

THE ULTIMATE



CYRINNE SIREJOL

LES 5 CLÉS

POUR REVENIR

à ton flux



Un plan d'action simple
pour des journées
plus légères et alignées.

GUIDEBOOK

WELLNESS

LES 5 CLÉS POUR REVENIR À TON FLUX

Ton flux se réactive

Fais redescendre le bruit
Coupe quelques minutes le téléphone, les notifications,
les tensions extérieures.

Ton énergie revient quand ton système nerveux respire enfin.
Reviens dans ton corps
Marche. Respire profondément.

Étire-toi. Danse un peu.
Le corps reconnecte là où le mental s'épuise.
Arrête de tout porter
Tu n'as pas à sauver tout le monde, gérer tout le monde ou
comprendre tout le monde.
L'énergie fuit souvent dans le "trop".
Nourris ce qui t'élève
Une musique. Une odeur. Le soleil. Un bon repas.
Une vraie conversation.

Ton flux se réactive avec ce qui remet de la vie en toi.
Crée un rituel de retour à toi

10 minutes suffisent :
silence, écriture, respiration, prière, méditation, mouvement
ou café en conscience.

La paix se construit dans les petits gestes répétés.
Rappel : Une personne alignée ne court
pas après son énergie. Elle apprend à ne plus la gaspiller.



Voilà les conseils du jour pour retrouver
une énergie plus légère, plus calme et plus
alignée avec toi-même.

CONSEILS DU JOUR

- Ne commence pas ta journée en absorbant le stress du monde. Commence-la en revenant à toi.
- Bois de l'eau avant de boire les problèmes des autres.
- Ton énergie mérite autant d'attention que ton travail.
- Fais une pause avant l'épuisement, pas après.
- Tout ne mérite pas une réaction émotionnelle.
- Ce qui est aligné ne demande pas toujours de forcer.
- Le calme est aussi une forme de puissance.
- Autorise-toi à ralentir sans culpabiliser.
- Ton corps parle parfois avant ton mental.

AUJOURD'HUI, CHOISIS CE QUI T'APAISE AU LIEU DE CE QUI TE
VIDE.

🌙 PETIT RAPPEL : UNE JOURNÉE PLUS LÉGÈRE COMMENCE
SOUVENT PAR UNE PENSÉE PLUS DOUCE ENVERS SOI-MÊME.

Bisous, ta coach préférée 💋



LES 5 CLÉS

POUR REVENIR

à ton flux



Arrête de minimiser ce qui te rend différente

Ta sensibilité, ton intuition, ton intensité ou ta créativité ne sont pas "trop".

Ce sont souvent les portes de ta zone de génie.

Fais de ton énergie une priorité stratégique

Une personne épuisée doute plus vite de son potentiel.

Protège ton énergie comme tu protégerais ton ambition.

Ose prendre de la place

Arrête d'attendre d'être parfaite pour te montrer, créer, parler ou vendre.

Le charisme vient souvent de l'alignement, pas de la perfection.

Transforme tes émotions en puissance

Les personnes les plus impactantes ressentent profondément.

Le secret n'est pas de moins ressentir... mais d'apprendre à canaliser cette force.

Passe à l'action même imparfaitement

La zone de génie ne se découvre pas uniquement dans la réflexion.

Elle se révèle dans le mouvement, l'expérience et l'audace.

✨ **Ton rôle n'est pas de rentrer dans une case.**

Ton rôle est de révéler ce qui existe déjà en toi.

**Un plan d'action simple
pour des journées
plus légères et alignées.**

Et si ce type de contenus t'aide :
Abonne-toi à la chaîne
Rejoins l'univers Baya
Partage à une personne qui a besoin de
respirer un peu plus en ce moment



Merci et à bientôt !



POUR S'ÉPANOUIR, ÉVOLUER , TRAVAILLER
AVEC MOI Retrouve tous les programmes et
formations que je propose ici :

<https://www.bayateam.fr/catalogue>

Retrouve tous les ateliers pour
entrepreneur.e.s que je propose ici :

<https://www.bayateam.fr>



Merci et à bientôt !

POUR S'ÉPANOUIR, ÉVOLUER , TRAVAILLER
AVEC MOI Retrouve tous les programmes et
formations que je propose ici :

<https://www.bayateam.fr/catalogue>

Retrouve tous les ateliers pour
entrepreneur.e.s que je propose ici :

<https://www.bayateam.fr>

Baya Team

Reconnecter à son flux

d'énergie

Le retour à **toi**.
Le début de **tout**.

LES 5 CLÉS
POUR *REVENIR*
À TON FLUX



Un plan d'action simple
pour des journées
plus lières et alignées.

ÉPISODE DU JOUR



Moins de surmenage,
plus d'**alignement**



Moins de dispersion,
plus de **clarté**



Moins d'épuisement,
plus d'**énergie**

OFFERT



Dans l'épisode du jour,
je te partage **5 étapes concrètes**
pour retrouver ton flux d'énergie !



J'ÉCOUTE L'ÉPISODE

et je télécharge le plan d'action ✨

Bisous,
tâ coach préférée





POUR S'ÉPANOUIR, EVOLUER , TRAVAILLER
AVEC MOI Retrouve tous les programmes et
formations que je propose ici :

<https://www.bayateam.fr/catalogue>

Retrouve tous les ateliers pour
entrepreneur.e.s que je propose ici :

<https://www.bayateam.fr>

Merci et à bientôt !

Baya Team