

GUIDE PRATIQUE AYURVEDIQUE AU
QUOTIDIEN

21 jours pour retrouver ton énergie et entreprendre sereinement



BY SANDRA MANENT
WWW.LESPORTEUSESDESENS.COM



GUIDE PRATIQUE AYURVEDIQUE AU
QUOTIDIEN

Ton énergie vitale, ton meilleur allié pour entreprendre



L'ART DE VIVRE EN SANTÉ GRÂCE À LA PRATIQUE
AYURVÉDIQUE, POUR LES FEMMES QUI PORTENT UN
PROJET ET QUI VEULENT PRENDRE SOIN DE LEUR
RYTHME BIOLOGIQUE



MERCI DE M'AVOIR REJOINTE.



BIENVENUE

Tu portes un projet, une envie de changement, une vie à réinventer, et tu le fais souvent en puisant dans une énergie qui s'épuise plus vite qu'elle ne se régénère.

Dans ce guide, je te partage les gestes ayurvédiques simples qui m'ont permis, à moi la première, de reconstruire une vie professionnelle alignée sur mon énergie plutôt que contre elle.

Bienvenue dans mon univers de bien-être et d'épanouissement.

Sandra Manent

01 - 07

INTRODUCTION

Qui je suis, et pourquoi j'ai créé ce guide pour toi.

07 - 16

21 GESTES SIMPLES POUR S'ANCER ET RETROUVER TON ÉNERGIE AU QUOTIDIEN

Pendant 21 jours, amuse-toi à poser de nouvelles
habitudes dans ton quotidien

16 - 20

TON JOURNAL DE GRATITUDE

Un outil simple pour acquérir une perspective plus
positive sur ce que tu veux.

20 - 21

CONCLUSION





Comment utiliser le ebook

Pour réussir à équilibrer vie personnelle et vie professionnelle, il est nécessaire de modifier tes habitudes quotidiennes. Cette transition peut devenir une aventure extraordinaire et stimulante, si tu es réellement motivée !

Dans ce guide, découvre comment harmoniser ta vie personnelle et professionnelle en intégrant des pratiques de santé et de bien-être inspirées de l'Ayurveda dans ta routine quotidienne.

Chaque jour, prends le temps de poser les fondations de ton équilibre de vie en toute conscience. Ces habitudes t'aideront à améliorer ton bien-être, dynamiser ton énergie vitale et ancrer des habitudes de vie saines pour aborder tes projets sereinement.

Ancrée à tes côtés,

Sandra

Questions?

CONTACT@LESPORTEUSESEDESENS.COM

@MANENTSANDRA

WWW.LESPORTEUSESEDESENS.COM

CHAPITRE 1



INTRODUCTION

Dans une société où tout va vite, concilier vie personnelle et vie professionnelle est un véritable défi quand on est une femme active. Notre rythme de vie est souvent intense.

Cependant, le besoin de ralentir se fait sentir, et il est difficile de savoir par où commencer pour apprendre à s'écouter et ancrer des habitudes saines qui nous apportent un équilibre dans la durée.



chapitre 1

L'Ayurveda (आयुर्वेद) — littéralement « la science de la vie », de Āyus, la vie, et Veda, la connaissance — est l'un des systèmes de médecine traditionnelle les plus anciens au monde, originaire d'Inde.

La première année d'Ayurveda commence par une question. Et elle n'est pas médicale.

Lorsque Charaka entreprend de définir l'Ayurveda, il ne commence ni par les Doshas, ni par les plantes, ni par les maladies, ni par les traitements. Il commence par Āyus, la vie. Et ce choix change complètement la manière d'entrer dans cette médecine.

Avant de nous apprendre comment soigner, Charaka nous oblige à nous demander : quelle vie cherchons-nous exactement à préserver ? Car vivre longtemps ne suffit pas.

Une existence peut être longue et profondément incohérente. Agréable et pourtant délétère. Difficile et pourtant porteuse de sens.

C'est pourquoi Charaka examine Āyus selon quatre axes fondamentaux :

1. **Hita Āyus** : ce qui rend la vie bénéfique, juste et cohérente.
2. **Ahita Āyus** : ce qui lui nuit et nous éloigne progressivement de ce qui nous est favorable.
3. **Sukha Āyus** : les conditions d'une vie véritablement heureuse et confortable.
4. **Duḥkha Āyus** : ce qui entretient la souffrance, l'inconfort et la difficulté d'exister.

Et soudain, l'étude de l'Ayurveda devient beaucoup plus personnelle.

Qu'est-ce qui, dans ta vie actuelle, est réellement Hita ? Qu'est-ce que tu continues à faire tout en sachant que cela t'est Ahita ? Ce que tu appelles bonheur est-il véritablement Sukha, ou seulement une satisfaction immédiate dont tu paieras le prix plus tard ? Quelles habitudes, relations, pensées ou choix entretiennent Duḥkha ?



chapitre 1

Envie de savoir quel est ton Dosha dominant ?

[\[Fais le test ici\]](#)— quelques minutes suffisent pour mieux comprendre ton énergie.

Avant de chercher à modifier le corps, on apprend à observer celui ou celle qui l'habite. Ses choix. Ses habitudes. Ses répétitions. Ses relations. Ses attachements. Ses contradictions. Son rapport au plaisir, à la discipline, au sommeil, à l'alimentation, aux sens, au temps, aux autres et à elle-même.

C'est exactement la question que je pose à chaque femme qui vient me voir avec un projet à porter : la manière dont tu vis aujourd'hui te conduit-elle vers le projet que tu dis vouloir construire ? On peut avoir une idée juste et l'épuiser dans une vie qui ne la soutient pas.

C'est là que commence réellement l'Ayurveda. Pas dans une pratique. Pas dans une plante. Pas dans un protocole. Mais dans une observation suffisamment honnête de ton existence pour reconnaître l'écart entre la vie que tu mènes et celle que tu souhaites profondément mener? et le projet que tu portes avec elle.

C'est exactement ce que l'Ayurveda m'a appris à travailler : reconstruire une orientation. Puis des habitudes, des rythmes, une hygiène physique, mentale et émotionnelle suffisamment cohérente avec cette direction pour que ton énergie serve enfin le projet qui te ressemble.

Je vois la pratique de l'Ayurveda comme un art — l'art du bonheur en soi. Un art qui consiste à reprendre le pouvoir sur sa santé, son alimentation et ses pensées, pour créer en soi un espace d'équilibre, et le faire rayonner jusque dans sa réalité.



Qui suis-je ?

Bienvenue dans mon univers de bien-être et d'épanouissement !

Avant d'accompagner les femmes qui portent un projet, j'ai porté les miens, une bio épicerie, un restaurant végétarien, un lieu de ressourcement. Puis, en 2016, j'ai tout quitté.

Il m'a fallu une dizaine d'années pour reconstruire, et c'est cette traversée qui m'a appris ce qu'aucune méthode ne m'avait enseigné : on ne peut pas construire un projet solide sur une énergie épuisée.

Depuis 2022, j'accompagne les femmes dans la clarification et la structuration de leurs projets entrepreneuriaux. Et depuis toujours, je pratique les principes de l'Ayurveda, qui restent pour moi un pilier essentiel de l'art de vivre, la base sur laquelle tout le reste peut tenir.

Ta quête de bien-être

Tu rêves de t'ancrer au quotidien, d'adopter une routine respectueuse de ton biorythme ? Tu aspires à investir ton énergie et ton temps dans des projets qui résonnent profondément en toi, portés par des valeurs qui ont du sens. Tu as donné, physiquement et psychologiquement, dans plusieurs domaines de ta vie et tu ressens aujourd'hui un besoin de renouveau et de vitalité.

Changer de vie ou de métier peut sembler une tâche ardue, surtout sans sacrifier sa santé ni sa motivation. C'est là que j'interviens.



Mon rôle

Je t'accompagne dans la clarification et le lancement de tes projets professionnels, en respectant ton biorythme. Je t'aide à te reconnecter à ton énergie vitale, pour créer et t'investir sereinement dans les projets qui te ressemblent vraiment.

Ma mission

Mon objectif est d'agir en prévention, pour entretenir ton énergie vitale au quotidien et lever les freins qui sabotent ta motivation. Grâce à mon parcours dans l'entrepreneuriat, je te guide étape par étape pour construire un projet qui te correspond dans ton corps, ta tête, et ton quotidien.

L'Ayurveda comme pilier

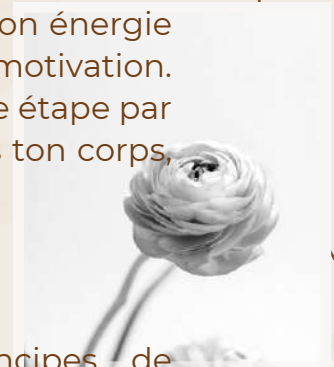
Mes accompagnements s'appuient sur les principes de l'Ayurveda, adaptés à chaque biorythme. Tu découvriras comment l'alimentation et les rituels du quotidien peuvent devenir de vrais alliés pour ton énergie et ta sérénité.

Pourquoi ?

Pour te donner les clés et les outils qui te permettent de comprendre tes propres expériences et de libérer ton plein potentiel. Tu apprendras à créer un environnement favorable à ton épanouissement, à valoriser tes talents, et à trouver ta place.

Rejoins moi pour ce chemin vers un bien-être durable et une vie ancrée dans tes aspirations les plus profondes.

Sandra Manent





CHAPITRE 2

S'ANCRER ET S'ALIGNER AU QUOTIDIEN



« Si tu ne peux pas faire de grandes choses,
fais de petites choses de façon grandiose. »

Napoleon hill

21 jours pour ancrer ses habitudes

Pourquoi 21 jours ?

Pour transformer durablement une habitude, il faut de la régularité, au moins 21 jours pour que ton cerveau l'ancre, et 90 jours pour qu'elle devienne une habitude, ou seconde nature.

Mais changer une habitude ne suffit pas si tu ne changes rien à ce qui l'entretient. Trois choses sont nécessaires :

1. Le vouloir vraiment : une intention claire de changement
2. Reconnaître ce qui doit changer
3. Accepter d'être accompagnée : autodiscipline et soutien

Les bienfaits de nouvelles habitudes

En instaurant de la régularité dans tes actions, tu pourras progressivement te débarrasser des habitudes qui épuisent ton énergie. Voici quelques signes d'un manque d'énergie :

- Fatigue chronique
- Mauvaise humeur
- Maux de tête
- Apathie
- Dispersion mentale ou physique
- Bavardage excessif ou peur de t'exprimer

Ces symptômes sont souvent le résultat d'un déficit d'énergie vitale.

Mon défi pour toi

Commence par intégrer quelques gestes simples, un par jour, pendant 21 jours. Ce sont de petits changements, mais réguliers, ils transforment ton énergie en profondeur.

En instaurant cette régularité, tu élimineras progressivement les comportements qui t'épuisent. Ça demande de la discipline et de l'engagement, mais le résultat en vaut la peine.

Prête à relever le défi ? Prends soin de toi, investis dans ta santé, et découvre le pouvoir de la constance.





DÉFI 1 - CHAQUE JOUR

« Le monde appartient à celui
qui se lève tôt »



**TON REPOS : UN ÉLÉMENT ESSENTIEL POUR MAINTENIR
TON ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN.**

1. Faire le plein d'énergie

Un sommeil de mauvaise qualité, même long, entraîne une léthargie corporelle.

Ce qui compte, ce n'est pas seulement la durée ; c'est la régularité et la qualité de ton repos.

Écoute ton corps : accorde-toi des pauses dans la journée quand il en a besoin, plutôt que de compenser uniquement la nuit.

Tu retrouveras toute ton énergie et ta vitalité dès que tu commenceras à respecter ton rythme biologique.



DÉFI 1 : LES ASTUCES D'UNE YOGI

Chaque jour, crée les conditions favorables au changement.



Au lever du jour

- Réveille-toi à la même heure chaque jour (conseil : 6h, même le week-end !)
- Lave-toi le visage à l'eau froide, rince-toi la bouche sans avaler l'eau
- Fais un gargarisme d'huile de sésame : prends une cuillère d'huile de sésame en bouche et gargarise jusqu'à ce que le liquide devienne blanchâtre, puis crache et rince ta bouche à l'eau claire et fraîche
- Nettoie ton nez avec un pot Neti ou du sérum physiologique, narine par narine
- Médite ou pratique une relaxation guidée de 5 à 15 minutes
- Fais des exercices de respiration alternée, le Pranayama
- Prends un bain de soleil et de vent, stimule tes sens : une activité extérieure de 10 minutes à l'aurore, ou une pratique de Hatha Yoga (salutation au soleil)



Le soir

- Marche environ 1 heure avant d'aller te coucher
- Lave-toi le visage à l'eau froide, rince-toi la bouche sans avaler l'eau
- Prends un temps de relaxation ou de gratitude
- Couche-toi à heures régulières



DÉFI 3 : ADOPTER UNE ALIMENTATION DIFFÉRENTE

Changer ses habitudes alimentaires.

Selon l'Ayurveda, avant même de changer le contenu de tes repas, c'est ta façon de manger qu'il faut d'abord transformer.

Certains aliments, consommés régulièrement voire quotidiennement, ont un effet néfaste sur ta santé et ta vitalité.

Les identifier et réduire ta consommation, jour après jour, t'aidera à booster ton énergie et à la reprendre en main.



ETAPE 1

Pratiquer l'écoute intérieure

Sois à l'écoute de ton corps, utilise tous tes sens, et calme ton dialogue intérieur.





ETAPE 2

Pratiquer L'art de l'égoïsme lumineux

Pratiquer l'auto-compassion a un effet bénéfique sur l'estime et la confiance en soi. Apprends à ne rien faire, à simplement te poser.

Aujourd'hui, fais ce qui nourrit ton âme, lecture, balade, plage, peinture. Quelle que soit l'activité choisie, nourris ton enfant intérieur.



ETAPE 3

Pratiquer le jeun.

Prends ton repas principal le midi plutôt qu'au petit-déjeuner, à l'heure où ta capacité digestive est la plus forte, comme le soleil au zénith dans le ciel.



ETAPE 4

Booster ta volonté

Mets ton corps en mouvement, même 10 minutes étirements ou marche.

Bref, choisis ce qui te convient le mieux, mais fais bouger ce corps !



ETAPE 5

Respirer en conscience

Prends l'habitude d'inspirer et d'expirer lentement et profondément, en pleine conscience, plusieurs fois par jour.

Fais-le dès que tu ressens une tension ou une déstabilisation émotionnelle. Tu sentiras le calme revenir rapidement.

DÉFI 3 : ADOPTER UNE ALIMENTATION DIFFÉRENTE

11 points essentiels qui affectent
l'alimentation et la digestion.



Points à retenir :

- Ton attitude mentale par rapport à la nourriture
- L'environnement dans lequel tu manges
- Les personnes en compagnie desquelles tu manges
- L'attention que tu portes à ce que tu manges
- La qualité de la nourriture
- Le type de nourriture
- La façon dont elle est préparée
- Des aliments qui correspondent à ta constitution
- L'ordre dans lequel les aliments sont consommés au cours du repas
- La quantité de nourriture prise au cours du repas
- La façon de manger — parler, regarder la télé, debout, en marchant, etc.



EN AYURVEDA

Il est conseillé de prendre
seulement 2 repas par jour. À l'issue
du repas, l'estomac doit être au tiers
vide, un tiers rempli de liquide, un
tiers de solide.

DÉFI 5 — DÉVELOPPER UNE MEILLEURE ESTIME DE SOI

Le soin que l'on se porte

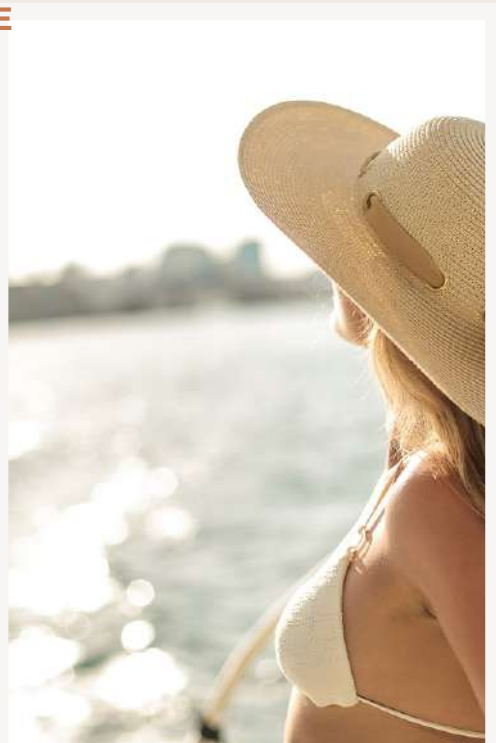
Nous sommes nos pires censeurs.

Toute la journée, et parfois sans raison extérieure concrète, on se formule de multiples injonctions : « Je dois », « Il faut », « Tu devrais »... Ce sont des injonctions, et elles ont pour conséquence d'augmenter la charge mentale.

S'en libérer et s'autoriser à prendre le temps nécessaire pour soi est la première clé pour réenchanter sa vie.

Quelques gestes simples intégrés à ton quotidien peuvent t'aider à ouvrir cette porte.

Cette charge mentale, et la capacité à ouvrir les bonnes portes, seront à la mesure de la valeur que tu t'accordes.



LA RÈGLE DES 3 V

- **Valeur personnelle** : tu mérites ce qu'il y a de meilleur
- **Valeur travail** : ce que tu fais a de la valeur, et doit être considéré comme tel
- **Valeur émotionnelle** : tu n'as pas à accepter ce qui va à l'encontre de ton éthique et/ou de ton intégrité

Si l'un de ces 3 V te manque, tu es peut-être en posture de manque et/ou de culpabilité.



CHAPITRE 3



COMMENCER VOTRE JOURNAL DE GRATITUDE

Tenir un journal de gratitude est un excellent exercice pour acquérir une perspective plus positive sur ce que tu veux voir se manifester dans ta vie.



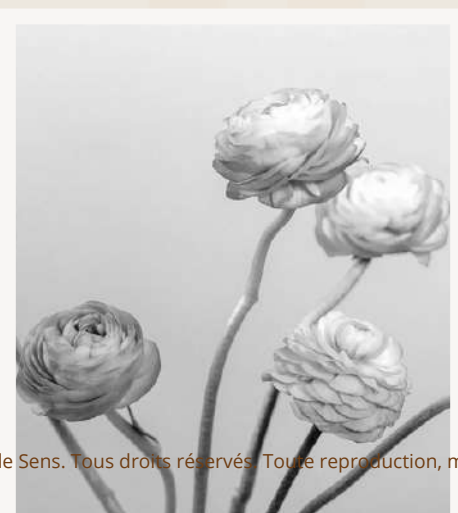
COMMENT FAIRE TON JOURNAL DE GRATITUDE

La magie de la présence

Ralentis et observe tes actions. En étant attentive aux gestes que tu poses, aux décisions que tu prends ou aux échanges que tu as, il te sera plus facile d'agir pour changer ce qui ne te satisfait plus, et de poser de nouvelles intentions.

Tenir un journal de gratitude t'aide à poser tes idées, prioriser tes obligations, libérer tes émotions, encourager ta détermination et, surtout, ressentir de la gratitude pour chaque chose sans émettre de jugement.

Liste chaque jour au moins deux éléments de gratitude, et essaie de monter jusqu'à cinq.



DATE

MANTRA DU JOUR

Aujourd'hui, même si je ne sais pas comment je me fais confiance

Journal quotidien

MES PENSÉES

A FAIRE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

GRATITUDE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



TO DO LIST

Date du jour :

DÉFI 6 — 11 PENSÉES POSITIVES POUR BIEN DÉMARRER TA JOURNÉE

11 pensées positives pour bien démarrer la journée



1. Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité.
2. Le plaisir se ramasse, la joie se cueille, et le bonheur se cultive.
3. « Je ne bois du champagne qu'à deux occasions : quand je suis amoureuse, et quand je ne le suis pas. » — Coco Chanel
4. « Prenez mes idées, j'en aurai d'autres. » — Coco Chanel
5. « Il est grand temps de rallumer les étoiles. » — Guillaume Apollinaire
6. « L'art de vivre consiste en un subtil mélange entre lâcher-prise et tenir bon. » — Henri Lewis
7. « Le bonheur est une petite chose que l'on grignote, assis par terre, au soleil. » — Jean Giraudoux
8. « La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter. » — Mère Teresa
9. « Les folies sont les seules choses que l'on ne regrette jamais. » — Oscar Wilde
10. « Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris. » — Oscar Wilde
11. « La vie n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie. » — Sénèque

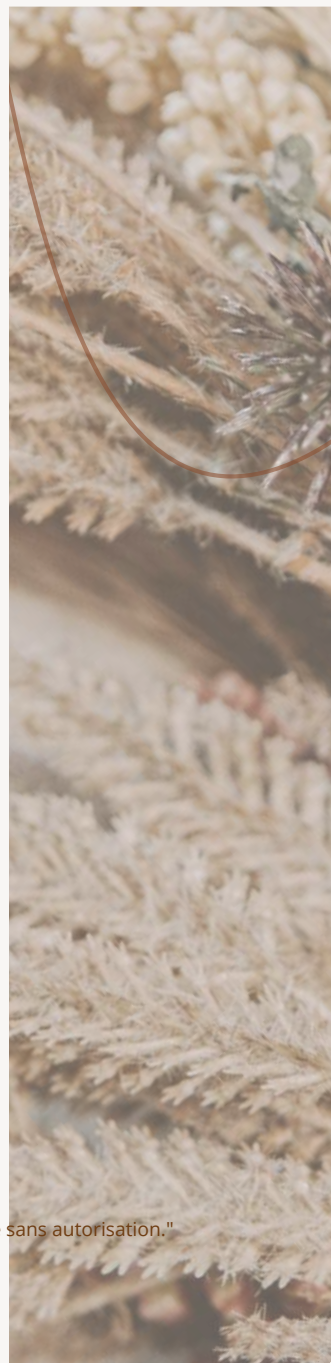


Les informations de ce guide sont données à titre informatif et ne remplacent pas un avis médical. Consulte un professionnel de santé avant tout changement important dans ton hygiène de vie." — utile vu que tu abordes sommeil, alimentation, jeûne.

LEXIQUE — QUELQUES TERMES SANSKRITS

- Āyus : la vie, l'existence
- Veda : la connaissance
- Doshas : les trois énergies fondamentales qui gouvernent le corps et l'esprit selon l'Ayurveda
- Vata (air + éther) : le mouvement — respiration, circulation, pensée, communication
- Pitta (feu + eau) : la transformation — digestion, métabolisme, intelligence
- Kapha (terre + eau) : la structure — stabilité, immunité, cohésion du corps et de l'esprit
- Charaka : sage et médecin ayurvédique, auteur du Charaka Samhita, l'un des textes fondateurs de l'Ayurveda
- Hita Āyus : ce qui rend la vie bénéfique, juste et cohérente
- Ahita Āyus : ce qui nuit à la vie et nous éloigne de ce qui nous est favorable
- Sukha Āyus : les conditions d'une vie véritablement heureuse et confortable
- Duḥkha Āyus : ce qui entretient la souffrance et la difficulté d'exister
- Dinacaryā : la routine quotidienne
- Sadvṛtta : le code de conduite éthique et comportementale
- Nidrā : le sommeil
- Brahmacarya : la maîtrise de soi et de l'énergie vitale
- Prajñāparādha : l'« erreur de l'intellect » — agir en connaissance de cause contre ce qui nous est favorable
- Dhī : l'intelligence, la capacité de discernement
- Dhṛti : la volonté, la capacité à se maintenir dans ses choix
- Smṛti : la mémoire, au sens de la mémoire du juste

Les informations de ce guide sont données à titre informatif et ne remplacent pas un avis médical. Consulte un professionnel de santé avant tout changement important dans ton hygiène de vie." ; utile vu que tu abordes sommeil, alimentation, jeûne.





Conclusion

Un environnement sain pour un esprit sain

Choisis-toi et aménage un environnement calme et agréable pour vivre et développer ton énergie d'entrepreneure.

Ton défi : maintenir une régularité dans cette pratique pendant 21 jours. C'est ce qu'on appelle une « sadhana », un outil, une pratique constante qui permet d'accéder à la libération du mental et au bien-être intérieur.

Essaie, et dis-moi en commentaire ce que tu as ressenti, quelles difficultés tu as rencontrées et si je peux t'être utile pour ancrer ta volonté au quotidien.

MERCI! J'ESPÈRE QUE CE GUIDE TE SERA UTILE.

Et maintenant ?

Si ce guide t'a donné envie d'aller plus loin et l'envie de poser les fondations claires de ton projet, en respectant ton énergie plutôt qu'en la sacrifiant, c'est exactement ce qu'on fait ensemble dans La Boussole Business Stratégique.

[Réserve ta séance découverte gratuite](#)

Retrouve-moi aussi sur Instagram ou sur lesporteusesdesens.com.

Ancrée à tes côtés,

Sandra Manent



