

Mes 10 commandements

Relations & Esprit (1 à 4)

- **1. L'absence de jugement :** Rester humble et accueillir l'autre sans préjugés.
- **2. La gratitude & le respect :** Honorer son entourage, la nature et tout ce qui compose votre monde.
- **3. La pureté d'intention :** Éloigner la méchanceté, la jalousie et l'arrogance pour cultiver la paix intérieure.
- **4. L'écoute active :** Écouter avec attention, empathie et compassion.

Ancrage & Développement personnel (5 à 7)

- **5. La respiration & sophrologie :** Respirer en conscience pour nourrir votre sentiment de liberté.
- **6. La méditation :** Développer l'ouverture d'esprit et la présence au monde.
- **7. L'expression de soi :** Laisser s'épanouir librement vos talents et votre créativité.

Corps, Santé & Récupération (8 à 10)

- **8. Le mouvement :** Rester actif par la marche, le sport et l'exercice physique.
- **9. Le repos :** Accorder une place essentielle à la détente, au calme et au temps pour soi.
- **10. Le soin de soi :** Prendre soin de son corps et de son esprit (massages, entretien, bien-être).

