

Rituel Anti-Stress du Soir

15 minutes pour apaiser le corps et l'esprit naturellement

Cette fiche vous aide à installer un rituel du soir simple, doux et réaliste pour créer une transition apaisante entre la journée et le repos. Gardez-la près de votre table de nuit, dans votre carnet ou dans votre espace bien-être.

1. Créer une bulle de calme

- Baissez légèrement la lumière.
- Éteignez les écrans 20 à 30 minutes avant.
- Mettez une ambiance douce et rassurante.

2. Préparer une infusion relaxante

- Choisissez une tisane apaisante.
- Prenez le temps de respirer pendant l'infusion.
- Buvez lentement, sans distractions.

3. Ajouter une touche sensorielle

- Utilisez un spray d'ambiance relaxant.
- Appliquez un roll-on sur les poignets ou la nuque.
- Inspirez profondément 3 fois.

4. Décharger le mental

- Notez ce que vous laissez derrière vous aujourd'hui.
- Écrivez 3 gratitudes ou petits plaisirs.
- Choisissez une intention douce pour demain.

Check-list du soir

- ☐ J'ai baissé la lumière.
- ☐ J'ai éteint les écrans.
- ☐ J'ai préparé ma tisane.
- ☐ J'ai respiré lentement.
- ☐ J'ai utilisé mon spray ou mon roll-on.
- ☐ J'ai écrit quelques lignes.
- ☐ Je me sens plus calme.

Conseil NaturoAura

Préparez vos essentiels du soir au même endroit : tisane, tasse, carnet, spray et roll-on. Plus le rituel est simple à démarrer, plus il devient naturel et régulier.

Mes phrases d'ancrage

- Ce soir, je peux ralentir.
- Je n'ai plus rien à prouver pour aujourd'hui.
- Mon corps a le droit de se reposer.
- J'accueille le calme avec douceur.

Jour	Rituel fait	Stress avant	Stress après	Sommeil
Jour 1				
Jour 2				
Jour 3				
Jour 4				
Jour 5				
Jour 6				
Jour 7				

Mes essentiels NaturoAura

- Zen Spirit ou tisane relaxante.
- Spray Aura apaisant.
- Roll-on anti-stress.