

My Daily

ROUTINE
BIEN-ÊTRE



*Être au top de votre puissance intérieure
énergie et bien-être chaque jour !*

Carine Barco, Créatrice d'Epanouissement

Sommaire

DAILY ROUTINE BIEN-ÊTRE

1

Le matin

Démarrer la journée plein de
bonne énergie

2

En journée

Créer des sas de décompression
et de ressourcement

3

Le soir

Nettoyage émotionnel et bilan
de la journée

4

**Graphique personnalisé
de rituels bien-être**

5

En savoir plus



Carine Barco, Créatrice d'Epanouissement



My Daily

ROUTINE BIEN-ÊTRE

Le matin

Un grand verre d'eau
au réveil

Respiration
claviculaire

Bulle de protection



Un grand verre d'eau au réveil

Nettoyer l'organisme après la nuit

Avant de vous coucher, laissez un verre d'eau sur votre table de nuit. Au réveil, vous aurez un verre d'eau à température ambiante à disposition que vous pourrez boire, avant même de vous lever.

Le corps humain est composé de 60% à 80% d'eau selon l'âge et le sexe. S'hydrater pour renouveler cette eau chaque jour est indispensable et essentiel.

Mais pourquoi au réveil?! Boire un verre d'eau au réveil permet de:

- Réhydrater les organes et particulièrement le cerveau qui est un grand consommateur d'eau.
- Éliminer les toxines et les acides accumulés dans la nuit: la position allongée la nuit contribue à cette accumulation dans le système digestif, le foie et les reins.
- Relancer le système digestif.



Les conseils en +

Comment choisir son eau?

Il est important de choisir une eau faiblement minéralisée, c'est à dire avec un taux de résidus secs inférieur à 50 (c'est inscrit sur la bouteille).

Nous n'assimilons pratiquement pas les minéraux contenus dans l'eau.

L'eau n'est pas consommé pour apporter des minéraux, mais pour nettoyer l'organisme en permettant l'élimination des toxines et déchets.

Les minéraux, ne pouvant être assimilés se déposent dans les tissus du corps et surchargent le foie et les reins. Pour un bon apport en minéraux, prenez un shot d'eau de Quinton le matin après votre verre d'eau. Vous pouvez l'acheter en bouteille d'1L.

Les eaux à privilégier:

- L'eau du robinet seulement si elle est filtrée.
 - Filtre Berkley
 - Système de filtration à d'osmose inversée
 -
- L'eau de source en bouteille
 - En magasin bio : Rosée de la reine, Montcalm (pH = 6,8)
 - En supermarché : Carrefour (Eau de source de montagne), Mont Roucous (pH = 5,85)

Respiration claviculaire

Cette respiration a été créée par le psychologue Roger Callahan, à l'origine de toute la psychologie énergétique, et le fondateur de la kinésiologie, le Dr. Goodheart. Ils ont conçu cette respiration comme outil de pacification du mental, des système nerveux et énergétique, pour des patients hospitalisés en institution psychiatrique. Elle est simple et étonnamment puissante.



Mode d'emploi:

- Posez l'index et le majeur juste au dessous de l'os d'une des clavicules au 1er tiers à partir du sternum (point 26 du méridien du rein), et stimulez la vallée au dos de cette main, entre la 5ème et 4ème métacarpes en tapotant à l'aide de l'autre main (point 3 du méridien du triple réchauffeur).
- Pendant ce temps, respirez de la manière suivante:
 - Prenez une inspiration par le nez et retenez l'air un instant,
 - Expirez la moitié de l'air par la bouche et faites une pause,
 - Expirez l'autre moitié par la bouche et faites une pause,
 - Inspirez à moitié de votre capacité par le nez,
 - Et laissez une respiration complète se faire de manière organique.
- Glissez la main sur le point clavicule de l'autre côté. Continuez de stimuler le dos de la main et répétez la respiration.

Respiration claviculaire (suite)



- Ensuite répétez sur ce côté mais cette fois-ci en posant le dessus des doigts en appliquant les ongles sur votre poitrine.
- Prenez garde de ne pas poser le pouce ou les coudes sur la poitrine.
- Continuez de stimuler le dos de la main en respirant. Même respiration que tout à l'heure.
- Puis encore une fois, passez à l'autre côté et faites de même, les doigts recroquevillés.
- Une fois tout cela fini, faites à l'identique en changeant les rôles des mains: celle qui était appliquée sur les points clavicule stimule maintenant le dos de la main et celle qui tapotait maintenant presse sous les clavicules.
- Pour finir, vous pouvez placer une main sur le coeur et une sur le ventre et respirez en conscience.
- Observez la différence de sensations avant/après respiration claviculaire.

Bulle de protection

Je vous partage un protocole pour créer sa bulle de protection chaque jour. Vous pourrez l'adapter selon vos envies et vos croyances.



- **Se connecter à sa conscience:**

- Regarder loin devant soi, créer un grand espace blanc derrière les yeux, ramener sa conscience dans cet espace en fermant les yeux..

- Avec une expiration, comme dans un ascenseur, descendre cet espace blanc, et sa conscience le long de la colonne et des grands centres énergétiques jusque dans le bassin. Installer sa conscience confortablement dans son bassin.

- **S'ancrer et s'ouvrir à l'énergie du champ quantique:**

- Se connecter au centre de la Terre pour avoir un canal d'évacuation et de ressourcement.

- Procéder à l'ouverture de la couronne en entonnoir vers le ciel pour avoir une cheminée d'évacuation et de réception d'énergie du champ.

- **Créer une bulle de protection** comme un oeuf autour de soi.

- **Faire sa demande de protection:**

"Je demande à toutes énergies négatives, délétères, indésirables, toxiques, de quitter cet espace de protection maintenant et pour toute cette journée."

- **Inviter la lumière divine comme un soleil en soutien et protection:**

Imaginer la lumière divine comme un soleil qui rayonne sur la tête qui vient remplir cette bulle de protection de lumière (de la texture et couleur qui vous semble le plus appropriée) jusqu'à atteindre la densité appropriée.

- **Remercier:**

Une fois rempli de cette lumière, dire: "Merci à la lumière divine, au père divin, à la mère divine, à tous les travailleurs de la lumière de me guider, m'aider, me soutenir et me protéger aujourd'hui."



My Daily

ROUTINE BIEN-ÊTRE

En journée

Prendre des temps pour
soi: les micros pauses

Massage du nerf vague

Respiration des 4 saisons

Prendre des temps pour soi: les micro pauses



Nous avons trop souvent tendance à oublier de faire des pauses dans la journée. Et même pire, plus cela s'accélère, plus on s'oublie.

Cependant, les capacités de concentration du cerveau baissent au bout d'environ 20 min à 1h. Alors que une micro-pause, même de 5 minutes seulement, permet de recharger les batteries et de récupérer sa capacité de concentration.

Quelques exemples de micro pauses:

Si vous travaillez de chez vous, ou avez une cuisine, vous pouvez prendre le temps d'aller chercher un verre d'eau ou de vous faire un rapide smoothie ou tisane. Vous pouvez aussi faire une courte promenade, discuter avec un collègue, appeler un ou une ami(e).

Si vous avez un animal de compagnie à vos côtés, aller le masser. Vous bénéficierez tous deux d'un boost d'oxytocine.

Mes rituels de décompression et ressourcement



Choisissez maintenant les rituels de décompression que vous apprécierez et qui conviennent à votre organisation au quotidien et écrivez les ci-dessous. Et surtout mettez les en place chaque jour.

Faites des micro pauses en conscience! Ces nombreux sas de décompression et de ressourcement dans votre journée en seront d'autant plus percutants.

★ *Mes rituels de décompression*

Massage du nerf vague

Se relaxer

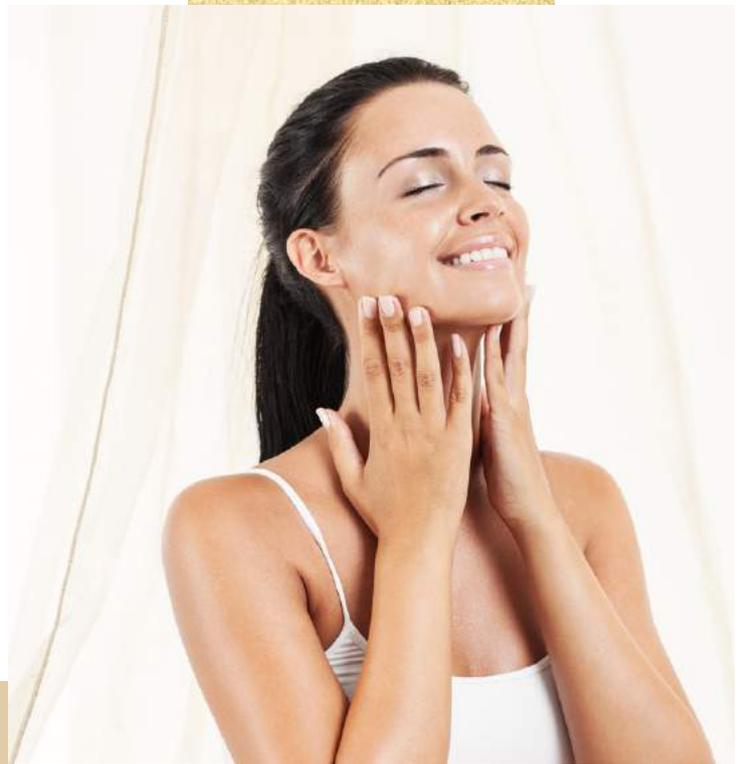
.Le nerf vague connecte le tronc cérébral au coeur. Il alimente notre centre nerveux involontaire / autonome - le système nerveux parasympathique.

La gestion et le traitement des émotions se font via ce nerf entre le coeur, le cerveau et les intestins. Il explique à lui seul une forte réaction intestinale aux états émotionnels intenses. Il participe à la régulation du rythme cardiaque.

Ainsi pacifier le nerf vague permet de normaliser votre rythme cardiaque, de calmer une émotion forte et de vous relaxer.

Les méthodes les plus efficaces pour stimuler le nerf vague sont:

- le massage des carotides, ou
- la pression des yeux fermés grâce aux paumes de main.



- **Le massage des carotides**

Il est utilisé par les urgentistes lors d'un choc émotionnel pour calmer la personne.

Il faut masser le long du cou le long des artères carotides pour relâcher les tensions. Plutôt vers le bas. On peut aussi mettre une pression quelques secondes comme pour arrêter le sang (sans le faire).

- **Exercer une pressions sur les yeux fermés**

Fermer vos yeux et placer vos paumes de main dessus en exerçant une légère pression. Un sentiment de détente arrive souvent immédiatement

- **Chanter, fredonner, rire, se gargariser**

Ce sont aussi des méthodes qui stimule le nerf vague.

Respiration des 4 saisons

Une respiration qui calme



1. Inspirez en gonflant le ventre, la langue au palais.

2. Expirez, toujours avec la langue au palais, en aspirant le nombril et le périnée. Gardez cette contraction.

3. Inspirez en expansant en V la cage thoracique et en la gonflant comme une corolle qui s'ouvre. Le périnée et nombril idéalement sont toujours engagés.

4. Relâchez le périnée, ventre et expirez.

Entre chaque cycle, Laissez la respiration faire un cycle organique par lui-même. Puis recommencez.

Faites 4 cycles au moins de cette respiration.



My Daily

ROUTINE
BIEN-ÊTRE

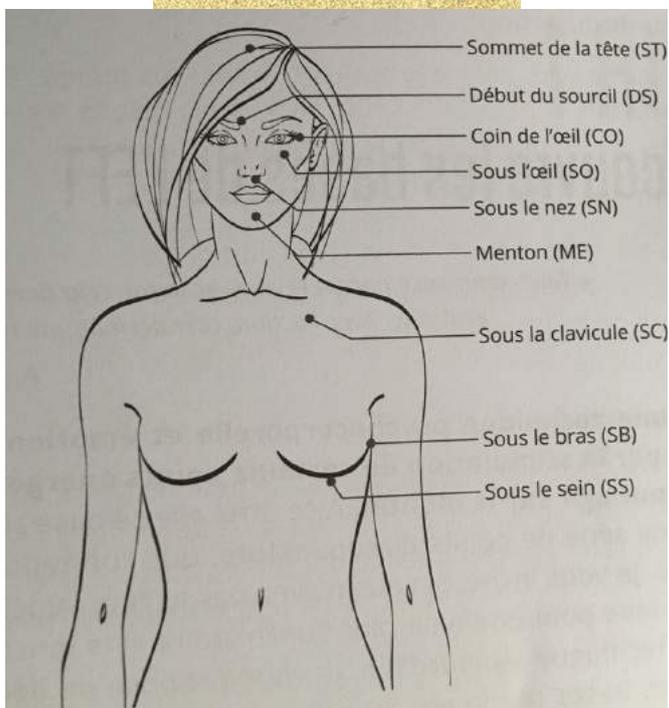
Le soir

Douche émotionnelle
EFT

Pratiquer la gratitude

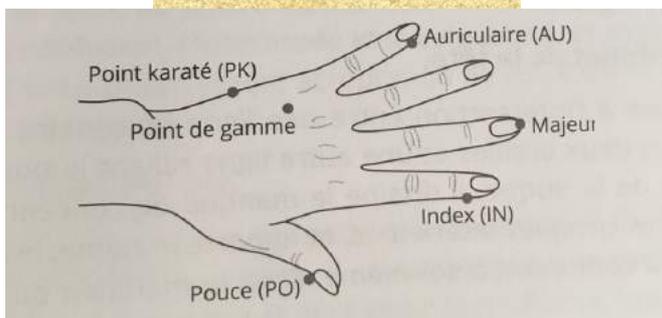
Rituel d'amour et
d'abondance

Douche émotionnelle avec l'EFT



Comme tous les jours vous prenez une douche pour vous laver, ici je vous propose une douche différente: une douche émotionnelle.

A la fin de votre journée, vous pouvez utiliser l'EFT, une technique de libération émotionnelle qui stimule les méridiens, pour nettoyer tous les moments et les émotions qui ont été difficiles dans la journée. Cela vous permettra de libérer les émotions pour ne pas les accumuler et de refaire circuler votre énergie.



L'EFT peut également être utilisé au cours de la journée, en tapotant les points EFT en silence lors par exemple d'un appel difficile.

Comment pratiquer l'EFT simplifié, si vous voulez aller plus loin?

1. Ciblage:

Identifiez la situation ou émotion à traiter et ses différents aspects:

- Image, Sensations, Émotion, Cognition (croyances)
- Charge Émotionnelle (note 0-10), Charge Traumatique (note 0-10)

2. Libération:

- Stimulez les points du diagramme sur page précédente en s'associant aux éléments du ciblage. Commencez sur point karaté en répétant 3 fois.
 - "Même si j'ai cette image en tête, que je ressens (cette émotion..), et cette (sensation physique...), que je me dis (ce que je me dis à l'intérieur...), je m'aime et je m'accepte totalement et profondément."
 - Puis passer aux autres points: d'EFT en répétant à haute voix tous les aspects que vous avez notés, ou que vous observez en vous. Faire la ronde au moins 2 fois.
- Faites le point et recommencez jusqu'à atteindre 0 en charge.



3. Harmonisation:

- Pour clôturer, placez les mains à plat l'une sur l'autre au centre de la poitrine, et dites "J'harmonise tous mes systèmes à cette libération."

Pratiquer la gratitude

*Célébrer vos bons moments
chaque jour*



Pratiquer la gratitude permet d'apprécier ce que l'on a, de ressentir un sentiment de bien-être, et surtout d'apprendre à mettre son attention sur le positif. Sans la gratitude, notre esprit est du téflon pour le positif et du velcro pour le négatif. C'est dans notre ADN et c'est lié à notre survie.

On remercie la vie, l'Univers, les autres, soi-même... Vous pouvez avoir de la gratitude pour ce que vous avez, pour ce qui vous arrive, pour tous ces petits cadeaux de la vie, ces moments de bonheur au quotidien...

Lorsque la gratitude est envers soi-même, elle permet d'affirmer l'amour de soi, de valider sa puissance intérieure mais aussi de se remercier et se célébrer. C'est donc vraiment important de vous inclure dans ce rituel de gratitude.

Ce rituel permet de mieux conscientiser les choses qui vous aident, et de leur donner le respect et la priorité qu'elles méritent. Il nous autorise à savourer ce qu'il y a de bon dans notre vie, de percevoir les éléments positifs, même dans un contexte négatif.

Pratiquer la gratitude

Célébrer vos bons moments chaque jour



La pratique:

Chaque soir, prenez quelques minutes pour repenser à la journée qui vient de s'écouler.

Focalisez-vous sur le positif et repensez à 3 choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude.

Au début si cela est difficile, apprenez à commencer par de petites choses comme par exemple:

- La caissière qui vous a sourit au supermarché
- Cette personne qui vous a laissé traverser rapidement
- Le délicieux repas que vous avez mangé
- L'odeur du bouquet de fleurs que vous vous êtes acheté
- Le chant des oiseaux le matin à votre réveil

Vous verrez au fil des jours l'exercice sera de plus en plus facile et deviendra automatique.

Ensuite, envoyez des remerciements soit intérieurement soit physiquement, lorsque c'est possible, au travers d'un sms ou d'un message.



Si vous envoyez un message suite à votre rituel de gratitude, il n'y a pas de doute que cela fera plaisir à la personne qui le reçoit .

N'hésitez pas aussi à partager votre gratitude en direct, on ne le fait jamais assez! Les compliments sont agréables à recevoir lorsqu'ils sont sincères, même de la part d'un ou une inconnu(e).

Rituel d'amour et d'abondance

*Inspirée par le travail
de Tosha Silver*

Lisez ce texte tous les soirs et si possible à voix haute.

Je vous suggère de le laisser en évidence là où vous le verrez chaque jour.



Divin bien-aimé, permet-moi de laisser partir tout ce qui doit partir et de laisser venir tout ce qui doit venir.

Je m'abandonne à toi. Tu es moi, je suis Toi, nous sommes Un.

Divin bien-aimé, permet-moi de donner et de recevoir en toute simplicité et abondance, sachant que tu es la source illimitée de tout. Permet-moi de croire que tous mes besoins sont et seront toujours satisfaits pleinement, Et qu'il est sûr de donner comme de recevoir.

Divin bien-aimé, permet-moi de me sentir prêt(e) à recevoir, donner et vivre pleinement l'amour dans ma vie aujourd'hui et de le ressentir en moi et pour moi, toujours.

Puis-je connaître ma propre valeur, beauté, lumière, puissance et dignité, sans l'ombre d'un doute et l'exprimer pleinement, chaque jour.

Puis-je me sentir digne de recevoir les cadeaux de la vie de toutes les manières possibles, et y contribuer depuis ma lumière.

Transforme-moi en une personne qui s'aime, se respecte, se pardonne et s'accepte pleinement, totalement et profondément et est créatrice de sa vie.

Je t'aime.

Merci. Merci. Merci.



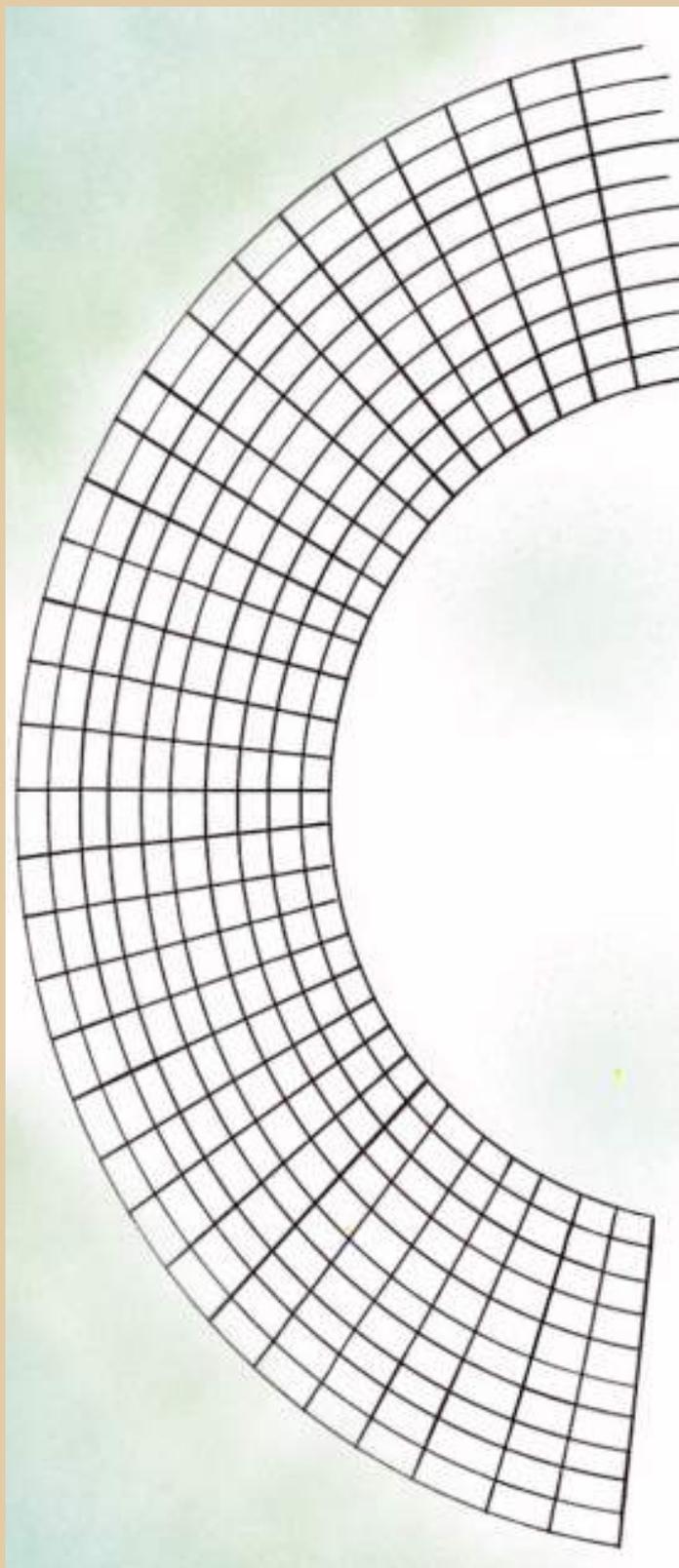
My Daily

ROUTINE
BIEN-ÊTRE

*Graphique
personnalisé de
rituels bien-être*

A vous de jouer! Créez
votre graphique
personnalisé des rituels
bien-être que vous
souhaitez incorporer à
votre quotidien

My Daily Routine Bien-Être



<input type="checkbox"/>	_____

Ma mission

Mes principes

Carine Barco



Ma Mission

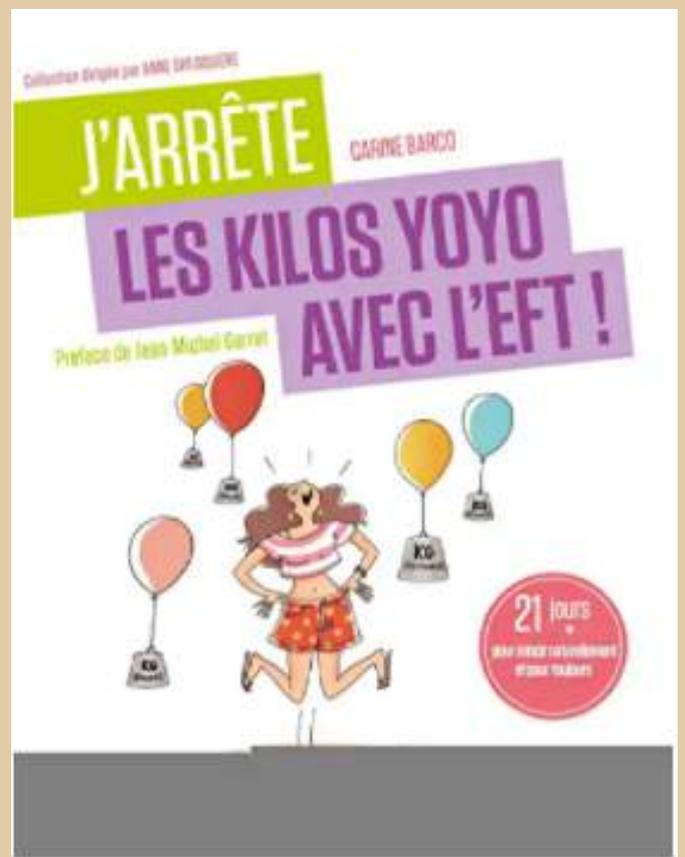
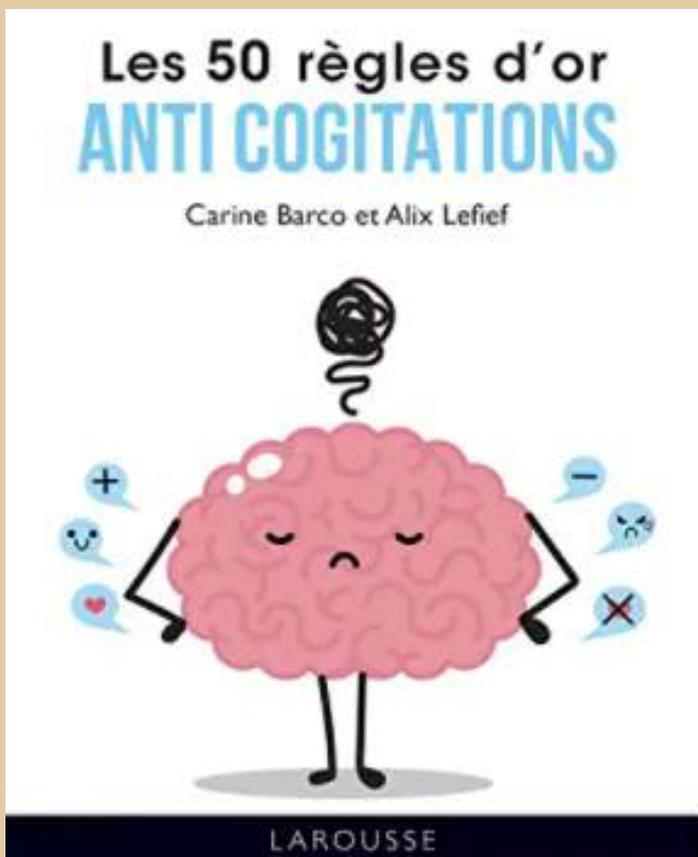
- Intégrer et transmettre tout ce qui permet à un être humain d'être dans le bien-être, la vitalité, l'Être (élévation et ancrage) et l'épanouissement.
- Partager des expériences inspirantes et alignées avec ma tribu d'âmes.
- Créer le monde de demain en étant accélérateur de puissance et de conscience pour experts, leaders, solopreneurs et entrepreneurs passionnés par le bien-être, le développement personnel et le rayonnement.

Mes Principes

- C -
 - Connexion
 - Coaching initiatique
 - Curiosité
- A -
 - Alignement
 - Authenticité
- R -
 - Résonances/Fréquences
- I -
 - Intégration
 - Intégrité
 - Intelligence intra, inter et trans-personnelle
- N -
 - Novateur
- E -
 - Énergétique/Énergie
 - Épanouissement
 - Expansion

Découvrez mes livres

Carine Barco



En savoir plus...

*Abonnez-vous à mon profil Instagram
@carinebarco pour ne rien rater!
Cliquez sur clochette en haut à droite
pour cela.*

MES ÉVÈNEMENTS À VENIR

- Cercle de partage tous les
1er vendredi du mois
- Ateliers thématiques une
fois par mois
- Retraites détox et
ressourcement à l'automne
- Programme psycho-
énergétique corporel en
ligne en 2022

POUR PLUS D'INFORMATIONS



@carinebarco



www.carinebarco.com



+33 (0) 688011403

*Carine Barco,
Créatrice d'Epanouissement*