

Souffler UN PEU

S'ACCORDER DES PAUSES QUI FONT DU BIEN

Dans nos vies bien remplies, s'offrir des moments pour souffler n'est pas du luxe, c'est essentiel. Prendre soin de soi, ralentir, se reconnecter à l'instant présent... juste pour respirer.

Voici 30 idées simples pour vous accorder des bulles de calme et de légèreté.

*Je choisis
aujourd'hui
de prendre soin
de moi*


Ralentir pour mieux se retrouver 



30 IDÉES POUR SOUFFLER UN PEU



- | | | |
|---|---|--|
| 1  Prendre 10 minutes pour ne rien faire | 11  Lire quelques pages d'un livre | 21  Noter 3 choses positives de ma journée |
| 2  Respirer profondément et observer le ciel | 12  Écrire ce qui me fait du bien | 22  Faire du yoga doux ou du stretching |
| 3  Faire une sieste sans culpabiliser | 13  Méditer ou pratiquer la cohérence cardiaque | 23  Aller dans un endroit qui me ressource |
| 4  Écouter le chant des oiseaux | 14  Marcher lentement, sans but | 24  Regarder un film feel-good |
| 5  Boire une tisane en silence | 15  Écouter ma musique préférée | 25  M'écouter plutôt que de me critiquer |
| 6  S'étirer doucement le matin | 16  Sentir une huile essentielle ou un parfum que j'aime | 26  Prendre un café en terrasse et profiter du moment |
| 7  Prendre un bain chaud | 17  Masser mes mains avec une crème | 27  Nettoyer un petit espace pour libérer l'esprit |
| 8  Se faire un câlin à soi-même | 18  Observer les fleurs ou les plantes | 28  Profiter d'un coucher de soleil |
| 9  Regarder la mer ou un lac | 19  Fermer les yeux et imaginer un lieu apaisant | 29  Me déconnecter des écrans pendant un moment |
| 10  Allumer une bougie et se poser | 20  Dessiner, colorier, gribouiller | 30  Rire ! Regarder une vidéo drôle ou appeler une amie |

Mes mini-rituels

↪ À glisser dans mon quotidien



5 minutes
pour moi
chaque matin



Ma pause écriture
le soir



Ma bulle parfumée
quand j'en ai
besoin



Ma playlist
coup de cœur
anti-stress



*Se faire du bien n'a pas besoin d'être compliqué,
juste régulier.*



Rappelez-vous

Vous n'avez pas à tout faire.
Vous avez le droit de souffler.
Vous avez le droit de prendre soin
de vous.

*Chaque petite pause
est un grand pas
vers plus de sérénité.*

