🌿 RETROUVE TON EQUILIBRE - GUIDE PRATIQUE

📘 SATTVA YOGA

Premières actions pour retrouver l'équilibre

🌱 **Merci d'avoir pris ce temps pour toi.**

Ce petit document fait suite au questionnaire que tu viens de remplir.

Il n'a pas pour but de tout expliquer, ni de tout transformer en 3 jours.

Son intention est **simple et concrète** :

👉 Te proposer **quelques premières actions faciles à intégrer**

👉 Pour explorer **3 directions possibles** (tu choisis ce qui te parle)

👉 En tenant compte de **comment tu fonctionnes en ce moment**

Tu peux avancer lentement.

Observer est déjà un pas.

© SATTVA YOGA — www.sattva-yoga.net — Document confidentiel

🧩 Ton fonctionnement actuel

Tes réponses indiquent un déséquilibre dans ton fonctionnement actuel, tu sembles dispersé·e, anxieux·se, avec un mental qui ne s'arrête jamais et une énergie instable.

*Ce n'est ni un diagnostic, ni une étiquette. Juste une **lecture de ce qui se passe pour toi maintenant**.*

Quand tu es en équilibre, c'est ta force :

✨ Tu es **créatif·ve et curieux·se** — tu adores apprendre, explorer
✨ Tu t'adaptes facilement aux changements
✨ Tu as une **intuition fine** et tu ressens les choses intensément
✨ Ton mental est vif, rapide, ouvert

Bref, tu es une éponge vivante, hyper-réceptive.

Mais quand l'équilibre se fragilise…

Ça peut se traduire par :

😰 Un **mental agité** qui ne s'arrête jamais (50 onglets ouverts en même temps)
😴 Une **fatigue nerveuse** (ton corps est crevé, mais ton cerveau tourne encore)
🎢 Une **énergie en yoyo** (à fond le matin, épuisé·e l'après-midi)
🌪️ Une **digestion instable** (ballonnements, gaz, constipation)
🍃 Un **manque de repères** (tu as du mal à tenir une routine, tout change tout le temps)

👉 **Si tu t'es reconnu·e là-dedans, c'est normal.**

Ce n'est pas un défaut.
C'est juste un **signal** que ton système nerveux a besoin de **ralentir, se poser, retrouver de la régularité**.

L'objectif n'est pas de changer qui tu es.
Juste de ramener un peu de stabilité pour que tu puisses mieux fonctionner.

© SATTVA YOGA — www.sattva-yoga.net — Document confidentiel

🌿 Comment utiliser ce PDF ?

Surtout, ne te mets pas la pression.

- Choisis **1 ou 2 actions maximum** (pas tout à la fois)
- Garde-les **simples** (pas besoin de révolutionner ta vie)
- Teste pendant **quelques jours** et observe ce qui se passe

👉 **La régularité compte 10 fois plus que l'intensité.**

Mieux vaut faire **une petite chose tous les jours** que tout tenter pendant 2 jours et abandonner.

© SATTVA YOGA — www.sattva-yoga.net — Document confidentiel

🧠 THÈME 1 : Sérénité & Gestion du Stress

Objectif : Ralentir et stabiliser ton système nerveux

Ton mental tourne trop vite, ton corps est tendu, tu as du mal à te poser.
Voici quelques pistes pour **apaiser tout ça** :

💨 Action 1 : Respire lentement 5 minutes par jour

Concrètement :
Assieds-toi confortablement (ou allonge-toi).
Inspire sur 4 temps, expire sur 6 temps.
Fais ça pendant 5 minutes (mets un timer si besoin).

Pourquoi ça marche :
Ça envoie un signal direct à ton système nerveux : "Tu peux te détendre, il n'y a pas de danger."

Quand le faire :
Le matin au réveil, ou le soir avant de te coucher.

📱 Action 2 : Réduis les écrans en fin de journée

Concrètement :
Arrête les écrans 1h avant de dormir (ou au moins 30 minutes si 1h c'est trop).
Remplace par : un livre, un carnet, une tisane, des étirements doux.

Pourquoi ça marche :
Ton cerveau a besoin de se déconnecter pour pouvoir ralentir. Les écrans le maintiennent en alerte.

© SATTVA YOGA — www.sattva-yoga.net — Document confidentiel

🔁 Action 3 : Crée UN rituel simple et répétitif

Concrètement :

Choisis UN truc que tu feras **tous les jours à la même heure** :

→ Boire un verre d'eau chaude au réveil

→ T'asseoir 2 minutes en silence avant de démarrer ta journée

→ Te coucher à la même heure (même le week-end)

Pourquoi ça marche :

Ton fonctionnement a besoin de **régularité** pour se sentir en sécurité. Un seul petit rituel peut tout changer.

🍽️ THÈME 2 : Rééquilibrage Alimentaire & Bien-être

Objectif : Ramener de la régularité et du soutien digestif

Ta digestion est instable, ton énergie fluctue, tu manges n'importe quand, n'importe comment.
Voici comment **stabiliser tout ça** :

⏰ Action 1 : Mange à heures similaires chaque jour

Concrètement :
Fixe des horaires pour tes 3 repas principaux (même approximatifs).
Exemple : 8h, 13h, 19h (ou 9h, 12h30, 20h… peu importe, l'important c'est la **régularité**).

Pourquoi ça marche :
Ton corps adore la routine. Quand il sait à quelle heure il va manger, il digère mieux et ton énergie se stabiliser.

🍲 Action 2 : Privilégie des repas chauds et simples

Concrètement :
Oublie les salades froides et les sandwichs grignotés debout.
Prends au moins **1 repas chaud par jour** : soupe, riz, légumes cuits, purée, plat mijoté…

Pourquoi ça marche :
Les aliments chauds et onctueux calment ton système nerveux et stabilisent ta digestion.

© SATTVA YOGA — www.sattva-yoga.net — Document confidentiel

🧘 Action 3 : Mange assise, sans écran

Concrètement :

Choisis **1 repas par jour** où tu t'assieds vraiment, sans téléphone, sans série, sans ordinateur.

Juste toi et ton assiette.

Pourquoi ça marche :

Manger en étant présent·e aide ton corps à digérer. Manger en mode multitâche stresse ton système nerveux.

© SATTVA YOGA — www.sattva-yoga.net — Document confidentiel

🌿 THÈME 3 : Ayurveda & Connaissance de Soi

Objectif : Mieux te comprendre pour éviter ce qui t'aggrave

Tu veux comprendre **pourquoi tu fonctionnes comme ça** et **comment te réguler toi-même**.
Voici quelques pistes :

📓 Action 1 : Observe ton énergie au fil de la journée

Concrètement :
Pendant 3 jours, note mentalement (ou sur papier) :
→ À quel moment de la journée tu te sens le plus en forme
→ À quel moment tu craques
→ Ce qui te fait du bien / ce qui t'épuise

Pourquoi ça marche :
Observer sans juger, c'est déjà énorme. Ça te permet de repérer tes patterns et d'ajuster en conséquence.

⏱️ Action 2 : Respecte des horaires stables

Concrètement :
Essaie de te lever et te coucher **à peu près aux mêmes heures** tous les jours (même le week-end).

Pourquoi ça marche :
Ton corps fonctionne avec des cycles. Plus tu respectes ces cycles, mieux tu te sens.

© SATTVA YOGA — www.sattva-yoga.net — Document confidentiel

🧘‍♀️ Action 3 : Reviens au corps quand le mental s'emballe

Concrètement :

Quand tu sens que ton cerveau part en vrille, ramène ton attention sur **ton corps** :

→ Sens tes pieds sur le sol

→ Pose une main sur ton ventre et respire

→ Fais 3 étirements doux

Pourquoi ça marche :

Le corps, c'est l'ancre. Quand le mental décolle, revenir au corps te ramène dans le présent.

© SATTVA YOGA — www.sattva-yoga.net — Document confidentiel

🌸 Derniers mots

Ton fonctionnement est sensible, réactif, intelligent.

Il n'a pas besoin d'être **corrigé**.
Il a besoin d'être **soutenu**.

Avance pas à pas.
Observe ce qui se passe.
Sois doux·ce avec toi.

Caroline
SATTVA YOGA

📧 contact@sattva-yoga.net
📞 06 32 83 47 93