

Mes envies



Je prends soin de moi

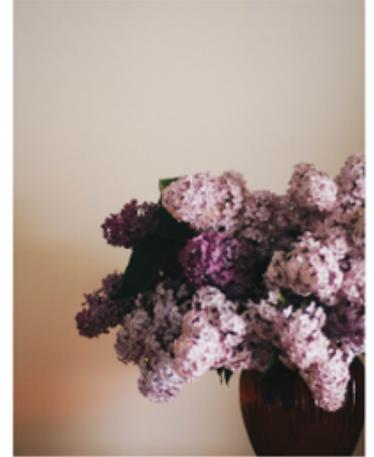
Février

Dim	Lu	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Mes sorties



Mon bien-être



Les jours rallongent, les perces neige pointent le bout de leur nez, partout on sent que l'énergie de la nature se réveille peu à peu, nous amenant progressivement vers le printemps et sa belle énergie de renouveau.

Suivre l'énergie de la nature est plutôt une bonne idée, mais pour cela il nous faut prendre le temps de prendre soin de nous.

Et prendre soin de soi ne se laisse pas au hasard et encore moins au temps qui reste dans nos journées ultra chargées !!!

Prendre soin de soi est une nécessité vitale pour pouvoir vivre en pleine santé, aussi bien physique, émotionnelle que mentale. Et pourtant, j'entends tellement de personnes autour de moi me dire qu'elles n'ont pas le temps, elles courent, s'affairent. Une de mes clientes me dit la semaine dernière : "J'ai un planning de dingue, dès que j'ai du temps, je viens prendre soin de moi". Ça me parle, et à vous ?

Oui, mais voilà, ne pas s'arrêter pour prendre soin de soi, c'est comme rouler sans faire le plein, à un moment c'est la panne sèche ! C'est dangereux à plus ou moins long terme, parce que le système se vide d'énergie, il est plus soumis aux variations et pressions extérieures. On est plus fatigué.e, plus sensible, voire susceptible, moins résistant.e; s'accorder du temps consciemment est une véritable

action pour notre bien-être global et nous permet de fonctionner au quotidien de la manière la plus optimale possible.

Et plus votre planning est chargé, plus il est primordial de faire des pauses ressourçantes pour pouvoir tenir la barre sans tomber malade, sans fatigue mentale ou émotionnelle.

Prendre soin de soi est donc une vraie décision !

Alors en ce mois de février, je vous propose de vous poser et de dresser la liste de tout ce que vous avez envie de vivre ce mois-ci et comment vous avez envie de vous sentir chaque jour - dans la joie? la plénitude? la grande forme?...Les sorties qui vous font vraiment plaisir (si ça ne vous fait pas vraiment plaisir laissez tomber) et votre plan d'action pour votre bien-être.

Expérimentez et voyez ce qui vous fait le plus de bien. Mettez en place de chouettes routines, prenez du temps pour vous, rechargez vos batteries - et ne laissez plus le planning ou les autres décider si oui ou non vous avez le temps de prendre soin de vous.

**Vous avez tout le pouvoir de décision !** Alors même si vous avez l'impression d'être égoïste, prenez ce temps pour vous, votre corps et votre état d'être vous remercieront. Et quand vous serez bien avec vous, alors vous serez bien avec les autres !!