

**HYGIÈNE de VIE : PHYSIQUE MENTALE ÉMOTIONNELLE SPIRITUELLE**  
 + PRATIQUES / RITUELS de BIEN VIVRE / BIEN-ÊTRE (Plaisirs Différés)  
 - COMPORTEMENTS / ADDICTIONS de MAL-ÊTRE (Plaisirs Immédiats)

Pratiques puis Rituels ou Habitudes à mettre en place	SECTIONS	Comportements et Addictions à diminuer
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soirées qui calment progressivement le mental avec rituel d'endormissement</li> <li>- Se coucher le plus tôt possible, heures de sommeil + régulières, sieste &lt;20mn</li> <li>- Rituel du réveil au matin (exercices gym douce, étirement, écriture, ...)</li> <li>- Faire des pauses, respiration ventrale ample, automassage, douche froide</li> <li>- Prendre au moins trois repas équilibrés (fruits, légumes, protéines, oméga 3)</li> <li>- Compléments alimentaires si nécessaire (Stimulant le jour / Calmant le soir)</li> <li>- Marcher au moins 1 heure par jour, dans la nature, ou/et 20mn pieds nus !</li> <li>- Sport Deux à trois fois par semaine : cardio, musculation, étirements, fitness</li> </ul>	<p>H P Y H G Y I S E I N Q E U E</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rester trop tard sur les écrans le soir</li> <li>- Mauvais sommeil (tardif, trop court, trop long, ...)</li> <li>- Hypoglycémie en décalant ou en sautant un repas</li> <li>- Diner trop riche puis Petit-déjeuner trop léger</li> <li>- Sucre, farines raffinées, desserts, mauvais gras</li> <li>- Concentration trop longue et respiration minime</li> <li>- Aucune activité physique - Aucune sortie dehors</li> <li>- Trop d'alcool et même de caféine chaque jour</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5mn de respiration cohérence cardiaque (5s/5s) 3 fois par jour (8h,12h,18h)</li> <li>- Pratiques intérieures produisant des ondes alpha (Respiration, Relaxation,..)</li> <li>- Postures et Mouvements du corps en conscience (Yoga, Qi-Gong, Tai-Chi)</li> <li>- Pauses manuelles ou loisirs créatifs qui débranchent le cerveau</li> <li>- Sport de précision ou légèrement à risque et qui oblige à se concentrer</li> <li>- Pratique de son art favori (Peinture, Sculpture, Musique, Théâtre, ...)</li> <li>- Prendre soin de son animal domestique (chien, chat) - Maitrise d'un cheval</li> <li>- Pleine conscience au quotidien : Respirations, Pensées, Corps, Marche ...</li> </ul>	<p>C M A E L N M T E A L</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soirées agitées sur écrans, disputes, ruminations</li> <li>- TV avec des plans trop rapides (&lt; 5 secondes)</li> <li>- Activités trop longue sur les écrans et sans pauses</li> <li>- Ecouter trop de personnes parlant ensemble</li> <li>- Environnement non rangé (Maison / Bureau)</li> <li>- Trop de centres d'intérêts donc procrastination</li> <li>- Aucune conscience du corps et de la respiration</li> <li>- Trop d'activités en position assise ou allongée</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nommer l'émotion de base que l'on perçoit (Peur, Tristesse, Colère, Joie, )</li> <li>- Ressentir le symptôme physique liée à l'émotion (ventre, poitrine, gorge)</li> <li>- Baisser l'émotion avec son outil favori (Respiration, Mouvement, Musique,..)</li> <li>- Crier ou pleurer en solo pour évacuer l'émotion et sans culpabiliser</li> <li>- 5 à 10 respirations complètes et conscientes réparties dans la journée</li> <li>- Prendre fréquemment une position corporelle digne/positive avec le sourire</li> <li>- Rechercher la compagnie de ceux qu'on aime et qui nous font confiance</li> <li>- Orgasmes espacés avec amour réciproque (ou en solitaire sans culpabiliser)</li> <li>- Comprendre que l'émotion ne dure pas mais est aiguisée par l'humeur du jour</li> </ul>	<p>M É A M I O T T R I I O S N E S</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressasser longtemps le déclencheur de l'émotion</li> <li>- Confondre réflexion lucide et rumination stérile</li> <li>- Attitude corporelle repliée, visage triste ou anxieux</li> <li>- Subir les gens qui ne croient pas en nous</li> <li>- Ressentir trop souvent le sentiment d'injustice</li> <li>- Jeux psychologiques Boureau / Victime / Sauveur</li> <li>- Une journée sans sortir de son appartement</li> <li>- Sexe sans consentement mutuel ou trop de porno</li> <li>- Ressentiments au coucher (Pb de couple, ...)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Croire en ses objectifs, y penser comme s'ils étaient déjà réalisés</li> <li>- Lire, écrire, énoncer, enregistrer et écouter vos affirmations positives</li> <li>- Livres/Podcast positif ou inspirant. Surligner, résumer ou écouter répétitivement</li> <li>- Revoir un film, une vidéo, ou afficher un schéma/slogan qui est inspirant</li> <li>- Orgasmes espacés avec amour réciproque (ou en solitaire sans culpabiliser)</li> <li>- Cahier de gratitude en se remémorant les 5 meilleurs moments de la journée</li> <li>- Se faire des plaisirs raisonnables, faire ce qu'on aime, épier ses addictions</li> <li>- Le bonheur demande d'y croire, de s'y consacrer, mais savoir accepter les creux</li> <li>- Faire siens certains conseils de ce tableau pour une bonne confiance en soi</li> </ul>	<p>P C O O S N I F T I I A F N T</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Être orienté sur un seul domaine (Pro ? Perso ?)</li> <li>- Refuser tout engagement, immobilisme</li> <li>- Pensées négatives sur soi-même et les autres</li> <li>- Se désresponsabiliser en accusant tout le monde</li> <li>- Ressasser le passé, trop s'inquiéter sur le futur</li> <li>- Sexe sans consentement mutuel ou trop de porno</li> <li>- Emissions pessimistes &amp; journal TV ou radio</li> <li>- Contact avec des gens négatifs ou pessimistes</li> <li>- Pensées négatives juste avant de s'endormir</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observer et noter ses niveaux d'attention, d'énergie et d'humeur régulièrement</li> <li>- Trouver son juste milieu entre une vie 100% Sédentaire et 100% Nomade</li> <li>- Equilibrer ses domaines de vie (Pro, Perso, Famille, Amis, Réseaux Sociaux, ...)</li> <li>- Classer ses papiers et ranger sa maison au bon moment ou en continue</li> <li>- Planification préalable du début de sa journée, le matin ou la veille sans anxiété</li> <li>- Accomplir les tâches adaptées à son attention, énergie, humeur du moment</li> <li>- Utiliser le dernier moment pour avancer très vite, sauf si tempérament anxieux</li> <li>- Se motiver naturellement en étant dans ses valeurs, besoins et talents</li> <li>- S'inspirer de ce tableau pour élaborer son propre tableau puis le suivre</li> </ul>	<p>M C I O E N U N X A I T S R E E</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dépendance à ses pics d'Energie/Euphorie/Colère</li> <li>- Parler trop longuement sans écouter les autres</li> <li>- Trop sur les Infos TV ou radios et les polémiques</li> <li>- Fuir ses dons et son CV, oublier de faire du sens</li> <li>- Toujours vouloir être ailleurs, plus tôt ou plus tard</li> <li>- Jamais apprécier nos tâches ou les gens autour</li> <li>- S'habituer au mal-être et à la plainte permanente</li> <li>- Rester dans la survie trop longtemps en forçant</li> <li>- Négliger une ou deux familles de ce tableau</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pauses régulières avec une activité différente (physique, manuelle, artistique, ...)</li> <li>- Marcher dans la nature en alternant la conscience de ses 5 sens (10s puis 20s)</li> <li>- N fois par jours ralentir sa respiration (rétention poumon plein, longue expiration)</li> <li>- Pour l'attention, 1g de L-Tyrosine (Dopamine) ou 0,5g de DLPA (Noradrénaline) ...</li> <li>- Si nécessaire (TDAH), faible dose de stimulant (Méthyphénidate) à la demande</li> <li>- Pour l'humeur, 0,5g de L-Tryptophane le soir. Mélatonine (&lt;2g) si coucher tard</li> <li>- Stresser le corps rapidement : Apnée (2mn), bain glacé (2mn), sauna, sprint (10s)</li> <li>- 2eme partie de soirée sans écrans (livre, livre audio, musique, méditation guidée)</li> <li>- Si épuisement, se coucher 1h30 plus tôt, ou sieste d'un cycle (1h30) le Weekend</li> <li>- Weekend de coupure en changeant par rapport à ses activités de la semaine</li> <li>- Vacances dépayantes courtes et fréquentes, actives et non cérébrales</li> </ul>	<p>S N P E É U C R I O F A I T Q Y U P E I S E</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hyperfocalisation en apnée (sans respirer)</li> <li>- Hyperfocalisation trop longue (n jours &amp; nuits ...)</li> <li>- Succession d'émotions et pensées négatives</li> <li>- Forte émotion négative ou mauvais état interne</li> <li>- Irritabilité impulsive et colérique puis culpabilité</li> <li>- Malaise digestif du fait de trop ou mal manger ...</li> <li>- puis hypoglycémie résultant du jeûne récupératif</li> <li>- Trop peu de Magnésium/Fer/Oméga3/Protéines</li> <li>- Trop de stimulants (Caféine, Méthyphénidate,...)</li> <li>- Recherche éperdue de la molécule miracle</li> <li>- Croire qu'une fuite d'énergie (ou humeur) va durer</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Être souvent présent (1mn ..) à sa respiration, son corps et à ses 5 sens</li> <li>- Être conscient de ses pensées, émotions et sensations en les observant</li> <li>- Apprendre et pratiquer la méditation, la présence à soi et aux autres, la prière</li> <li>- Nourrir son âme (Lectures, Rencontres, ..), se construire sa propre spiritualité</li> <li>- Croire en soi, à ses ressources, à la vie, à son âme et/ou à son Dieu ...</li> <li>- Sentir la présence de sa vraie nature (l'âme, le soi, son guide Intérieur)</li> <li>- Du sens et de nouvelles valeurs (Altruisme, Sagesse,...) en milieu de vie</li> <li>- Tendre vers une bienveillance inconditionnelle envers soi et les autres</li> <li>- Posez juste des intentions avec ce tableau plutôt que « Il faut que je ... »</li> </ul>	<p>C S O P N I S R C I I T E U N E T L</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toujours s'identifier à ses pensées et ses émotions</li> <li>- Ne pas arriver au pardon → Ruminer et ressasser</li> <li>- Toujours critiquer les autres, la vie et se juger</li> <li>- Jamais dans l'instant présent, dans ses sensations</li> <li>- Confondre dogme religieux et spiritualité</li> <li>- Une spiritualité qui néglige le corps et l'action</li> <li>- Altruisme avec un gros besoin de reconnaissance</li> <li>- Être trop spirituel pour juste s'évader du quotidien</li> <li>- Vouloir progresser trop vite avec ce tableau</li> </ul>