

Ressources

du vivant



*4 piliers
pour cultiver équilibre et vitalité*

Je fais de moi mon essentiel



www.sabrinavb.fr

Bienvenue dans ce carnet essentiel...

« Ce guide est une invitation à revenir à vous-même, pas à pas, avec simplicité et conscience. »

Chaque jour, vous possédez déjà en vous les RessourceS pour retrouver équilibre et vitalité.

Ce guide vous propose trois chemins qui se complètent :

- 1. Les fondamentaux du Vivant – 4 piliers simples pour prendre soin de vous.*
- 2. Un carnet essentiel – inspirations, pratiques et espaces pour écrire vos ressentis.*
- 3. Le Point Zéro – un mini-programme en 7 étapes pour revenir à soi pas à pas.*

*« Revenir à l'essentiel,
c'est déjà avancer vers soi. »*



Partie 1

Les Fondamentaux du vivant

4 piliers pour retrouver équilibre et énergie





Pilier 1 : Respiration

Pourquoi ?

La respiration est la première ressource de vie.

Elle régule le stress, nourrit nos cellules et ramène le mental au calme.

Pratique simple – Cohérence cardiaque

Inspirez 5 secondes

Expirez 5 secondes

Répétez ce cycle pendant 3 minutes

Astuce ResourceS

Trois minutes suffisent pour rééquilibrer votre système nerveux et retrouver la clarté.





Pilier 2 : Hydratation

Pourquoi ?

Chaque cellule de votre corps a besoin d'eau pour fonctionner.

La qualité et la régularité de votre hydratation influencent directement votre énergie et votre clarté mentale.

- Conseil pratique -

Commencez la journée avec un grand verre d'eau tiède, éventuellement avec quelques gouttes de citron frais.

Recette RessourcES – Infusion Vitalité

1 tranche de gingembre frais

1 quartier de citron

Quelques feuilles de menthe douce

→ Versez de l'eau chaude, laissez infuser 5 minutes et dégustez.

Astuce RessourcES

Buvez régulièrement par petites gorgées, plutôt que beaucoup d'un coup.





Pilier 3 : Alimentation

Pourquoi ?

Une alimentation simple, vivante et consciente nourrit votre énergie durablement.

Il ne s'agit pas de restrictions, mais de choix justes, respectueux du corps et de la nature.

Recette RessourcES – Boules Vitalité

100 g de dattes dénoyautées

50 g de noix ou amandes

1 c. à soupe de graines de chia

1 c. à café de cacao cru

Mixez, formez des boules, roulez dans la noix de coco râpée.

Astuce RessourcES

Chaque jour, ajoutez un fruit frais, un légume vert et une céréale complète : de petites graines pour une grande vitalité.





Pilier 4 : Mouvement & Lien

Pourquoi ?

Le mouvement libère les tensions, fait circuler l'énergie.

Le lien nourrit le cœur, la confiance et l'élan vital.

Ensemble, ils équilibrent le corps, l'esprit et les émotions.

3 propositions simples

Faites une marche consciente de 10 minutes, en portant attention à vos pas.

Étirez-vous doucement chaque matin ou chaque soir.

Partagez un repas ou une conversation de qualité avec quelqu'un qui compte pour vous.

Astuce Ressources

Un petit pas chaque jour vaut mieux qu'un grand effort ponctuel.



Partie 2

Un carnet essentiel

*Inspirations, pratiques et espaces pour
écrire vos ressentis*

*Chaque page du carnet est une invitation à
écrire vos ressentis, à mettre en mots vos
découvertes.*



Partie 3

Point Zéro

*Un mini-programme en 7 étapes pour
revenir à soi pas à pas*



Un chemin progressif pour expérimenter les 4 piliers en une semaine

Jour 1-2 : Respiration

Pratiquez la cohérence cardiaque 2 fois par jour (3 min matin, 3 min soir).



Jour 3-4 : Hydratation

Commencez la journée avec un grand verre d'eau tiède + 1 infusion vitalité dans l'après-midi.



Jour 5 : Alimentation

Préparez une recette RessourceS simple (ex. Boules vitalité). Observez votre énergie après.



Jour 6-7 : Mouvement & Lien

Choisissez un moment d'activité douce (marche, étirement) et partagez un temps de qualité avec quelqu'un.



Astuce RessourceS

*Cochez vos pratiques au fil de la semaine.
L'important n'est pas la perfection, mais le
mouvement vers l'essentiel.*



Conclusion

Cultiver son équilibre n'est pas un effort supplémentaire, mais un retour à soi.

Chaque geste, chaque respiration, chaque choix est une occasion de vous rapprocher de l'essentiel.

Je fais de moi mon essentiel.

Et vous ?



Envie aller plus loin

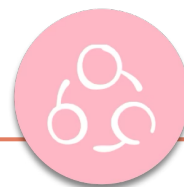
Ce guide est une première étape.

Si vous souhaitez approfondir et intégrer ces pratiques dans votre quotidien



Accompagnements individuels

Un espace sur mesure pour avancer à votre rythme



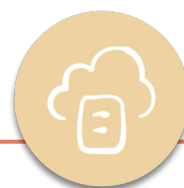
Cours collectifs

Partager des pratiques concrète pour avancer ensemble



Formations & Masterclass

Approfondir vos connaissances et expérimenter en autonomie



EBooks & Ressources

Des outils pratiques pour cheminer chaque jour

