

# Les Yamas

Pour vous permettre d'installer les yamas dans vos relations et dans l'ensemble de votre vie, je vous invite à observer autant dans votre vie personnelle que professionnelle, ce que vous pourriez modifier ou améliorer.

Cette semaine, à la fin de vos journées, prenez le temps de vous asseoir et d'observer à quel moment les yamas auraient pu agrémenter votre quotidien.

À quel moment, auriez-vous pu faire preuve de plus de modération ou de générosité ? Avez-vous été pleinement authentique à chaque fois que vous vous adressiez à quelqu'un ? Que ce soit un membre de votre famille ou l'une de vos relations professionnelles... vous êtes-vous respectée dans votre vérité ? Est-ce que votre paix intérieure a été troublée, et si oui, par quoi ?

Plus vous développerez l'art de l'attention, plus vous serez apte à vous ajuster rapidement.

Bonne observation !

# Les Yamas

## JOUR 1

Aujourd'hui, j'aurais pu saupoudrer les yamas dans cette situation précise, pour :

1. Cultiver la paix intérieure :

2. Cultiver l'intégrité :

3. Cultiver la générosité :

4. Cultiver la modération :

5. Cultiver la gratitude :

# Les Yamas

## JOUR 2

Aujourd'hui, j'aurais pu saupoudrer les yamas dans cette situation précise, pour :

1. Cultiver la paix intérieure :

2. Cultiver l'intégrité :

3. Cultiver la générosité :

4. Cultiver la modération :

5. Cultiver la gratitude :

# Les Yamas

## JOUR 3

Aujourd'hui, j'aurais pu saupoudrer les yamas dans cette situation précise, pour :

1. Cultiver la paix intérieure :

2. Cultiver l'intégrité :

3. Cultiver la générosité :

4. Cultiver la modération :

5. Cultiver la gratitude :



# Les Yamas

JOUR 4

Aujourd'hui, j'aurais pu saupoudrer les yamas dans cette situation précise, pour :

1. Cultiver la paix intérieure :

2. Cultiver l'intégrité :

3. Cultiver la générosité :

4. Cultiver la modération :

5. Cultiver la gratitude :



# Les Yamas

JOUR 5

Aujourd'hui, j'aurais pu saupoudrer les yamas dans cette situation précise, pour :

1. Cultiver la paix intérieure :

2. Cultiver l'intégrité :

3. Cultiver la générosité :

4. Cultiver la modération :

5. Cultiver la gratitude :