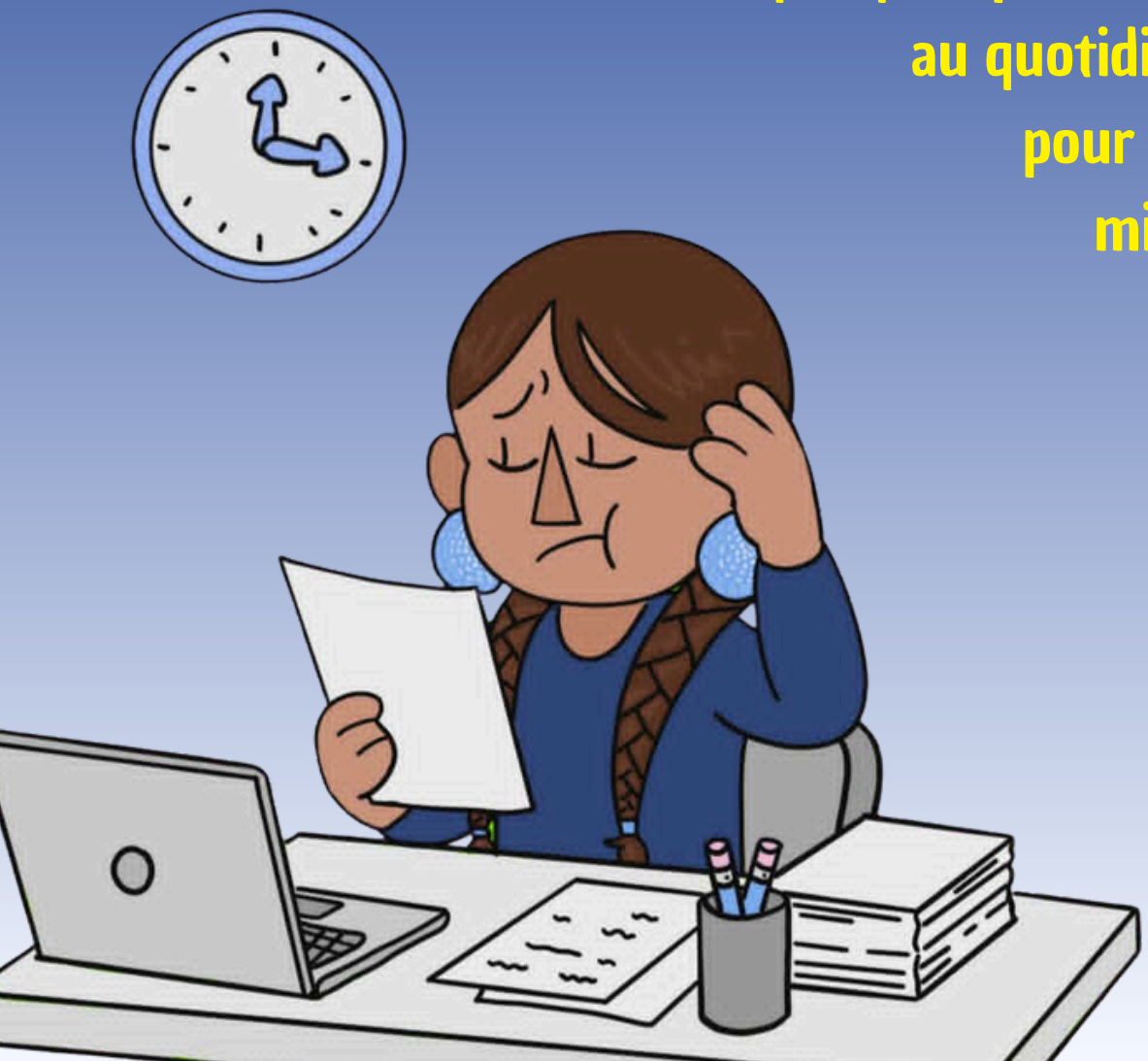
Entre le monde qui accélère et les saisons qui restent les mêmes.
Se ressourcer est un acte de présence qui permet de retrouver un équilibre que l'on croit parfois avoir perdu.

Voici quelques petites astuces pour vous aider,
au quotidien, à prendre un moment
pour retrouver cet équilibre et
mieux prendre soin de vous.



Kit de survie pour l'esprit et le corps



La règle d'une chose à la fois:

Choisis une seule tâche et finis-la avant de commencer autre chose.
Si ce n'est pas possible, fais-toi des objectifs réalisables

Jeûne numérique :

Éteins les notifications et les écrans, que ce soit pendant 30 min, le soir ou durant une fin de semaine.
Pour donner un break à ton cerveau, saturé de stimuli continus.

Les enseignements de la nature:

Inspire-toi des animaux qui vivent avec les saisons et de la médecine du territoire.
Comme brûler de la sauge pour purifier l'esprit ou simplement regarder le coucher du soleil.

Écouter son corps : les signaux

Apprenez à connaître votre corps dans des situations qui demanderaient un ajustement : une gorge serrée, les épaules ou la mâchoire tendue sont des signes.
Par exemple, si j'ai la gorge serrée et que j'ai envie de pleurer, il est important que je me permette de vivre ces émotions.
C'est le même principe pour le sommeil et la nutrition : mange quand tu as faim et dors quand tu as sommeil.

Apprendre à dire non est souvent une manière de dire oui à son équilibre



La bienveillance envers soi-même est la source de cet équilibre.
Honore ta flamme qui brûle en toi pour mieux reconnaître celles des autres