

DAILY BEAUTIFUL ME

Auto-coaching Workbook



2020, Tous droits réservés

Ce cahier est protégé par les droits d'auteur. Tu peux imprimer une copie, mais en aucun cas le modifier, le transformer, le publier sans le consentement de son auteure.

Les demandes de permission doivent être adressées à
makanayogateam@gmail.com



Auto-coaching Workbook

L'auto-coaching est à utiliser si tu es dans un moment où tu n'arrives plus à trouver l'équilibre entre ta vie personnelle et ta vie professionnelle, dans les moments de fatigue liée à trop d'exigence, tant personnelle que sociale ou professionnelle, dans les situations de changement professionnel et/ou personnel.

Ce workbook est un bon départ pour te recentrer sur ce qui est important pour toi et te faire un plan d'action.

Seulement 5% des gens feront réellement les actions nécessaires avec constances pour transformer leur réalité actuelle qui ne leur convient plus. L'humain est un être d'habitude et préfère souvent retourner vers des habitudes connues qui ne le supporte plus au lieu de sortir de sa zone de confort pour un moment.

Cela peut faire peur et te confronter à des croyances limitantes. Prends bien le temps de faire une place dans ton horaire pour écrire tes introspections et faire les exercices pour bien les intégrer et faire partie des 5% please!

Concrètement, dans une vie avec des responsabilités et de l'engagement envers ce qui nous tient à cœur. Ce n'est pas vrai que ça vient naturellement de prendre soin de soi.

(Pas prendre soin de soi en juste allant s'acheter un vêtement et se faire faire une pédicure). Je parle ici de prendre soin de son monde intérieur. Prendre un moment pour s'écouter, se réguler soi-même.

On projette tellement nos espérance de se sentir heureuse et comblé à partir d'un événement extérieur qu'on romance.... Ex. Se marier, avoir des enfants, avoir un lieu de vie confortable, sécuritaire et à son image. Avoir un chum qui s'implique, qui nous écoute etc....

La réalité est que ça ne se passe pas nécessairement comme ça ou du moins, un coup que nous avons certains trucs énumérés ci-haut, on peut facilement s'y perdre et mener tomber dans une routine qui est une constante sur-vie pour continuer à garder en vie ces standard, au prix de notre bien-être mental et physique qui en "mange une claque".

Puis suite à quelques années à rouler comme ça pensant qu'on vit le rêve, on se retrouve perdu, fatigué, et pu tant comblé par cette réalité.

Comment faire pour prévenir ou pour revenir à un état de bien-être et d'accomplissement pour voir que notre rêve est encore magnifique peut-être?

c'est juste qu'on a oublié de prendre soin de soi-même et que nos habitudes sont à réaligner avec nos vrais valeurs et nos vrais besoins essentiels. C'est primordial.

Comme dirait une de mes mentors "Le grandiose c'est toi! Ose regarder!"

Kaw

LETTRE

a moi-même



Trop souvent, nous achetons des croyances et des habitudes qui définissent notre quotidien de façon majoritairement inconsciente. La science mets de l'avant que 85% de nos pensées sont les même que celles de la veille et de l'Avant veille. Par exemple, si votre mère à conduit une voiture bleue toute sa vie, vous remarquer sans doute souvent les voitures bleues car elles font partie de votre "monde connu".

Et un jour, vous décider que c'est assez! Vous avez envie de conduire une voiture rouge! Et bien vous allez commencer à remarquer beaucoup plus les voitures rouges car elle feront partie de votre nouvelle réalité. Ce rituel vise donc à mettre le focus de façon consciente sur ce que vous désirez réellement afin que votre quotidien en soi rempli grandement! :)

LETTRE

a moi-même

Mode d'emploi:

Pendant 10 minute, j'aimerais que tu t'assois confortablement et que tu visualises la version de toi idéale. Celle que tu sais que tu es au plus profond de toi même et que tu désires incarner.

Lors de ta visualisation, utilise tous tes sens.

Visualise des scènes dans lesquelles tu es déjà cette version de toi-même et ressens qu'est ce que ça sent? Que vois-tu? Quels détails retiennent ton attention? Qui t'entoure? Qu'est ce que tu entends? Dans quel genre d'environnement. Ressens tout comme si tu vivais réellement cette scène!

Le mental ne fait pas la différence entre ce qui est réellement en train de ce passer, il croit ce qu'il visualise et ressens. C'est pourquoi, je te demanderai ensuite de t'écrire une lettre à toi-même. C'est la "TOI" de dans 1 ans qui t'écrit à la "TOI" de maintenant.

Exemple tu pourrais écrire :

"Je ressens tellement de fierté de recevoir mon diplôme dans le carrière pour laquelle tu as travailler si fort toute l'année! J'ai mon café à la main en ce moment en t'écrivant ces mots entouré de mes enfants et j'ai maintenant une clientèle qui ce bati. Ce sont des femmes qui ressemble à... et dans mon bureau, ça sent la lavande car il y a de l'ecsens... ect..."

À toi de jouer! Mets-toi une minuterie de 10 minutes pour faire ta méditation/visualisation et ensuite, remets ton chronomètre à 10 minutes afin d'écrire pendant tout ce temps, ta lettre avec le plus de détails possible!

LETTRE a moi-même

Gu

MES BUTS

P

PHYSIQUE

Exercices, sommeil, nutrition

E

EMOTIONNEL

Santé mentale, pleine conscience et connaissance de soi

I

INTELECTUEL

Tout objectif qui développe votre intellect ou votre capacité d'apprentissage

R

RELATIONNEL

Objectifs de relations amoureuses, amicales ou familiales

P

PROFESSIONNEL

Ma carrière

ÉTUDE DU SOI

spirituel

Se connaitre sincèrement est primordiale lorsqu'on entame un processus de transformation bien-être. L'expérience du yoga nous accompagne vers l'atteinte d'un état de conscience supérieur qui nous amène à vivre une vie plus équilibrée qui fait du sens à partir de notre potentiel qui se déploie.

Plus on pratique, plus notre feu (lumière) intérieur brille et impacte nos objectifs, nos accomplissements, ceux qui nous entourent. Notre perception se transforme par l'expansion de notre véritable essence dont on se rapproche à mesure de la pratique constante.

Inspiré de la philosophie indouisme, cette discipline, vise à harmoniser le corps et l'esprit à travers la pleine conscience en expérimentant, entre autre, les huit membres de la pratique d'Ashtanga.

de ces huit membres / étapes, les Yamas et Niyamas révèlent les outils que nous avons déjà en nous pour être en paix avec nous-même et les autres.

Les suivre aura pour conséquence une vie plus facile pour soi-même et pour les autres dans toutes sphères de vie.

Le but des Yamas et Niyamas n'est pas de nous restreindre mais au contraire de nous libérer, en utilisant notre énergie de manière appropriée et autonome.

En effet, au lieu de passer des journées à répétés des habitudes qui ne servent pas nos réelles intérêts / valeurs et de voir les situations que nous vivons à travers le filtre de fausses croyances, pourquoi de pas s'en libérer et vivre selon ce qui est véritablement aligné avec soi-même? .

Se connaître sincèrement est primordiale lorsqu'on entame un processus de transformation bien-être.

L'expérience du yoga nous accompagne vers l'atteinte d'un état de conscience supérieur qui nous amène à vivre une vie plus équilibrée qui fait du sens à partir de notre potentiel qui se déploie.

Plus on pratique, plus notre feu (lumière) intérieur brille et impacte nos objectifs, nos accomplissements, ceux qui nous entourent. Notre perception se transforme par l'expansion de notre véritable essence dont on se rapproche à mesure de la pratique constante.

Inspiré de la philosophie indouisme, cette discipline, vise à harmoniser le corps et l'esprit à travers la pleine conscience en expérimentant, entre autre, les huit membres de la pratique d'Ashtanga.

de ces huit membres / étapes, les Yamas et Niyamas révèlent les outils que nous avons déjà en nous pour être en paix avec nous-même et les autres.

Les suivre aura pour conséquence une vie plus facile pour soi-même et pour les autres dans toutes sphères de vie.

Le but des Yamas et Niyamas n'est pas de nous restreindre mais au contraire de nous libérer, en utilisant notre énergie de manière appropriée et autonome.
amas!

Mes observations quotidiennes

Mes observations quotidiennes					
Est-ce que je me suis levé en même temps que le soleil?					
Est-ce que je suis reposé à mon réveil?					
Est-ce que vivre en yoga (vivre en conscience) est devenu un état d'être constant pour moi?					
Est-ce que je suis satisfaite de ma journée? À combien de % ?					
Combien de fois j'ai félicité, honoré et aimé les autres, moi-même et la vie? En paroles, pensées ou actions?					
Combien de fois ai-je été vraie et me suis-je exprimé avec authenticité?					
Ai-je cultivé la voie de l'équilibre aujourd'hui?					
À quel point était-ce satisfaisant d'aider les autres et d'être supportée par les autres?					
Me suis-je bien alimentée physiquement, émotionnellement, mentalement?					
Combien de temps ai-je accordé à ma pratique et à prendre soins de moi?					
Combien de temps me suis-je recueillie, prié ou remercié?					
Combien de temps en Satsang? (Partages, échanges favorisant mon bien-être, ma croissance intérieure ou spirituelle.)					
Combien de temps j'ai lu ou écouté des textes sacrés, littérature spirituelle, développement personnel?					
Quand m'en suis-je remis à plus grand que moi?					
Combien de pensées positives?					
Aie-je su allée me reposer au besoin dans la journée, ou aller au lit en fonction de mes besoins réels?					

WEEK #2

Mes observations quotidiennes					
Est-ce que je me suis levé en même temps que le soleil?					
Est-ce que je suis reposé à mon réveil?					
Est-ce que vivre en yoga (vivre en conscience) est devenu un état d'être constant pour moi?					
Est-ce que je suis satisfaite de ma journée? À combien de % ?					
Combien de fois j'ai félicité, honoré et aimé les autres, moi-même et la vie? En paroles, pensées ou actions?					
Combien de fois ai-je été vraie et me suis-je exprimé avec authenticité?					
Ai-je cultivé la voie de l'équilibre aujourd'hui?					
À quel point était-ce satisfaisant d'aider les autres et d'être supportée par les autres?					
Me suis-je bien alimentée physiquement, émotionnellement, mentalement?					
Combien de temps ai-je accordé à ma pratique et à prendre soins de moi?					
Combien de temps me suis-je recueillie, prié ou remercié?					
Combien de temps en Satsang? (Partages, échanges favorisant mon bien-être, ma croissance intérieure ou spirituelle.)					
Combien de temps j'ai lu ou écouté des textes sacrés, littérature spirituelle, développement personnel?					
Quand m'en suis-je remis à plus grand que moi?					
Combien de pensées positives?					
Aie-je su allée me reposer au besoin dans la journée, ou aller au lit en fonction de mes besoins réels?					

WEEK #3

Mes observations quotidiennes					
Est-ce que je me suis levé en même temps que le soleil?					
Est-ce que je suis reposé à mon réveil?					
Est-ce que vivre en yoga (vivre en conscience) est devenu un état d'être constant pour moi?					
Est-ce que je suis satisfaite de ma journée? À combien de % ?					
Combien de fois j'ai félicité, honoré et aimé les autres, moi-même et la vie? En paroles, pensées ou actions?					
Combien de fois ai-je été vraie et me suis-je exprimé avec authenticité?					
Ai-je cultivé la voie de l'équilibre aujourd'hui?					
À quel point était-ce satisfaisant d'aider les autres et d'être supportée par les autres?					
Me suis-je bien alimentée physiquement, émotionnellement, mentalement?					
Combien de temps ai-je accordé à ma pratique et à prendre soins de moi?					
Combien de temps me suis-je recueillie, prié ou remercié?					
Combien de temps en Satsang? (Partages, échanges favorisant mon bien-être, ma croissance intérieure ou spirituelle.)					
Combien de temps j'ai lu ou écouté des textes sacrés, littérature spirituelle, développement personnel?					
Quand m'en suis-je remis à plus grand que moi?					
Combien de pensées positives?					
Aie-je su allée me reposer au besoin dans la journée, ou aller au lit en fonction de mes besoins réels?					

WEEK #4

Mes observations quotidiennes					
Est-ce que je me suis levé en même temps que le soleil?					
Est-ce que je suis reposé à mon réveil?					
Est-ce que vivre en yoga (vivre en conscience) est devenu un état d'être constant pour moi?					
Est-ce que je suis satisfaite de ma journée? À combien de % ?					
Combien de fois j'ai félicité, honoré et aimé les autres, moi-même et la vie? En paroles, pensées ou actions?					
Combien de fois ai-je été vraie et me suis-je exprimé avec authenticité?					
Ai-je cultivé la voie de l'équilibre aujourd'hui?					
À quel point était-ce satisfaisant d'aider les autres et d'être supportée par les autres?					
Me suis-je bien alimentée physiquement, émotionnellement, mentalement?					
Combien de temps ai-je accordé à ma pratique et à prendre soins de moi?					
Combien de temps me suis-je recueillie, prié ou remercié?					
Combien de temps en Satsang? (Partages, échanges favorisant mon bien-être, ma croissance intérieure ou spirituelle.)					
Combien de temps j'ai lu ou écouté des textes sacrés, littérature spirituelle, développement personnel?					
Quand m'en suis-je remis à plus grand que moi?					
Combien de pensées positives?					
Aie-je su allée me reposer au besoin dans la journée, ou aller au lit en fonction de mes besoins réels?					



JOIN TOI AUX AUTRES ABONNÉES MAKANA YOGA

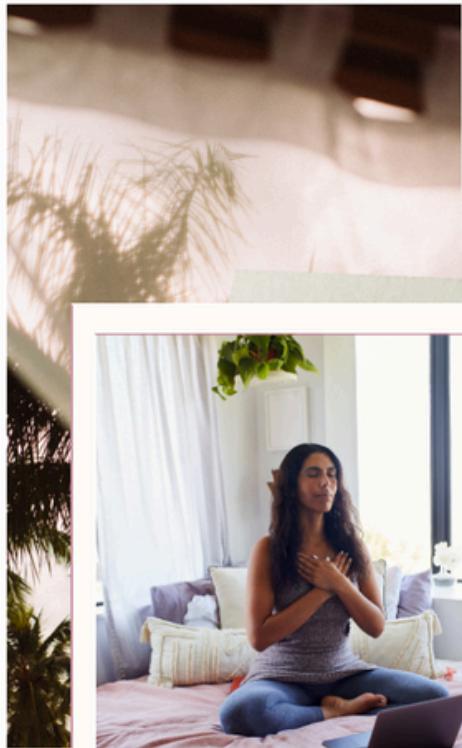
Plateforme online / Application

YOGA, MEDITATION, BREATHWORK, APPLICATION
QUOTIDIENNE DE L'ART DE VIVRE DU YOGA.
PLUS DE 500 VIDEOS.

La pratique quotidienne du yoga peut contribuer à améliorer la santé physique et mentale. Il faut de la discipline pour maintenir une routine cohérente. Voici quelques conseils pour renforcer la discipline : fixer une heure et un lieu précis pour votre pratique, trouver un partenaire responsable, commencer par de petits objectifs réalisables!

Abonnes-toi sur
MAKANAYOGA.COM





Balance



 *Calm*



*Applique pour
l'accompagnement
individuel*



UN QUOTIDIEN À TON RYTHME



À NE PAS OUBLIER

**TU PEUX REMPLIR UNE
DEMANDE
D'ACCOMPAGNEMENT
INDIVIDUEL AVEC MOI EN
CLIQUANT JUSTE ICI :**

[HTTPS://FORMS.GLE/WAGLAi9NVRNY8KFA9](https://forms.gle/WAGLAi9NVRNY8KFA9)

**OU EN COPIANT/COLLANT
CE LIEN DANS TA BARRE
DE RECHERCHE INTERNET.**



KARO MAKANA

« Être dans le yoga pour moi, c'est revenir à la simplicité à travers un art de vivre où l'on se sent chaque jour en vacances en semant toujours plus de conscience et de présence. C'est apprendre un jour à la fois, ressentir, comprendre et valoriser profondément ce que je suis. Et c'est ce qui est important pour moi de partager dans le collectif.

Fondatrice de Makanayoga.com, Karo Makana a plus de 10 ans de pratique et 8 ans d'enseignement du yoga à son actif. Elle enseigne et entraîne à l'international depuis le Canada et le Mexique. Elle a reçu en 2022, le titre de Yogacharya (Master en yoga) par Yoga Alliance suite aux mois passés dans un Ashram pour pratiquer et intégrer le fait de vivre dans le Yoga selon les bases de la tradition du Hatha Yoga.

Elle est connue au Québec pour son travail influent sur les réseaux sociaux et sa participation aux nombreux événements Yoga auxquels elle a participé. A l'international, elle se produit depuis 2021, en France, dans des conférences et interviews qui réunissent des experts du bien-être pour parler du yoga et de son application au quotidien. Elle est également ambassadrice de marque et coordonnatrice de projets pour des entreprises qui promeuvent la sensibilisation à l'environnement dans la conception de produits.

Curieuse, ses nombreuses formations l'ont amenée à développer une manière organique et spontanée de partager et de pratiquer la connexion à son monde intérieur. S'y connecter, c'est être inspiré pour faire ce qui doit être fait au quotidien tout en s'alliant à la profondeur du cheminement spirituel engagé. Énergique, créative, inspirée, chacun des cours et coachings qu'elle anime est une expérience pour le corps autant que pour l'âme.

Elle vit actuellement sur une presqu'île au Mexique où elle vous propose de vous héberger dans une immersion dans la jungle au bord de la mer afin de vous faire partager son mode de vie conscient au rythme de la nature.

