



# LE CHALLENGE BIEN-ÊTRE ÉNERGÉTIQUE

De 30 Jours

## **Bienvenue**

J'ai le plaisir de vous adresser le programme de votre Challenge.

Bravo. Vous vous ferez du bien et participerez au mieux-être du monde qui nous entoure.

Une fois terminé, envoyez-moi le compte rendu journalier de vos expériences s'il vous plaît via [wetransfer.com](https://wetransfer.com). Quelques mot pour chaque jour.

Dès que je l'aurai lu, je vous enverrai votre badge.

Un grand merci de votre participation.

Rendez-vous dans la rubrique Challenges du site pour d'autres défis à venir !

### On commence ?

1. Réveil conscient : Commencez la journée par une séance de respiration profonde pendant 5 minutes, en se concentrant sur l'air entrant et sortant, pour éveiller le corps et l'esprit en douceur.
2. Gratitude matinale : Écrivez trois choses spécifiques pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui, pour cultiver une attitude positive dès le matin.
3. Ancrage énergétique : Pratiquez une visualisation où vous imaginez des racines partant de vos pieds et s'enfonçant profondément dans la terre, vous reliant à son énergie stabilisante.
4. Méditation guidée : Trouvez une méditation guidée en ligne axée sur la relaxation et l'apaisement de l'esprit, et consacrez 10 à 15 minutes à cette pratique.
5. Hydratation énergisée : Buvez un grand verre d'eau tiède avec du citron pour aider à purifier le corps et à stimuler votre système dès le réveil.
6. Affirmations positives : Sélectionnez cinq affirmations positives et répétez-les à haute voix devant un miroir, pour renforcer la confiance en soi et la motivation.
7. Nettoyage énergétique de l'espace : Organisez un coin de votre habitation en y retirant les objets inutiles et en le nettoyant, pour améliorer le flux énergétique.

8. Journaling : Prenez un moment pour noter vos pensées, sentiments, et réflexions, ce qui peut aider à clarifier l'esprit et à libérer les tensions.
9. Stretching matinal : Faites une série de mouvements d'étirement simples pour réveiller le corps et améliorer la circulation de l'énergie.
10. Visualisation créative : Dédiez quelques minutes à visualiser vos objectifs, entourés d'une énergie lumineuse et positive, pour renforcer votre intention de les réaliser.
11. Respiration alternée (Nadi Shodhana) : Bouchez une narine et inspirez profondément par l'autre, puis changez de narine pour l'expiration. Répétez l'opération pendant 5 minutes pour équilibrer les énergies du corps et calmer l'esprit.
12. Promenade urbaine consciente : Faites une promenade dans votre quartier ou un parc proche, en portant une attention particulière à votre respiration et aux détails autour de vous, pour vous reconnecter à l'instant présent.
13. Désencombrement : Choisissez un espace ou un objet chez vous qui n'apporte plus de valeur ou de joie, et débarrassez-vous-en pour créer un environnement plus serein.
14. Écriture de lettre de pardon : Rédigez une lettre de pardon à quelqu'un (sans nécessité de l'envoyer), pour vous aider à libérer de vieilles rancœurs ou tensions.

15. Danse libre : Mettez votre musique préférée et dansez librement dans votre espace de vie, pour stimuler la libération d'endorphines et améliorer votre humeur.
16. Écoute de musique à 432 Hz : Écoutez de la musique réglée à 432 Hz pour vous aider à vous détendre et à aligner votre énergie.
17. Acte de bienveillance : Faites un geste de gentillesse envers une personne de votre entourage, pour diffuser l'énergie positive autour de vous.
18. Detox digitale : Accordez-vous une journée sans appareils électroniques pour réduire le stress et augmenter votre présence au moment présent.
19. Visualisation lunaire : Si vous ne pouvez pas méditer sous la pleine lune, visualisez sa lumière baignant et purifiant votre corps et esprit, relâchant ce qui n'est plus nécessaire.
20. Cuisine consciente : Préparez un repas en portant pleine attention à chaque étape du processus, depuis la sélection des ingrédients jusqu'à la dégustation.
21. Silence méditatif : Engagez-vous dans une période de silence, en observant simplement vos pensées sans les juger, pour cultiver la paix intérieure.
22. Marche consciente : Lors d'une courte promenade, concentrez-vous sur le mouvement de vos pieds et sur votre respiration, pour ancrer votre attention dans le présent.

23. Lecture inspirante : Lisez un passage d'un livre qui nourrit votre esprit et inspire votre parcours de bien-être personnel.
24. Pratique de la cohérence cardiaque : Respirez au rythme de 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration pendant quelques minutes. Cette technique aide à synchroniser le cœur et le cerveau, réduisant le stress et améliorant l'équilibre émotionnel.
25. Appréciation de la nature : Trouvez un élément naturel dans votre environnement (une plante, le ciel, un animal) et prenez un moment pour l'apprécier pleinement, renforçant votre connexion avec le monde naturel.
26. Création d'un espace de méditation : Aménagez un petit coin chez vous dédié à la pratique de la méditation ou au repos, en y plaçant des objets qui vous apaisent ou vous inspirent.
27. Réflexion sur les leçons apprises : Prenez un moment pour réfléchir aux leçons apprises au cours du mois, notant comment elles peuvent vous aider à avancer.
28. Planification de bien-être pour le mois suivant : Établissez un plan simple pour continuer à intégrer des pratiques de bien-être dans votre routine quotidienne.
29. Cérémonie de clôture : Organisez une petite cérémonie pour vous-même pour marquer la fin du challenge, peut-être en allumant une bougie, en récitant vos affirmations préférées, ou en faisant quelques minutes de méditation de gratitude.

30. Partage d'expérience : Si vous le souhaitez, partagez votre expérience du challenge avec des amis, de la famille, ou sur les réseaux sociaux, pour inspirer les autres à prendre soin de leur bien-être énergétique.

Vous avez réussi ! À très vite !

