Sept soirs, un carnet

Un exemple à adapter ensemble, pas un plan identique pour tous.

Louis prépare et explique une sélection de pratiques. Vous construisez ensemble votre plan personnel. Ces sept soirs sont un exemple : adaptez les étapes à votre situation et notez ce que vous remarquez.

1 **Poser la journée**

Un premier geste pour laisser le bureau derrière vous.

☐ fait

2 **Sentir le corps**

Repérer où la tension s'est installée.

☐ fait

3 **Ralentir le souffle**

Un exercice de respiration, simple et à votre rythme.

☐ fait

4 **Observer les pensées**

Observer ce qui occupe votre esprit, sans juger.

☐ fait

5 **Essayer une pratique**

Un exercice de la sélection expliquée par Louis.

☐ fait

6 **L'ajuster**

L'adapter selon ce que vous avez remarqué.

☐ fait

7 **Le garder**

Noter ce que vous souhaitez continuer à pratiquer.

☐ fait

La soupe : observer le corps, les pensées et les émotions, sans juger. Les boulettes : des exercices courts choisis pour votre situation.

Mon plan pour la suite

Après les sept soirs, vous recevez un plan pour continuer en autonomie. Notez ici ce que vous souhaitez garder et adapter. Un suivi personnel supplémentaire reste un choix distinct, convenu ensemble.

Ma pratique, en une phrase :

Le moment de la soirée où je l'utilise :

Ce que j'ai remarqué :

Ce qui reste difficile :

Pour trouver votre point de départ, faites le test de deux minutes sur septsoirssereins.odoo.com.