

Dix signes que votre énergie est déséquilibrée

<input type="checkbox"/>	Je ressens une fatigue persistante, même après le repos.
<input type="checkbox"/>	Mon sommeil est agité ou je me réveille fatigué·e.
<input type="checkbox"/>	Je suis facilement irritable, anxieux·se ou émotif·ve.
<input type="checkbox"/>	J'ai du mal à me concentrer ou à penser clairement.
<input type="checkbox"/>	Je ressens des douleurs physiques sans explication médicale.
<input type="checkbox"/>	Je me sens vidé·e, démotivé·e, sans raison particulière.
<input type="checkbox"/>	Je suis très (trop) sensible aux ambiances ou aux personnes.
<input type="checkbox"/>	Je me sens déconnecté·e de moi-même ou de mon entourage.
<input type="checkbox"/>	J'ai l'impression que mon énergie est "bloquée" ou stagnante.
<input type="checkbox"/>	Je ressens le besoin de me "purifier" sans savoir comment.



Dix actions simples pour rééquilibrer votre énergie

<input type="checkbox"/>	Respirer consciemment pendant quelques minutes.
<input type="checkbox"/>	Faire une marche en nature ou s'ancrer pieds nus.
<input type="checkbox"/>	Prendre un bain de sel ou faire une fumigation.
<input type="checkbox"/>	Écouter son corps et se reposer vraiment.
<input type="checkbox"/>	Écrire ses émotions ou ses ressentis pour les libérer.
<input type="checkbox"/>	Prendre rendez-vous pour un soin énergétique ou un accompagnement.
<input type="checkbox"/>	Alléger son espace et couper avec les relations toxiques.
<input type="checkbox"/>	Boire de l'eau pure et manger des aliments sains.
<input type="checkbox"/>	Se reconnecter à sa joie (danse, art, musique...).
<input type="checkbox"/>	Se rappeler que vous avez le pouvoir de rééquilibrer votre énergie.

