



# CHALLENGE

33 x 33

33 jours x 33 minutes pour  
régénérer votre santé et vitalité



## Challenge 33 jours x 33 minutes

- Séquence type de 33 min à mettre en œuvre tous les matins pendant 33 jours dès votre réveil.
- Guide pratique pour implémenter ces principes clés de régénération dans votre vie quotidienne.

Voici une routine matinale que nous avons conçue pour prendre soins des 5 piliers de vie afin de vous aider à régénérer votre santé et votre vitalité.

Le réveil à 6h30 n'est qu'un exemple.

Nous vous recommandons juste de vous réveiller 33 minutes avant votre heure habituelle. Cela peut sembler tôt au début, mais vous serez tellement énergisé et revitalisé en prenant ce temps pour vous dès votre réveil!

Cela va transformer vos journées.

Ensuite, vous serez prêt pour vous occupez de tout ce que vous avez à faire...

Suivez aussi les conseils ci-dessous tout au long de votre journée !

# Challenge de 33 jours: "Programme quotidien matinale de 33 minutes"

## 6H30: REVEIL

**6H30 - 6H33: COHÉRENCE CARDIAQUE**  
En vous réveillant, profitez et ancrez les bénéfices de 3 min de cohérence cardiaque allongée sur votre lit = 18 respirations abdominales conscientes.

Inspirez sur 5 secondes et expirez sur les 5 secondes suivantes avec vos mains sur votre ventre. Toujours inspirer par le nez pour une meilleure assimilation de l'O<sub>2</sub>.

Si vous faites cela dès que vous vous réveillez (votre cerveau est en train de passer des ondes alpha à bêta), cette habitude s'infusera dans votre journée.



**6H33 - 6H38: MEDITATION (méditation Anapana)**

Concentrez-vous sur le fait de sentir l'air entrer et sortir de vos narines de façon naturelle.

Asseyez-vous confortablement en essayant de ne pas changer de position pendant 5 minutes.

Ramener votre attention à votre respiration et à l'entrée de vos narines dès que vous avez réalisé que votre esprit s'est égaré.

Essayez de rester immobile (ne pas vous grattez vous par exemple) pendant les 5 min. Calmer le corps pour calmer l'esprit. Vous développerez la capacité d'observer l'inconfort et choisirez de ne pas y réagir mais de poser une réponse (pas une réaction) en ramenant votre attention sur l'objet de votre méditation: le souffle à l'entrée de vos narines.

## 6H38 - 6H41: GRATITUDE ET PRATIQUE DE REFORMULATION

Commencez votre journée en ressentant et en écrivant (écrire est important) 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant (toujours en relation avec le calme de votre respiration abdominale):

1. Une chose simple.
2. Une chose que vous avez dans votre vie.
3. Une chose que vous êtes déjà, dans un domaine de votre vie, vous êtes reconnaissant.

Vous ne pouvez pas être contrarié, inquiet ou frustré et reconnaissant en même temps.

Ensuite, focaliser sur une pensée qui vous pollue et essayez de la reformuler en ajoutant «Que puis-je apprendre et comment puis-je grandir grâce à cette situation».

En recadrant de cette façon, vous laisserez votre esprit inconscient avec une question vertueuse.

## 6H41 - 6H46: JUS DE CITRON FRAIS

Buvez un jus de citron frais mélangé avec de l'eau froide ou tiède pour alcaliniser votre corps (protocole anti-acide car toutes les inflammations surviennent sur un terrain acide). Vous pouvez ajouter un peu de miel si le goût est trop astringent. Rincez-vous la bouche après avoir bu pour protéger l'émail de vos dents, car le citron devient seulement alcalin dans votre estomac tout en se mélangeant avec vos enzymes gastrique.



## 6h46 - 6h49: SUN GAZING

- Aller dehors pour sentir les éléments: air, soleil, pluie ... froid, chaleur, humidité ...
- Détendez votre corps et ancrez-vous au sol: posture posée au sol (menton légèrement retropulsé vers l'arrière, épaule relâchée, sternum vers le bas et assis dans vos hanches).
- Soyez de préférence pieds nus sur un sol naturel.
- Effectuer une respiration abdominale avec la conscience de la nature autour.
- Fermez vos yeux et regardez en direction du soleil pour sentir sa chaleur sur votre visage et votre gorge, avec l'intention de vous recharger. Essayez de ressentir tout ce que peut ressentir chacun de vos sens. Vous vous ré-entraînez à porter votre attention sur le moment présent avec et à travers chacun de vos sens.

## 6h49 - 6h51

### SE NETTOYER ET SE RESSOURCER AVEC LA NATURE

Touchez avec vos pieds et mains nus un sol naturel ou un arbre.

Faites 5 expirations lentes et profondes en visualisant que vous vous nettoyez émotionnellement.

Changez vos mains et pieds d'endroit et faites 5 inspirations lentes et profondes en visualisant une belle énergie ou lumière qui vous pénètre.

## 6h51 -6h54

### LIBÉRATION ARTICULAIRE

Restez à l'extérieur si possible et connecté à la nature.

Effectuez 1 répétition lente de la séquence complète. Ceci en pleine conscience avec la respiration abdominale, l'axe du corps et la connexion par la respiration.

(3 cercles lents dans chaque plan avec la tête, les mâchoires, les yeux, les épaules, le sternum, les hanches, les genoux.

3 cercles lents de coudes, de poignets, de doigts, de chevilles et d'orteils.)

6h54 - 6h58

## HARMONISATION AU SOL / MOTRICITÉ AU SOL

Rester à l'extérieur si possible connecté à la nature, restez conscient de votre respiration abdominale et travaillez à détendre consciemment vos tensions corporelles. Focaliser sur le flow du mouvement (fluidité).

- ramper sur le dos (1 min).
- ramper sur le ventre (1 min).
- crevette (1 min).
- rotation du dos sur le ventre (1 min).

6h58 - 7h03

## DOUCHE

Commencer à réduire graduellement la température et terminer par 30 secondes à 90 secondes d'eau froide.

- Évitez l'apnée et concentrez-vous sur relâcher vos tensions corporelles sous stress.

Convertissez l'aversion en plaisir en comprenant le bien que cela fait à votre corps et votre système vasculaire.

- Mettez un léger sourire sur votre visage pour changer votre chimie intérieure.

7h05

## JEUNE INTERMITTENT

Décaler progressivement votre premier repas de la journée jusqu'à midi.

Voici comment commencer une jeûne intermittent pour optimiser la capacité assimilative de votre corps (ce qui est la 2<sup>e</sup> dimension de l'alimentation après la qualité de la nourriture que vous mangez):

- Reporter votre petit-déjeuner d'une heure la première semaine.
- Si vous réussissez pendant une semaine d'affilée, décaler d'une autre heure la semaine suivante. Par exemple la première semaine, prenez le petit déjeuner à 9h au lieu de 8h du matin.
- Si tout va bien, décaler à 10 heures la semaine suivante, et ainsi de suite jusqu'à l'heure du déjeuner.
- Hydratez-vous bien le matin. Si vous vous sentez faible, prenez votre petit-déjeuner sain (fruits, noix ...).

# DURANT LA JOURNÉE

## NUTRITION

Évitez le sucre blanc et minimisez votre consommation de produits laitiers industriels, de gluten, qui sont les principaux aliments transformés perturbant votre santé et niveau d'énergie.

Remplacez le gluten par des produits sans gluten, du sucre blanc raffiné par du miel biologique ou du sucre de noix de coco, des produits laitiers industriels par du lait végétal.

Notez pendant 1 semaine chaque fois que vous mangez du sucre raffiné, du gluten industriel et des produits laitiers industriels sur votre bonus « suivi diététique »

Coupez de 3/4 votre consommation de gluten industriel ou de produits laitiers pour les 33 prochains jours! Vous verrez et allez vérifier par vous-même les bénéfices sur votre niveau d'énergie, de vitalité et sur les petits ou grands symptômes que vous pourriez avoir.

## ETAT D'ESPRIT DE MOUVEMENT PLUTÔT QUE D'EXERCICE

Marchez dès que vous le pouvez, prenez les escaliers plutôt que les ascenseurs ...

## MARCHE AFGHANE (marche respiratoire)

Pendant la journée (en se rendant au travail, magasins, école ...) marchez avec ce rythme

3 / 1 - 3 / 1 :

sur 3 pas inspirez,

sur 1 pas faire une apnée pleine,

sur 3 pas expirez ,

sur 1 pas faire une apnée vide.

Marchez comme si vous marchiez pieds nus, avec le bol des pieds en premier, une belle posture suspendue et une respiration abdominale avec l'intention de vous ressourcer.

Posez l'intention d'inhaler une belle énergie et de la joie et d'expirer la négativité.

C'est une marche méditative pour éclaircir l'esprit, super oxygéner le corps et se détoxiner.

## SUN GAZING ET RECONNEXION A LA NATURE

Arrêtez-vous pendant la journée lorsque vous êtes dehors pour faire quelques minutes de « sun gazing ». Rappelez-vous la sensation d'une posture ancrée au sol.

Fermez les yeux et regardez en direction du soleil pour sentir sa chaleur sur votre visage et votre gorge et poser l'intention de vous recharger. Essayez de ressentir tout ce que peut ressentir chacun de vos sens. Vous vous ré-entraînez à porter votre attention sur le moment présent avec et à travers chacun de vos sens

## MICRO SIESTE

N'hésitez pas à déconnecter et faire une très courte sieste réparatrice de 2 minutes chaque fois que votre cerveau le demande en baillant et en perdant le focus, et si vous êtes dans un endroit sûr pour le faire.

C'est un outil très régénérant et anti stress. Détendez-vous simplement dans votre fauteuil et fermez les yeux. Vous allez faire une énorme faveur à votre cerveau qui a besoin de se déconnecter et vous vous sentirez vraiment rafraîchi pour mieux faire face au stress de votre journée.

## BAILLEMENT ET SOUPIRS

Rappelez-vous d'utiliser le soupir pour vous détendre tout au long de votre journée.

Lorsque vous baillez, arrêtez tout pendant quelques secondes et profitez-en. Suivez ce que votre corps veut faire. C'est une tentative d'autorégulation. C'est ce qu'on appelle la pandiculation et le mécanisme de relaxation naturelle.

## AVANT CHAQUE REPAS

Prenez un moment de gratitude en observant les couleurs et l'odeur de votre nourriture.

Posez l'intention que cela nourrisse profondément vos cellules.

Vous aurez une bien meilleure assimilation digestive.

13h30 - 13h55

## SIESTE REGENERANTE

Ancrer une position où vous êtes à l'aise de commander à votre cerveau de se déconnecter et de dormir.

- Posez une intention réparatrice et régénérante.
- Trouver un endroit sûr où vous pouvez être dans l'obscurité sans bruit (vous pouvez porter un masque pour les yeux et des bouchons d'oreille).

## AVANT D'ALLER AU LIT

Faites « un coucher de soleil numérique » au moins 30 minutes avant l'heure de votre coucher cette semaine. (éteindre vos appareils électroniques)

Respectez vos signaux de sommeil (bâillements, dissonances cognitives ...) et allez vous coucher quand vous les ressentez.

## DANS VOTRE LIT

Faites 3 minutes de cohérence cardiaque dans votre lit.

Terminez votre journée en ressentant et en pensant à 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant (toujours en lien avec le calme de votre respiration abdominale).

Cette routine quotidienne vous aidera à recâbler vos chemins neuronaux vers un état d'esprit positif.

# À LA MAISON À CHAQUE FOIS QUE C'EST POSSIBLE

## HARMONISATION AU SOL

Rester à l'extérieur si possible connecté à la nature, rester conscient de votre respiration abdominale et détendez consciemment vos zones de tensions corporelles. Passez un moment sur le sol en bougeant toujours de position en position lentement, consciencieusement, connecté à votre respiration abdominale et gracieusement.

Alors vous êtes dans une fluidité (flow) et ne pouvez pas vous blesser. Vous travaillez progressivement sur vos vieilles tensions physiques plutôt que de les traverser avec un mouvement rapide, crispé et en apnée.

4 positions à passer par:

- assis jambes croisées,
- position de sirène (jambes de votre côté),
- seiza (à genoux),

squat archétypal (la position rééquilibrante reine du bipède): tenez-vous à une table ou un pilier avec les pieds presque parallèles, écartés d'une largeur d'épaule. Les orteils sont près du pilier et se pencher en arrière avec un dos droit aligné avec ses jambes tendus. Accroupissez-vous avec un dos droit et lentement. Arrêtez-vous à la première grande tension et respirez profondément pendant 15 secondes et remontez.

Lorsque vous vous déplacez d'une position à l'autre au sol:

pensez à unifier et relier votre corps par une respiration lente, profonde et abdominale sans apnée. Se concentrer sur la fluidité du mouvement lent, en évitant de fortes contractions musculaires pour passer des zones de tensions articulaires.

# Réveil – 33x33 Challenge

Cohérence Cardiaque

Méditation

Gratitude

Reformulation des  
négativités

Jus de citron

Sun Gazing

Se nettoyer avec la  
nature

Libération articulaire

Harmonisation au sol

Douche froide

Jeûne intermittent

Déroulé de la  
libération articulaire :

Yeux

Mâchoire

Cou

Epaules

Sternum

Coudes

Colonne Vertébrale

Hanches

Genoux

Chevilles