Carnet de bord
VERS UNE VIE SEREINE

Appartient à .....

Vanille Beaumont - Khyala

Reproduction et partage interdits

A quoi sert ce carnet de bord ?

Il n'est pas toujours facile de mettre en place des changements dans son hygiène de vie. Et pourtant, selon la sagesse 5 fois millénaire de l'Ayurveda, c'est la clé pour apaiser son mental, retrouver de l'énergie et adopter une philosophie de vie plus sereine.

J'ai conçu ce carnet comme un support pour t'aider à avancer un pas après l'autre, prendre des notes et du recul sur tes avancées et tes petites victoires. Il est inspiré de mes propres carnets d'auto observations et du carnet de suivi que je fournis à mes client.es de l'Envol, mon accompagnement main dans la main.

C'est une structure pour te permettre d'activer le changement dans ta vie, et aller vers une vie plus sereine. C'est une véritable boîte à outils que je t'ai concocté, dans laquelle je t'invite à piocher en fonction de ce qui te parle.

Comment l'utiliser ? Tu peux remplir une page par jour, ou avancer au rythme qui t'inspire. Tu pourras y noter tes observations et tes expérimentations en terme de routines bien-être, sur ton alimentation, ton sommeil, etc.

Tu peux l'imprimer et le remplir tel quel ou t'en inspirer pour remplir ton propre carnet de notes.

Vanille Beaumont - www.khyala.fr
Reproduction et partage interdits

Qui suis-je ?

Je suis Vanille, consultante en Ayurveda et en Home-Organising. J'aide les femmes à se sentir alignées avec elles-mêmes, et à retrouver du sens et de l'énergie, en remettant leur bien-être au centre de leur priorité, sans culpabiliser.

Je suis maman d'un petit garçon et cheffe d'entreprise, la charge mentale ça me connaît ! Il y a plusieurs années, j'ai fait une dépression qui m'a amené à découvrir l'Ayurveda et m'a mené au constat suivant : l'hygiène et le rythme de vie que je me donne conditionnent l'état de mon mental, pas l'inverse ! Si je veux vivre sereinement et ne pas subir l'agitation de mon mental, je dois avoir une hygiène de vie saine à laquelle je prends plaisir, et nourrissante à tout point de vue.

Reproduction et partage interdits

MES INTENTIONS

Pour commencer, formule 3 intentions pour toi-même qui t'aideront à être plus serein.e. Choisis tes mots avec soin.

Intention 1 :

Developpe :

Intention 2 :

Developpe :

Intention 3 :

Developpe :

Tu peux retrouver sur le site Internet une médidation guidée de l'Abondance pour apprendre à envoyer une intention saine et précise à l'Univers.

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

La puissance de

LA VISUALISATION

Visualise comment tu veux te sentir, à terme :

Exprime toi à la première personne du singulier et au présent, comme si tu y étais déjà :

La visualisation est une autre manière de poser des intentions. Elle nous permet d'attirer l'abondance dans notre vie, et de nous donner une direction et du soutien. Le choix des mots est également très important.

Vanille Beaumont - www.khyala.fr
Reproduction et partage interdits

S'aligner avec

SOI-MÊME

Quelles sont les qualités que je veux faire grandir en moi ?

Quelles sont les valeurs que je veux cultiver ?

Quels sont les besoins en moi dont je veux prendre soin ?

Vanille Beaumont - www.khyala.fr
Reproduction et partage interdits

S'aligner avec

SOI-MÊME

Ce que j'aime faire, ce qui me nourrit :

Ce que je veux faire sortir de ma vie, à terme :

Vanille Beaumont - www.khyala.fr
Reproduction et partage interdits

S'aligner avec

SOI-MÊME

Ce que je peux faire pour me rapprocher de mes valeurs :

Ce que je peux faire pour prendre soin de mes besoins :

Vanille Beaumont - www.khyala.fr
Reproduction et partage interdits

Mon journal de

GRATITUDES

La pratique de la gratitude est un super-outil pour commencer à changer sa philosophie de vie et aller vers une vie avec plus de joie, d'amour, de sentiment de connexion à soi et à la vie, de lâcher prise et d'accueil de l'Abondance. Selon mon expérience c'est LA pratique qui change le regard que l'on porte sur la vie.

Idéalement, pratique-la chaque soir. Remémore-toi au moins 3 moments ou situations pour lesquelles tu as envie de dire MERCI dans ta journée. Ça peut être une belle rencontre, comme tout simplement un café chaud à l'abri de la pluie ou encore d'avoir réussi à faire une tâche en particulier.

Tu observeras rapidement que cette pratique reprogramme ton cerveau pour observer le côté positif des choses, et t'aide à t'apaiser lors des journées les plus difficiles que la vie nous fait parfois traverser.

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

Mon journal de

GRATITUDES

Mois de _____

1

2

3

4

5

6

7

Vanille Beaumont - www.khyala.fr
Reproduction et partage interdits

8

9

10

11

12

13

14

15

Vanille Beaumont - www.khyala.fr
Reproduction et partage interdits

16

17

18

19

20

21

22

23

Vanille Beaumont - www.khyala.fr
Reproduction et partage interdits

24

25

26

27

28

29

30

31

Vanille Beaumont - www.khyala.fr
Reproduction et partage interdits

Améliorer mon SOMMEIL

Comment est mon sommeil en ce moment ?

Mes besoins en sommeil (nombre d'heures, conditions, etc) :

Recommendations ayurvédiques pour un sommeil de qualité :

- Arrêter la consommation d'écrans et toute activité qui stimule le mental (travail, lire les infos, etc) 2h avant le coucher
- Manger léger, cuit, et au plus tard 2h avant le coucher
- Eviter les activités physiques intenses 2h avant le coucher
- Eviter les douches et bains chauds : le corps à besoin de descendre en température pour pouvoir se mettre au repos.
- Pratiquer des activités relaxantes comme du yoga doux, la méditation Yoga Nidra (téléchargeable gratuitement ici) avant de dormir
- S'auto-masser les pieds avec une huile de sésame (vidéo tuto ici) avant de dormir

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

Modifier mon ALIMENTATION

En Ayurveda, pour une disgestion légère, on évite :

Les graisses d'origine animales, le gras en excès,
les aliments crus
L'eau réfrigérée
Les aliments réchauffés
Les aliments transformés industriels (viandes, gateaux, plats préparés, etc)

A privilégier :

Les aliments cuits
Les légumes cuits, les céréales et les légumineuses
Les aliments frais (bio, de saison et cuisinés juste avant manger)
Les cuissons douces (vapeur à feu doux, feu moyen)
Les huiles végétales crues (avant de servir par ex.)

Le meilleur moment pour manger :

Essaye de repérer quand tu as vraiment faim. C'est le signal que ton système digestif est en condition optimale pour digérer de nouveau de la nourriture. Applique ce principe pour tous les repas de la journée. Cela aide à lutter contre le grignotage et améliore la digestion.

Vanille Beaumont - www.khyala.fr
Reproduction et partage interdits

Modifier mon ALIMENTATION

Sourcer des aliments de qualité

- Trouver un circuit d'approvisionnement qui me garantie du frais (de saison), bio, local : marchés de producteurs, amap, épicerie vrac)
- Trouver un circuit d'approvisionnement pour le sec 1 fois par mois (La Fourche, GreenWeez, biocoop du coin, etc)
- Faire de ce moment d'approvisionnement, un rituel, une fois par semaine, et le poser comme une priorité dans mon agenda

Adopter les bons réflexes

- Trouver les recettes qui me font envie, qui sont faciles et rapides à cuisiner
- Anticiper mes repas avec un planning sur la semaine, se contenter d'une dizaine de plats types.
- Faire tremper les légumineuses et le riz la veille au soir pour le repas du lendemain
- Si je dois emporter mon repas, le maintenir chaud dans un contenant thermos
- Épicer "à l'assiette" : chacun rajoute en fonction de ses besoins digestifs

Quelques idées de repas :

- Soupe + galette de légumineuses / pain complet/ chapati
- Gratin de légumes et patate douce
- Kitchari : riz et lentilles avec légumes feuilles (épinards)
- Curry : Riz et légumes avec une sauce au curry
- Dhal : Riz et soupe de lentilles corail, légumes
- Céréales et légumineuses + légumes vapeur, filet d'huile
- Chili Con/Sin Carne
- Couscous végé

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

Modifier mon ALIMENTATION

Où puis-je trouver des aliments de qualité ?

Les réflexes que j'ai besoin d'adopter pour faciliter ce changement :

Des idées de repas qui me parlent :	Validé ?
•	☐
•	☐
•	☐
•	☐
•	☐

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

Les routines quotidiennes

DINACHARYA

Les idées de routines bien-être ci-dessous te permettent d'optimiser ton bien-être physique et mental et d'éviter certains déséquilibres du corps.
Je t'invite à les tester et à garder celles qui te parlent vraiment.

Horaires levers réguliers, idéalement autour de 6h, pour bénéficier d'une dynamique stimulante naturelle (Vata), liée à l'augmentation de l'hormone du Cortisol dans le corps à cette période.

Au lever, boire un verre d'eau tiède, pour stimuler l'estomac et éliminer les acides de la veille qui se sont déposés sur les parois intestinales

Le moment naturel pour éliminer les déchets du corps (notamment les selles) est au lever. C'est le signe que ton transit fonctionne bien et que tout ce que tu as ingéré la veille a été correctement digéré.

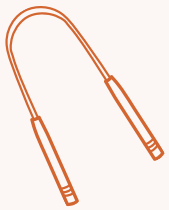
Pour le brossage de vos dents, n'utilise pas de dentifrices industriels, bourrés de détergents agressifs (le fameux effet moussant) et produits issus de la pétrochimies. Préfére des dentifrices bio, solides ou encore tout simplement de l'argile blanche en poudre dans laquelle tu trempes ta brosse à dent humide.

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

Les routines quotidiennes

DINACHARYA



Utilise un gratte-langue pour éliminer les toxines déposées sur la langue au cours de la nuit. Aide à lutter contre la mauvaise haleine, la raideur de la langue et la perte de goût.

Gandoush : Application d'huile sur les parois internes de la bouche, en faisant circuler dans la bouche fermée l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile végétale de sésame. Permet de décoller puis d'éliminer les toxines qui se sont déposées sur les parois au cours de la nuit. Au bout de 2 à 3 minutes de cette pratique, cracher l'huile dans un essuie-tout pour le mettre à la poubelle ou au compost.

Lubrifier les oreilles, le nez, les lèvres.
Mettre une goutte d'huile sur votre auriculaire, puis applique l'huile sur tes lèvres, recommences et applique-la au départ du canal auditif, puis dans les narines. Cette pratique aide à protéger les muqueuses et à lutter contre la sécheresse des organes de la sphère ORL, donc contre les effets du vieillissement.

Application d'huile sur le corps (auto-massage). D'une manière générale, l'huile végétale est la meilleure alliée de ta peau. Elle l'hydrate et la nourrit, au contraire des laits et crèmes industrielles qui recouvrent la peau d'un film issu de la pétrochimie et qui assèchent à terme la peau. Au moins 1 à 2 fois par semaine, applique de l'huile sur l'ensemble du corps. Et matins et soirs, applique de l'huile sur ton visage avec un auto-massage rapide (vidéo tuto disponible ici)

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

Les routines quotidiennes

DINACHARYA

L'hygiène corporelle. Privilégie des savons et shampoings naturels, bio, voire solides. Les savons industriels sont encore une fois une mauvaise idée, autant pour ton corps qui est exposé à des produits trop détergents, que pour la planète. Car les ingrédients contenus dans ces produits qui polluent l'eau potable ne pourront pas être filtrés par le traitement des eaux usées. A terme, ces produits toxiques se retrouvent soit dans l'eau potable que tu bois, soit dans nos rivères et font des dégats sur la faune aquatique.

Médite quelques minutes par jour (commence par de courtes durée puis augmente en fonction de ton aisance)
La méditation t'apprend à observer l'activité du mental et à concentrer ton attention sur une seule chose à la fois. A terme, cela a pour effet de calmer le mental. Mais ça ne doit pas être un objectif en soi, c'est simplement l'effet d'un travail que tu fais.

La pratique du yoga permet d'entretenir la souplesse de son corps, d'apprendre à son mental à s'apaiser, de se reconnecter avec sa respiration, ce souffle vital qui nous anime, nous fait vivre, nourrit nos cellules et a le pouvoir de nous apaiser, de nous recentrer sur ce qui compte vraiment. L'esprit du Yoga c'est ça.

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

MES TRACKERS
bien-être

Tracker c'est observer en détail ce que l'on vit et/ou ce que l'on veut vivre dans une journée. C'est une méthode que j'aime beaucoup car elle permet d'être dans l'observation de soi, pour aller vers une meilleure connaissance de soi-même.

Ainsi l'on connaît ses propres vulnérabilités, ses zones de vigilance et on est capable de redresser la barre plus vite pour éviter de tomber dans le déséquilibre de l'organisme (déséquilibre d'un ou plusieurs dosha).

Ce que tu peux tracker, par exemple :

Type d'alimentation (fast-food, restaurant, repas sain)
Comment vous avez mangé (vite, pris le temps, au calme, etc)
Digestion (légère, compliquée, ballonnements, etc)
Élimination (fréquence des selles)
Sommeil (agité, lourd, réparateur, insomnie, etc)
Hydratation (en nombre de verres par exemple)
Méditation
Yoga
Routines quotidiennes mentionnées ci-dessus
Etc.

Tu peux noter tous les points sur lesquels tu sens que tu as besoin de prendre conscience et/ou ceux que tu veux intégrer plus dans ta vie. Important : ne cherche pas à tout changer d'un coup dans ta vie. Priorise et procède étape par étape. Sinon, c'est le découragement assuré... Et oui, le vrai changement ça prend du temps.

Reproduction et partage interdits

MES TRACKERS
bien-être

Semaine du ...../...../.....

au ...../...../.....

Pratique / Observation :

Jour :

lundi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
mardi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
mercredi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jeudi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
vendredi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
samedi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
dimanche	☐	☐	☐	☐	☐	☐

A tracker la semaine prochaine :

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

MES TRACKERS
bien-être

Semaine du ...../...../.....

au ...../...../.....

Jour :	Pratique / Observation :					
lundi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
mardi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
mercredi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jeudi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
vendredi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
samedi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
dimanche	☐	☐	☐	☐	☐	☐

A tracker la semaine prochaine :

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

MES TRACKERS
bien-être

Semaine du ...../...../.....

au ...../...../.....

Pratique / Observation :

Jour :

lundi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
mardi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
mercredi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jeudi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
vendredi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
samedi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
dimanche	☐	☐	☐	☐	☐	☐

A tracker la semaine prochaine :

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

MES TRACKERS
bien-être

Semaine du ...../...../.....

au ...../...../.....

Jour :	Pratique / Observation :					
lundi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
mardi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
mercredi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
jeudi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
vendredi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
samedi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
dimanche	☐	☐	☐	☐	☐	☐

A tracker la semaine prochaine :

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

Outil changement

UN PAS APRÈS L'AUTRE

Utilise cet outil en 3 volets pour mettre en place des changements, de nouvelles routines dans ta vie. N'oublie pas que le changement durable prend du temps. Il faut 21 jours pour ancrer une nouvelle habitude, si elle n'est pas devenu un rèflexe à ce stade, c'est simplement qu'elle n'est pas faite pour toi et c'est OK !

BILAN SEMAINE 1

Qu'est ce qui a fonctionné pour moi cette semaine ?

Qu'est-ce qui a moins marché pour moi cette semaine ?

Quels ajustements je peux faire la semaine prochaine ?

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

BILAN SEMAINE 2

Qu'est ce qui a fonctionné pour moi cette semaine ?

Qu'est-ce qui a moins marché pour moi cette semaine ?

Quels ajustements je peux faire la semaine prochaine ?

Vanille Beaumont - www.khyala.fr
Reproduction et partage interdits

BILAN SEMAINE 3

Qu'est ce qui a fonctionné pour moi cette semaine ?

Qu'est-ce qui a moins marché pour moi cette semaine ?

Est-ce qu'il y a des éléments sur lesquels je veux persévérer ?

Vanille Beaumont - www.khyala.fr
Reproduction et partage interdits

BILAN SEMAINE __

Pour prolonger ton auto-observation, duplique cette page autant que nécessaire

Qu'est ce qui a fonctionné pour moi cette semaine ?

Qu'est-ce qui a moins marché pour moi cette semaine ?

Est-ce qu'il y a des éléments sur lesquels je veux persévérer ?

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

BILAN

de ton carnet de bord

Résumons

Quelles sont les choses que tu as mises en place, ou testée pendant cette période ?

Quelles sont les choses importantes qui t'ont marqué ?

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits

BILAN

de ton carnet de bord

Résumons

Quels sont les points sur lesquels tu sens que tu aurais besoin de plus d'aide, ou d'approfondir ?

J'espère que ce carnet de bord t'aura aidé à mener l'enquête sur toi-même et à te sentir plus aligné.e avec toi-même !

Pour aller plus loin dans l'accompagnement au changement d'hygiène de vie, de manière de voir ou de vivre ta vie, si tu as du mal à te relever après une période difficile de ta vie, n'hésite pas à réserver un appel découverte avec moi (disponible sur le site Internet www.khyala.fr) pour que l'on discute de l'aide que je pourrais t'apporter.

Vanille Beaumont - www.khyala.fr

Reproduction et partage interdits