

MES

CHECKLISTS ÉNERGÉTIQUES

Boostez votre motivation !



Créé par

Pascal Pierrée

Magnétiseur - Énergéticien

www.pascalpierree.com | © 2023



LA CHECKLIST

de ton énergie

Voici quelques clés pour être au meilleur de ta forme
tout au long de ta journée !

MENTAL

ROUTINES

Adopte une routine énergisante le matin comme le soir. Ça peut être un peu d'étirements et de yoga par exemple !

GRATITUDES

N'oublie pas d'écrire toute ta gratitude dans ton journal pour que tu puisses vraiment la sentir chaque jour.

MANTRA

Sers-toi d'un mantra chaque matin pour recharger tes batteries d'énergie positive.

PHYSIQUE

COHERENCE CARDIAQUE

Prends l'habitude de faire une ou plusieurs séances de cohérence cardiaque matin et soir. ([vidéo de cohérence ici](#))

ALIMENTATION

Déconnecte-toi des écrans le temps de tes repas et prends le temps d'apprécier ce que tu manges.

NATURE

Prends 10 minutes pour sortir t'exercer ou faire une balade en pleine nature. Regarde autour de toi et contemple la beauté de ce qui t'entoure !

LA CHECKLIST

de ta productivité



Garde ces points clés de la productivité en tête pendant que tu navigues vers tes objectifs !



TON SOMMEIL

Un bon sommeil est indispensable
Adopte un rythme régulier
repense aux bons moments.



MANGER ET BOIRE

Ta santé est la clé de ta productivité.
Mange sain et bois beaucoup
pour être au top !



PAS DE RESEAUX SOCIAUX

Reste éloigné de tes fils d'actualité et
ne te laisse pas distraire par les
notifications. La concentration est la
clé !



FOCUS SUR UNE TACHE

N'essaie pas de tout faire en même
temps. Investis toi plutôt à fond dans
une tâche à la fois.



TON ORGANISATION

Planifie chaque action que tu dois
faire pour atteindre tes objectifs et
écris les quelque part. Pouvoir
visualiser le travail à faire est
indispensable

LA CHECKLIST

de tes objectifs

Garde ces clés en mémoire pendant que tu navigues vers tes objectifs !

QUEL EST TON "POURQUOI" ?

Pense au sens de ce que tu désires faire. Pourquoi veux-tu accomplir ces objectifs ?

DÉCOMPOSE TON OBJECTIF

Partage le en une série de petites actions à accomplir.

FAIS UN PLAN

Fais un plan, écris-le et affiche-le quelque part où il sera bien visible.

FAIS LE BILAN

Réfléchis aux progrès que tu as fait et dresse le bilan de ce qu'il te reste à accomplir.

CÉLÈBRE TES VICTOIRES

Autorise-toi une récompense à chaque fois que tu franchis une étape dans l'accomplissement de ton objectif

LA CHECKLIST

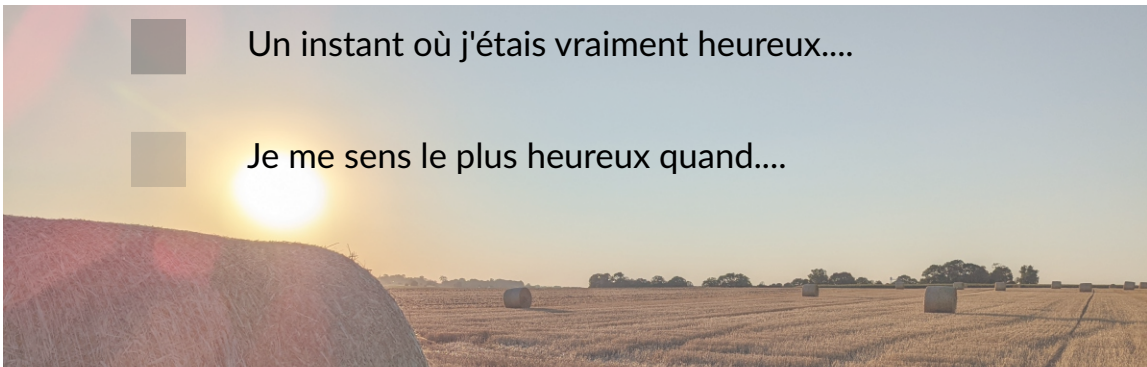
de ta gratitude

Utilise cette checklist comme un guide pour écrire tes notes dans ton journal. Écris à chaque fois tout ce qui te passe par la tête

- Je suis reconnaissant envers mon corps car...
- J'ai surpassé mes plus grandes peurs en...
- Une opportunité qui me motive....
- Un son qui agit sur mon humeur....
- Un souvenir qui me rend heureux....
- Le plus beau cadeau que j'ai jamais reçu est...
- J'aime l'endroit où j'habite car....
- J'adore passer du temps avec....

Un instant où j'étais vraiment heureux....

Je me sens le plus heureux quand....



LA CHECKLIST

de ta Séance

Assure-toi d'être prêt pour notre prochaine séance !



Note bien le rendez-vous dans ton calendrier et marque le comme une priorité.



Prends quelques minutes pour penser à ce que tu aimerais tirer de cette prochaine séance.



Assure-toi d'avoir un endroit calme et sans bruit pour ta séance.



Fais ce qu'il faut pour accomplir les tâches que tu dois réaliser entre chaque session.



Prends le temps de relire tes objectifs de notre dernière session.



Pense à remplir ton journal entre chaque session

LA CHECKLIST

de ton Coaching

Garde ces activités en tête pendant que tu navigues vers tes objectifs !



BOUGE-TOI

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



CONNECTE-TOI

Prends des nouvelles d'un ami ou de ta famille par message ou par téléphone. Profite du moment que tu passes à créer du lien avec eux !



DÉCONNECTE-TOI

Prends 10 minutes pour sortir t'aérer l'esprit tous les jours. Passer du temps à l'extérieur réduit ton stress.



HYDRATE-TOI

Pense à boire beaucoup d'eau ! Au moins 2 litres, soit 8 verres d'eau par jour.