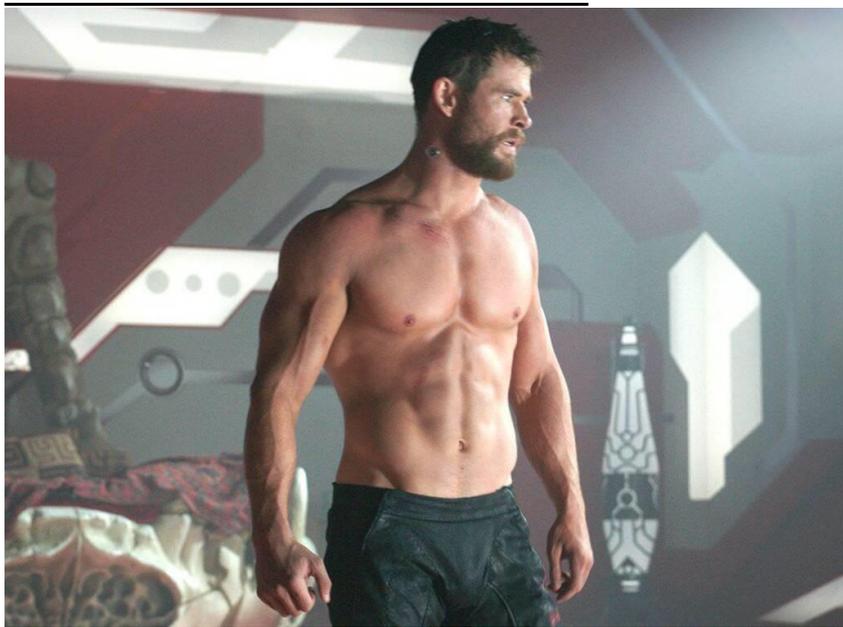
Exemple Contribuer à une plus belle vie pour aider un maximum de personnes en surpoids – obésité ou ayant des pulsions alimentaires, manque de confiance en elle

...

FAMILLE :

...

- Photo inspirante / motivantes :



Affirmations (+ trouver des exemple concret dans le présent et futur que c'est vrai)

Exemple :

- DES CET INSTANT, (ton prénom + nom) est de + en + libéré de la critique et du regard des autres
- DES CET INSTANT, (ton prénom + nom) voit et maitrise de mieux en mieux ses pulsions alimentaires.
- DES CET INSTANT, (ton prénom + nom) se sent de + en + confiant-e et se rends compte que transformer son corps en -90 jours, c'est possible