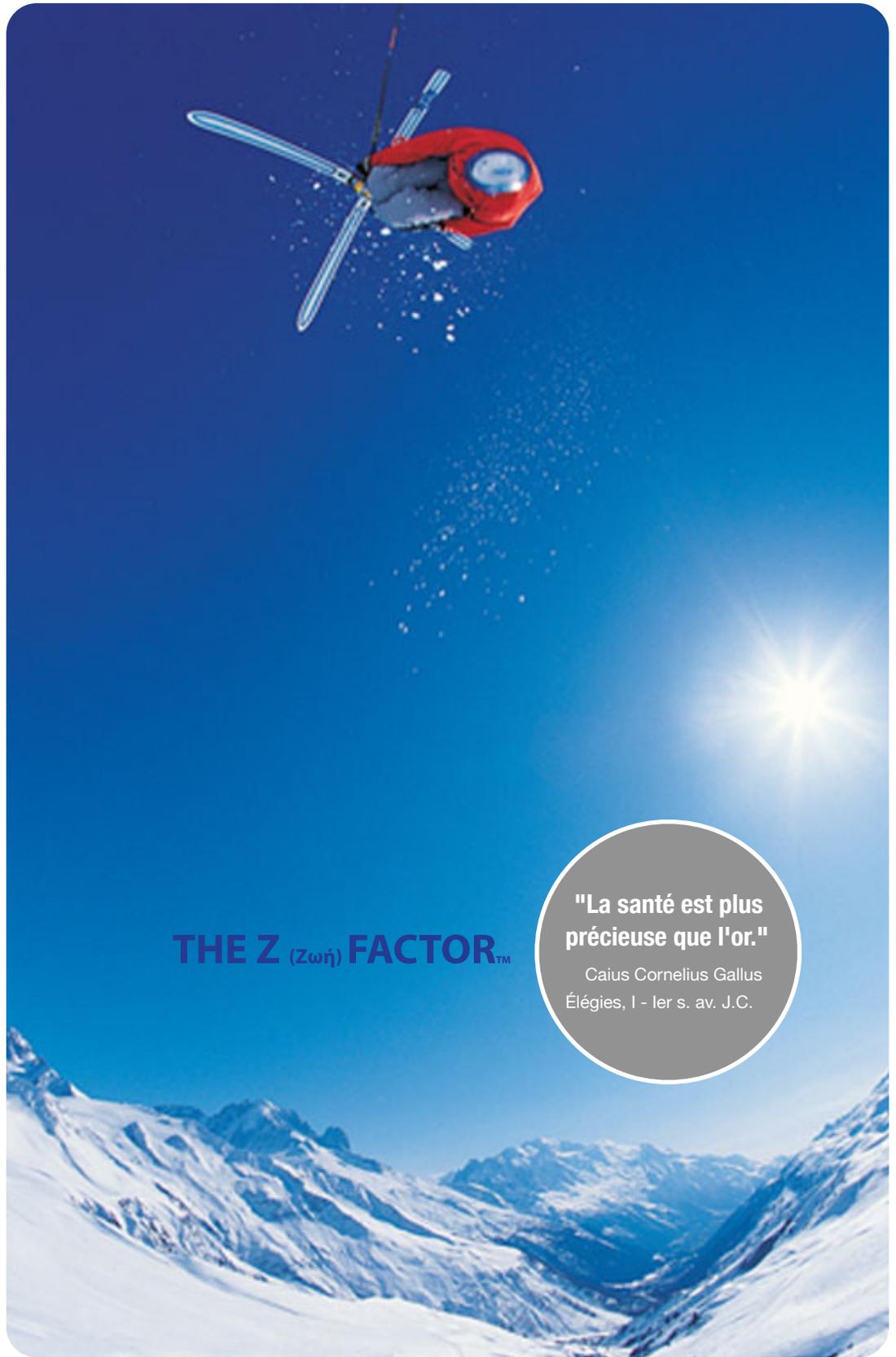


Vous êtes l'artisan de votre futur
CoachingSeries



SAMÉ 2016



THE Z (Ζωή) FACTOR™

"La santé est plus précieuse que l'or."

Caius Cornelius Gallus
Élégies, I - 1er s. av. J.C.

RITUELS

Les rituels sont une série d'habitudes qui nous permettent d'organiser nos pensées ou de concentrer notre énergie psychique pour nous permettre

HABITUDES

d'aller où nous voulons aller. Trop souvent, les gens n'intègrent pas ce qu'ils apprennent et ne font pas le nécessaire pour en faire une habitude.

PSYCHOLOGIES

Les psychologues vous diraient qu'il faut au moins 21 jours pour créer une nouvelle habitude. Je vous dirais que moins peut suffir.

LES ÉLÉMENTS D'UNE VIE DE VITALITÉ

Agende

Les moments qui sont le plus adaptés pour toi dans ta journée et ton agenda.

Si tu es malade, recherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir.

Hippocrate

SOUVIENS TOI...

que tu t'accoutumeras à la routine rapidement et avec consistance. Ton corps te dira ce qui est le mieux adapté pour toi.

LE MATIN:

Passes rapidement d'une étape à l'autre

YEUX:

- Ouvres les yeux en souriant
- Fais cinq grandes respirations abdominales profondes
- Fais cinq haussements d'épaules
- Focalises sur ce que la journée va t'apporter de positif et sois reconnaissant
- Lèves-toi et fais cinq haussements d'épaules en étant debout.

ÉTIREMENT:

- Au minimum 10 minutes
- Tu peux utiliser ce temps comme ton échauffement si tu vas marcher juste après.

Si applicable pour toi le matin

MARCHE ET MOUVEMENT

AÉROBIC:

- Échauffement (minimum 7 minutes)
- Marche - Mouvement (minimum 30 minutes) avec de la musique / chantant un mantra de santé / de reconnaissance
- Relâchement (minimum 7 minutes)
- Entraînement de la force
voir exemple d'entraînement

PETIT-DÉJEUNER:

- Prépare et mange ton petit-déjeuner avec l'intention et les pensées d'amener à ton corps les nutriments dont il a besoin.



Sommeil

Après une courte période de mise en place de tes nouvelles habitudes, tu devrais avoir besoin de moins de sommeil; ce qui te donnera plus de temps pour tes activités matinales.

UNE VIE DE VITALITÉ



Les bienfaits de l'exercices aérobic

Vos poumons fonctionnent plus efficacement, vos vaisseaux sanguins s'élargissent, ce qui les rend plus flexibles et réduit la résistance au flux sanguin, les chances de survivre au cancer augmentent, création de tissus sains, mieux oxygénés, la digestion et l'élimination fonctionnent mieux, vous dormez mieux, l'exercice aérobic améliore votre apparence physique. Il peut même vous aider à vous sentir mieux, mentalement et émotionnellement

Votre journée

SNACK (si applicable)

DÉJEUNER (repas de midi)

voir les exemples de menus

Prépare et mange ton repas avec l'intention et les pensées de nourrir tes cellules et ton corps avec les 114 nutriments dont il a besoin.

DINER

Prépare et mange ton repas avec l'intention et les pensées de nourrir ton corps.

Mange en étant détendu. Pas de télévision

Mâche ta nourriture complètement.



«Les excès ruinent plus de santés que la médecine ne saurait en rétablir.»

AVANT DE DORMIR

Complète ta journée avec un moment de reconnaissance.

Respire profondément et médite tandis que tu te mets sur le dos.

Remerciement personnel et conversation reconnaissante envers toi-même en ayant l'intention d'avoir un sommeil reposant et énergisant en projetant un réveil facile plein d'énergie.



AIR	SOURIRE	PENSÉE	EAU
<p>Processus de respiration abdominale profonde Au minimum cinq fois pendant la journée</p>	<p>Souris Pendant toute la journée, même si tu dois l'agencer dans ta journée</p>	<p>Médite et concentre toi sur toi même. Au minimum une fois par jour et de préférence tôt dans ta journée</p>	<p>Bois Un verre d'eau alcaline chaque heure et demi (mets une alarme)</p>

LES PILIERS



THE Z (ZOH) FACTOR™

Journal de vitalité et de bien être

Pour vous aider à suivre ce que vous avez appris pendant le séminaire, voici un tableau à remplir chaque jour.

LES PILIERS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AIR 5 respirations 3x par jour							
EAU 6/8 verres par jour							
NOURRITURE: suivre principes							
PENSÉES méditations dév. personnel							
MOTS Zincantation remerciements							
MOUVEMENTS aérobiec 4/5x par semaines							
BUTS revoir ses buts et résultats							
SOMMEIL. Intention au coucher et réveil							

EGESTA QUIS SET AHMIET

Malesuada eleifend, tortor molestie, a fusce a vel et. Aliquam amet est class.

Wisi mattis xleo suscipit nec amet, nisl fermentum tempor ac a, augue in eleifend in venenatis, cras sit id in vestibulum felis in, sed ligula. In sodales suspendisse mauris quam etiam erat, quia tellus convallis eros rhoncus diam orci, porta lectus esse adipiscing posuere et, nisl arcu vitae laoreet.

Morbi integer molestie, amet gravida suspendisse morbi, amet maecenas, a maecenas mauris neque proin nisl mollis. Suscipit nec nec ligula ipsum orci nulla, in posuere ut quis ultrices, lectus eget primis vehicula velit hasellus lectus, vestibulum orci laoreet inceptos vitae, at consectetur amet et.

Congue porta scelerisque praesent

Lacus vestibulum et at dignissim cras urna, ante convallis turpis dui lectus sed aliquet, at tempus et ultricies. Eros sociis cursus nec hamenaeos dignissimos imperdiet, luctus ac eros sed massa vestibulum, lobortis adipiscing praesent. Nec eros eu ridiculus libero vestibulum commodo nisl, luctus augue amet quis aenean maecenas sit, donec velit iusto, morb commodo nisl felis.

Donec arcu risus diam amet sit. Congue tortor cursus risus vestibulum commodo nisl, luctus augue amet quis aenean maecenas sit, donec velit iusto, morbi felis elit et nibh. Vestibulum volutpat dui lacus consectetur, mauris at suspendisse, eu wisi rhoncus eget nibh velit, eget

posuere sem in a sit. Sociosqu netus semper aenean suspendisse dictum, arcu enim conubia leo nulla ac nibh, purus hendrerit ut mattis nec maecenas, quo ac, vivamus praesent metus eget suspendisse dictum, arcu enim conubia leo nulla ac nibh, purus hendrerit ut mattis nec viverra ante.

Natoque placerat sed sit hendrerit, dapibus velit molestiae leo. Anisl fermentum tempor ac a, augue in eleifend in venenatis, cras sit id in vestibulum felis in,



Male suada
Quis Dolor
Set Ipsum

sed in ligula. In augue in sodales suspendisse augue.

Nisl arcu laoreet

Morbi integer molestie, amet gravida suspendisse morbi, amet maecenas, a

maecenas mauris neque proin nisl mollis. Suscipit nec nec ligula ipsum orci nulla, in posuere ut quis ultrices, lectus eget primis vehicula velit hasellus lectus, vestibulum orci laoreet inceptos vitae, at amet et consectetur.

Congue porta scelerisque praesent at, lacus vestibulum et at dignissim

urna, ante convallis turpis lectus sed aliquet, at tempus sociis cursus nec dignissimos imperdiet, eros sed massa

um, lobortis adipiscing praesent. Nec eros eu ridiculus libero felis.

Donec arcu risus diam amet sit. Congue tortor cursus risus vestibulum commodo nisl, luctus augue amet quis aenean



Que ta
nourriture soit
ton premier
médicament.

Hippocrate

Donec arcu diam

Amet sit. Congue tortor cursus risus vestibulum commodo nisl, luctus augue amet quis aenean maecenas sit, donec velit iusto, morbi felis elit et nibh.

Vestibulum volutpat dui lacus consectetur, mauris at suspendisse, eu wisi rhoncus Sociosqu netus semper aenean suspendisse dictum, arcu enim conubia leo nulla ac nibh, eget.

Natoque placerat sed

- Don Carcurisus
- Posuere Feugiat
- Tortor Kursus
- Morbi Toname

Congue tortor cursus

Curabitur labore. Ac augue donec, sed gravida a dolor luctus, congrue arcu id diam praesent, pretium ac.

COACHING SERIES

Patrick de Sépibus

THE Z (ZUM) FACTOR