





MON GUIDE DE RITUEL QUOTIDIEN PAR EXCELLENCE

Haifa Grace

La vie est chargée. On ne peut pas le nier. Mais pour mettre votre meilleur soi devant le monde, vous devez reconnaître que prendre soin de soi n'est pas quelque chose que vous pouvez sacrifier.

Créer une vie d'énergie abondante, d'humeurs stables, des sommeils reposants, poids équilibrés et une perspective dynamique sur chacun et chaque jour dépend de soi. La façon dont vous prenez soin de vous se manifeste dans votre corps.

Se précipiter dans votre journée et sautant d'une situation stressante et exigeante au prochain sans prendre une minute à vous-même est une recette pour une catastrophe hormonale.

Lorsque vous commencez à vous concentrer sur votre alimentation thérapeutique et des suppléments, vous vous rendrez compte qu'ils sont tous interconnectés pour vous rendre entière à nouveau.

La mise en œuvre des rituels d'auto-soins quotidiens entraînera de réels changements dans la façon dont vous abordez votre vie quotidienne. Je sais que ce n'est pas facile pour beaucoup d'entre nous, mais c'est un processus régulier d'apprendre à se mettre en premier et de se donner l'attention que vous méritez.

Votre confiance en soi augmentera en conséquence et qui apportera votre santé directement avec elle ! Lorsque vous créez des habitudes quotidiennes de priorisation, votre corps et votre esprit commenceront à anticiper certains rituels.

C'est pourquoi il est si important de faire ces choses tous les jours ! Il devient un modèle qui remodèle la façon dont vous vous voyez et toutes les situations auxquelles vous faites face pendant votre journée. Pour votre guérison et équilibre hormonal.

3

Commencez par Établir une fondation d'auto-soins pratique !

RITUELS PUISSANTS D'HAIFA GRÂCE

BUVEZ DE L'EAU !

STIMULER LE MÉTABOLISME DÈS LE DÉPART

Tout d'abord, avant votre café ou votre thé, avant de faire quoi que ce soit d'autre, versez de l'eau dans votre système. Il est essentiel de compléter les processus de désintoxication qui ont eu lieu pendant la nuit, ainsi que le démarrage de votre métabolisme pour la journée à venir.



De plus, si vous commencez votre journée avec au moins 300ml d'eau, vous êtes déjà bien sûr votre chemin pour obtenir ce dont vous avez besoin.

Je trouve toujours que si je commence, je suis plus susceptible de continuer à boire tout au long de la journée. Je me sens tout autour mieux que si je saute directement à mon smoothie ou café!

Un métabolisme sain est fondamental pour de nombreux domaines de votre santé.

C'est ce qui prend la nourriture que vous mangez et la convertir en énergie et toutes les choses dont votre corps a besoin pour prospérer chaque jour. Le soutien d'un métabolisme sain, d'un taux de sucre sanguin stable et d'une santé intestinale optimale vous permettra de vous sentir mieux toute la journée.

Voici ce que je recommande

Buvez de l'eau chaude citronnée pour lutter contre les ballonnements et de stimuler votre métabolisme. Cela peut être à la place ou en plus de votre premier 300 ml d'eau (*l'équivalent d'un verre moyen*) le matin (certains jours, je sens que j'ai besoin des deux, et d'autres je fais juste celui-ci).

Voici une excellente recette pour stimuler la santé.

J'utilise : **l'Eau minceur.**

Dans un pot en verre de 2 litres, ajouter de l'eau purifiée, presser un citron, ajouter 10-15 feuilles de menthe et un concombre entier tranché et un soupçon de poivre de Cayenne ou racine de Gingembre si vous vous aimez épicer.

Buvez 300 ml (ou plus) de ce mélange chaque matin ! Le poivre de Cayenne contient de la **capsaïcine**, qui, selon les études, peut stimuler votre métabolisme et vous aider à brûler 50 calories de plus par jour.

Autres conseils pour stimuler le métabolisme

Ajoutez de la cannelle à votre café au lieu du sucre ! La cannelle est incroyable pour stabiliser la glycémie et elle est protectrice du cœur. C'était un échange que j'ai commencé il y a 10 ans et je n'ai jamais regardé en arrière.



Buvez un délicieux smoothie vert avec des protéines.



La protéine est essentielle pour vos muscles et la stabilisation de votre insuline et taux de sucre dans le sang.

Le smoothie simple sur la page suivante est une grande façon sans effort d'obtenir ce dont votre corps a besoin : **l'Eau minceur !**

5

Smoothie d'amour hormonal

Ingrédients :

- 1-2 boules de vanille
- 2 tasses de chou frisé ou épinard
- ½ citron, pressé
- 1 tasse de framboises et/ou de bleuets surgelés
- 2 cuillère à thé de fibre pure quotidienne
- ½ avocat moyen, dénoyauté, pelé et haché
- 1 tasse de lait d'amande vanille non sucré ou de lait de coco
- ½ tasse d'eau purifiée

Préparation :

Ajoutez le chou frisé ou les épinards, l'eau et le lait d'amande vanille non sucré à un mélangeur puissant.

Commencer à mélanger à basse température et, comme le chou frisé commence à se décomposer, augmenter à vitesse moyenne jusqu'à ce que complètement décomposé et lisse.

Ajouter le jus de citron, l'avocat, les baies congelées, la poudre de protéines de vanille et les fibres. Bien mélanger à vitesse moyenne à élever jusqu'à obtention de la consistance désirée, environ 1 minute. Savourer immédiatement !

PRENDRE DU SOLEIL SUR LE VISAGE ET RESPIRER PROFONDÉMENT - Ou faire une courte méditation.



Vous exposer à la lumière du soleil tôt le matin aidera à réinitialiser votre rythme circadien afin que vous vous sentiez plus énergisé et rafraîchi.

De plus, la respiration profonde et la méditation sont de puissants moyens de vous préparer à une journée sans stress, peu importe ce que la vie vous réserve !

Résistez à la tentation de prendre votre téléphone pendant ce temps. Les textes et les courriels peuvent attendre. Vous êtes plus important !

Consacrez ce temps à la création d'un espace qui vous permet d'être en harmonie avec vous-même avant de commencer la journée. Vous sentirez toute tension que vous vous êtes réveillé avec fondre loin de sorte que vous êtes plus énergique et prêt à faire face à ce qui est à venir!

ECRIVEZ ET FIXER UNE INTENTION POUR LA JOURNÉE.

Avez-vous déjà songé à l'influence de l'anticipation sur votre humeur ? Vous savez, ce sentiment avant un événement... la merveille, le scénario, l'excitation, l'énergie ?

Et si vous viviez votre vie avec une dose quotidienne d'anticipation positive ?

Maintenant, ajoutez à cela la gratitude fondée pour les bénédictions que vous avez déjà, et tout votre quotient énergétique vers la vie se déplace vers la positivité. C'est la magie de la journalisation et, plus précisément, de l'établissement d'une intention.

Il s'assure que chaque jour est commencé et rempli de positivité et des objectifs réalisables afin que vous soyez plus prêt à faire face à tout ce qui se passe pendant votre journée !

Ci-dessous, je partage ma structure de référence pour la journalisation. Cela a vraiment été un moteur pour mon état d'esprit ET ma santé.



Peu importe à quel point mon emploi du temps est fou ou à quel point je me lève tôt avec ma petite princesse Funmilola c'est non négociable pour moi!

La combinaison d'une pratique de gratitude et d'une intention, ainsi que l'établissement de certaines attentes en matière de soins personnels pour moi, fait en sorte que mon attitude reste positive et que mon corps est nourri et prêt à faire ce dont j'ai besoin toute la journée.

Bonus!

Vous voulez ajouter encore plus de puissance à ce rituel ? Diffuser ou inhaler l'arôme d'un mélange énergisant (comme celui-ci ci-dessous).

Votre odorat est directement lié à vos émotions.

Coupler le rituel de journalisation avec un mélange habilitant consolidera le sentiment d'autonomisation dans votre conscience.

Et vous pouvez même rafraîchir ces sentiments toute la journée en inhalant un mélange similaire si vous avez besoin d'un remontant !

ATTIRER LES FONDS D'ABONDANCE

- 5 gouttes d'huile essentielle d'orange sauvage
- 4 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 4 gouttes d'huile essentielle d'encens
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (facultatif : 1-2 gouttes de rose ou de néroli huile essentielle)

Ajouter toutes les huiles à une bouteille en verre de 300 ml et remplissez le avec une huile végétale.

Appliquez ce mélange sur vos points de pouls, vos tempes, vos avant-bras ou derrière vos oreilles pendant que vous terminez votre rituel quotidien d'établissement des intentions et de journalisation.

EXEMPLE D'UN JOURNAL QUOTIDIEN D'AUTOSOINS

8

Lundi 6 janvier 2023, je suis reconnaissante pour

- *Ma famille !*
- *Une carrière que j'aime.*
- *Les plantes et les fleurs dans ma chambre et mon salon*
- *Promenades au coucher du soleil avec ma meilleure amie ou mon mari*
- *Lavande et bergamote pour ma méditation*

Aujourd'hui, je veux vivre plus de rires que de colère quand les choses ne vont pas dans mon sens

Mes trois rituels d'autosoins d'aujourd'hui sont :

- ✓ *Smoothie vert pour le petit déjeuner et du Thé vert*
- ✓ *Randonnée pédestre pendant 30 minutes après avoir terminé le travail*
- ✓ *Méditation de 10 minutes avec mes huiles essentielles préférées*

Je nourris mon corps avec ces aliments curatifs...

- *Salade d'avocats*
- *Saumon aux patates douces*
- *Smoothie vert*

Affirmations quotidiennes

- ❖ *Je mérite et suis digne d'amour et de joie.*
- ❖ *Je suis détendu et non-résistante.*
- ❖ *Je suis énergisée et inspirée.*

Tel que j'ai défini mon intention aujourd'hui ; Voici ce sur quoi je dois me concentrer.

- Profitez de ma journée et ne pas être submergé par ma liste de choses à faire.
- Prendre des mini-pauses pour réinitialiser et recharger mon énergie de VIE
- Contacter certaines de mes personnes préférées et leur faire savoir que je pense à eux.

9

Aujourd'hui, je vais suivre mon inspiration, m'amuser et honorer mon corps avec amour-propre, rituels d'auto-soins et aliments nourrissants.

.....

Je suis disponible pour vous en consultation personnalisée 1&1 dans mon cabinet et par téléconsultation selon votre souhait.

N'oubliez pas vous êtes une gagnante et unique !

Haifa Grace ND
Formatrice et Consultante
www.haifaplus.com

