

LES **8** ACTIONS
BIENVEILLANTES ET SIMPLES
A APPLIQUER AU QUOTIDIEN

LES 8 ACTIONS BIENVEILLANTES ET SIMPLES À APPLIQUER AU QUOTIDIEN !

POUR DÉMARRER SA JOURNÉE AVEC LE SOURIRE !

Vous savez que prendre du temps pour vous-même vous ferait le plus grand bien. Vous aimeriez réussir malgré votre emploi du temps chargé, à vous accorder un moment dans votre journée, ne serait-ce que quelques minutes, rien que pour vous. Ça serait un bon début !

Vous avez, certainement, juste envie de nourrir une part de vous qui a tant besoin qu'on prenne soin d'elle. D'être de temps en temps, la personne la plus importante de votre vie, sans vous sentir « égoïste » pour autant. Vous sentir en joie à l'idée de réussir à être bienveillante avec vous-même, à vous donner un peu d'amour et de douceur. Et retrouvez, ressentir votre énergie, une énergie qui vous fait vous sentir légère et heureuse de vivre tout simplement !

Mais vous vous laissez aspirer par toutes vos activités quotidiennes. Selon une étude de l'Insee*, même si les mentalités évoluent, les femmes sont encore les actrices majeures des différentes tâches qui incombent à la vie de famille que ce soit à la maison, avec les enfants ou même avec leur conjoint ! Entre votre vie personnelle, familiale et professionnelle j'imagine que vous courez la plupart du temps. Vous avez, peut-être, même la sensation de faire passer les autres avant vous ! Et avec le temps, une frustration s'est installée. Votre énergie, votre entrain, votre joie de vivre ont pu en être affecté et parfois vous pouvez même vous demander si vous profitez vraiment de la vie !

Insee - Enquête emploi du temps 2009-2010 - © Observatoire des inégalités

La notion de performance est très présente dans notre société. La peur de l'échec et le stress touchent même les plus jeunes. Que ce soit à l'école, au travail ou même pendant nos activités de loisirs, nous mettons en place, sans en avoir totalement conscience, des comportements et des actions où il faut faire toujours plus et mieux.



BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE AVEC LE SOURIRE !

Moi aussi, je me suis laissée happer par ce tourbillon. J'avais cette sensation de course permanente, de ne jamais faire assez bien et finalement de ne pas vraiment profiter de ma vie. Entre ma fille qui m'interpellait sans arrêt « maman, maman, maman », (vous voyez ce que je veux dire), mon travail où je croyais que je devais être « parfaite », les tâches ménagères, les courses, les repas, les déplacements maison/boulot, les activités extrascolaires, les rendez-vous médicaux... Woah. Je ne voyais pas et n'arrivais pas à prendre du temps pour moi !

Après un bore-out, mon corps m'a, en quelque sorte, obligé à lever le pied et à prendre soin de moi. J'ai demandé de l'aide, fait des prises de conscience et accepté de revoir certains de mes modes de fonctionnement. J'ai compris que je ne pouvais et surtout que je ne voulais pas continuer comme avant. C'est idiot mais j'avais tendance à croire qu'en fonctionnant toujours de la même façon les choses allaient changer d'elles-mêmes ! Elles changeraient, oui, mais comment et quand ? Alors, j'ai décidé d'agir, de me mettre en mouvement et de passer à l'action !

Tout en respectant mon rythme, j'ai commencé à mettre en place de petites actions. Et jour après jour, la somme de ces petites actions m'a permis de répondre à ce besoin de bienveillance dont j'avais tant besoin ! Ce sont installés de nouvelles habitudes. Une action bienveillante + 1 action bienveillante + 1 + 1 me transforment jour après jour. Je me sens mieux et j'apprécie davantage la Vie. C'est ce que j'ai envie de partager avec vous dans ce livret !

Ce sont 8 actions bienveillantes et simples, 8 outils, que j'applique au quotidien. Je vous propose de les expérimenter. Je ne peux pas vous assurer qu'elles vont changer votre vie, mais elles peuvent contribuer à la rendre plus douce, plus légère et à augmenter votre énergie. Alors, allons-y !



1

Je prends soin de moi et je choisis de porter, aujourd'hui, des vêtements « neutres » en énergie.

Lorsque nous vivons des émotions dans une journée, notre corps les enregistre et il réagit. Une réaction chimique et physique se produit. Le corps augmente sa production d'hormones, il transpire davantage, des vibrations subtiles liées à l'émotion sont émises et elles s'imprègnent dans nos vêtements.

Si vous avez passé une bonne journée, pas de souci. Portez ce pull, ce pantalon, cette jupe... une autre journée, pourquoi pas ?

En revanche, si vous avez passé une mauvaise journée, vécue des émotions difficiles, particulièrement stressante, changé tout ! Choisissez de porter un vêtement « neutre » en énergie pour cultiver les bonnes ondes.

Ce conseil vaut également pour vos vêtements de nuit, si vous avez fait de mauvais rêves ou vous avez passé une mauvaise nuit. Changez !

2

Je renforce mon équilibre, ma force intérieure et je marche pieds nus.

Le contact avec le sol permet de garder et de renforcer le fonctionnement naturel du pied. La marche pieds nus active les zones réflexes situées sous la plante des pieds, stimule les organes, le foie, les intestins... et tonifie certains muscles du corps, des pieds, bien sûr, mais également du dos, des jambes...

Cette marche pieds nus favorise aussi l'ancrage à la terre. L'ancrage est essentiel à l'équilibre, à la stabilité du corps et il renforce la force intérieure.

Cette pratique, simple et naturelle, nous permet de nous déplacer librement et sans contrainte !

Frileuse comme je suis, je porte parfois des chaussettes mais je les choisis sans un élastique trop serré à la cheville !

3

Je prends soin de mon corps et je l'hydrate en buvant de l'eau chaude.

L'eau est l'une des principales composantes de notre corps, elle y est présente à 60%. Elle est essentielle à la vie et intervient dans de nombreuses fonctions du corps : fabrication de cellules, de liquide corporel, elle véhicule les nutriments, élimine les déchets....aussi, il est conseillé de boire de l'eau le plus souvent possible.

L'eau chaude à jeun, avez-vous déjà essayé ? Je vous propose de faire l'expérience de l'eau chaude sans thé, sans miel, sans sucre...sans rien, juste de l'eau à jeun. Cette pratique saine est facile à mettre en place et à de nombreuses vertus. Elle hydrate les cellules, élimine les toxines, favorise la digestion, le transit, permet à la peau de garder son élasticité.....et vous pouvez aussi en boire dans la journée, les effets sont également très positifs. Mais juste de l'eau !

Je vous avouerai que la première fois que j'ai tenté l'expérience, je n'ai pas vraiment apprécié. Mais j'en ressens tellement de bienfaits, aujourd'hui, que je ne peux plus m'en passer ! De temps en temps, je fais également des cures de 3 semaines de jus de citron pressé que j'ajoute à l'eau. Cela permet de réduire l'acidité de mon corps et de lutter contre les rhumes ou petits infections.



Quelques conseils

Un pas à la fois. Chacun son rythme. En revanche, ne faites pas comme moi : si vous ne faites rien, il ne se passera rien !



Notre cerveau n'aime pas le changement. Il n'est pas très à l'aise avec l'inconnu alors doucement mais sûrement !



Faites ces actions en étant vraiment présente, en conscience. Oubliez quelques instants le repas de ce soir, la liste de courses....Faire les choses avec l'intention à un réel pouvoir.



Acceptez-vous comme vous êtes aujourd'hui, ne vous jugez pas ! Il y a des jours où on est plus motivé que d'autres. Courage, c'est pour votre bien !

enjoy every moment.

4 J'élimine les anciennes énergies et je prends une douche de « Lumière ».

Lorsque vous prenez votre douche, imaginez qu'une **Lumière dorée** purifie l'ensemble de votre corps, vous libérant de toutes les énergies dont vous n'avez plus besoin pour commencer cette nouvelle journée. Vous laissez la place à des énergies bienfaisantes.



5 J'active les bonnes énergies, je fais un nettoyage énergétique.

Cette pratique ne remplace pas un soin énergétique par un professionnel mais elle est complémentaire.

Notre corps, au-delà de son aspect physique, est énergétique. Je parle ici de chakras, de corps subtils...et un bon ancrage nous aide à renforcer la sensation de sécurité intérieure qui nous fait parfois défaut. Plus un ancrage est fait régulièrement et plus, il nous permet de ressentir une stabilité émotionnelle, une résistance au stress, une meilleure concentration, une force intérieure et meilleure expression de notre potentiel.

Il existe plusieurs façons de faire cet ancrage, je vous confie la mienne.

Debout en position cavalier c'est-à-dire jambes écartées avec les genoux légèrement pliés. *Main droite ouverte avec le pouce relevé, positionnée au niveau du nombril et diriger vers le sol.*

Imaginez de grosses racines dans le prolongement de vos pieds qui puisent l'énergie positive de la terre. Une énergie Rouge remonte par vos racines jusqu'à votre 1er chakra situé à l'entre jambe, le chakra Racine. Prenez conscience de cette énergie bienfaisante. Une belle **Sphère Rouge Lumineuse** rayonne dans votre 1er chakra.

Visualisez une **Sphère Orange** située au niveau de votre bas ventre. Elle brille avec une grande intensité. Elle active tout votre potentiel, toute votre créativité, toute votre féminité.

Visualisez une **Sphère de Lumière Jaune** située au-dessus de votre nombril. Elle s'instille avec force. Elle purifie et nettoie tous les résidus liés à vos émotions vécues hier, la nuit dernière.....une sensation d'apaisement s'installe peu à peu.

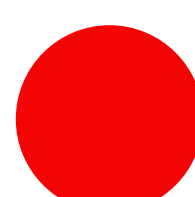
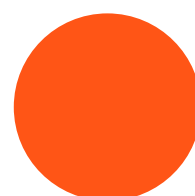
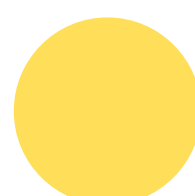
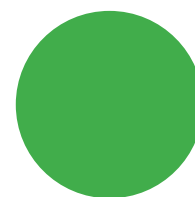
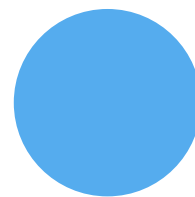
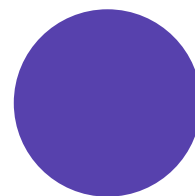
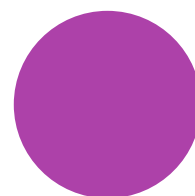
Ajoutez au-dessus de ma main droite. La main gauche ouverte avec le pouce relevé, ma main est positionnée sur l'autre main et direction du ciel.

Imaginez au-dessus de votre tête une belle **Lumière Violette** qui enveloppe et illumine toute votre boîte crânienne. Vous vous ouvrez à tout votre potentiel spirituel.

Visualisez entre vos deux yeux une superbe **Sphère de Lumière Indigo** qui rayonne et vous ouvre à votre intuition.

Visualisez au niveau de votre gorge une belle **Boule de Lumière Cyan** qui renforce votre capacité d'expression, voix, chant et toute votre expression créatrice.

Imaginez au niveau de votre cœur, une magnifique **Lumière Verte** pleine d'amour qui vous invite à lâcher prise, à vous apaiser, à vous aimer véritablement et à aimer la vie.



Visualisez une grande lumière dorée qui descend du ciel vers votre tête, illuminant toutes ces sphères de couleurs.

Toutes ces lumières brillent avec intensité et leur rayonnement se déploient dans tout votre corps et autour de vous. Créant une immense bulle de Lumière.

Vous venez d'activer votre « bouclier » énergétique. Vous êtes enveloppée d'une énergie protectrice et bienfaisante. Vous pouvez lui donner un nom et la réactiver, par la pensée, à chaque fois que vous le désirez !



6 Je réveille mon corps, je m'étire et active encore et encore mon énergie.

Pour réveiller et déverrouiller vos articulations, étirer l'ensemble de votre corps.

Le haut : les bras étirés vers le haut, les poignets font une rotation sur eux-mêmes, les doigts sont agités comme si vous étiez en train de jouer au piano. Tout ce fait en douceur.

Le bas : sur la pointe des pieds, un pied après l'autre, le bassin tourne sur lui-même. Ecoutez votre corps. De quoi a-t-il besoin aujourd'hui?

Ensuite, tapoter légèrement avec le bout de vos doigts sur l'ensemble de votre corps, de la tête aux pieds. Vous réveillez vos cellules !

Puis réaliser des 8 "infini"- avec vos bras en engageant l'ensemble de votre corps de haut en bas puis de gauche vers la droite à l'horizontal.

Ecoutez votre corps ! Sans jugement !

7 Je fais des respirations, je vis dans mon corps des affirmations et des émotions positives.

Prenez 3 grandes Respirations pour calmer votre mental et faire le silence en vous. Présente à ce que vous faites, soyez dans l'intention de faire de votre mieux à ce moment précis.

Et répétez, une phrase, des phrases qui vous font du bien. Affirmez-les, visualisez-les et ressentez-les avec conviction. Votre ressenti, les images et votre sensation vont prendre vie.

Comme un jeu, faites semblant !

Je suis quelqu'un de bien

Je fais du mieux que je peux

Je mérite de m'aimer

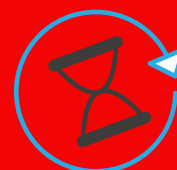
J'avance pas à pas et je me sens de mieux en mieux

Je m'aime et je suis remplie d'énergie et de vitalité

.....

Ces phrases sont des propositions, vous avez tout loisir d'inventer d'autres phrases, laissez votre créativité s'exprimer et ajoutez y un vrai

Sourire, le sourire qui vient du cœur !



Je ne vais pas vous mentir ceci n'est qu'un début !

Ces exercices sont le commencement d'un cheminement qui vous permettra de prendre de plus en plus soin de vous, en choisissant de vous accordez quelques minutes chaque jour en étant bien présente à ce que vous faites.

Je vous parle ici de nouvelles habitudes. Pour que ces nouvelles habitudes s'inscrivent de façon durable en vous, un minimum de 21 jours est nécessaire. Ces 21 jours permettent de créer de nouvelles connexions neuronales et des nouveaux points d'ancrage.

Nous avons pris l'habitude de prendre soin de nos dents en les lavant plusieurs fois par jour. Et bien là, c'est pareil, plus nous prenons soin de nous avec régularité, plus notre relation à nous-mêmes devient douce, bienveillante et apaisée !

En route ?

La Gratitude a aussi un pouvoir extraordinaire. Celui d'apaiser le cœur et d'apprécier la vie, même dans les plus petits moments et dans les plus petites actions. Ce temps que vous vous accordez, un sourire, un paysage, le vent sur votre visage, le chant des oiseaux, le rire d'un enfant....

Je remercie pour cette nouvelle journée de vie.

Je remercie pour cette énergie bienveillante et positive qui vit en moi. Aujourd'hui, est une journée de réalisation, je rends grâce pour cette parfaite journée.

Là encore laisser votre créativité s'exprimer !



Et vous,

Je suis curieuse de savoir quelles actions bienveillantes et simples vous parle le plus, la 1, la 2, la 3, la 4.....Ecrivez-moi !



Passer à l'action avec votre Liste d'application
d'Actions Bienveillantes

Je vous propose de vous constituer votre propre liste d'actions bienveillantes à faire en complément de celles que je vous ai proposées.

Avec la Liste de mes prochaines Actions Bienveillantes pendant 21 jours (page suivante)

Passer tout de suite à l'action !

Je vous donne quelques idées :

*Danser le Nia 😊 ou danser juste pour le plaisir sans jugement, seule ou en famille en vous laissant porter par la musique.

*Méditer

*Se balader dans la nature

*Faire un tour de vélo en rentrant du boulot

*Créer votre playlist préférée

*Prendre 5 minutes pour vous pendant la pause déjeuner

*Bavarder, rigoler avec une copine

*Dessiner, peindre....

L'idée de cette liste ne fait pas office de "devoirs", elle permet juste de faire le constat que jour après jour, vous prenez de plus en plus soin de vous !



S'il vous plaît, ne vous demander si va ça marcher avec vous ou si vous faites bien, Essayez, Expérimentez !

« La répétition est la mère de l'apprentissage » (Zig Ziglar). Vous n'avez pas réussi à marcher, à lire, à conduite... en un jour.

Seulement de 5 minutes ! C'est le temps que je vous propose de prendre pour prendre soin pour vous chaque jour, pour commencer. Créer de nouvelles attitudes, de nouvelles habitudes qui, jour après jour, vous aideront à retrouver, à ressentir votre énergie, à être plus douce avec vous-même, à vous donner de l'amour et à vous sentir heureuse de vivre cette merveilleuse expérience qu'est la vie !

Acceptez votre rythme, acceptez vos fonctionnements, soyez douce avec vous-mêmes !

Expérimentez ! Expérimentez !

Expérimentez ! Expérimentez !

Expérimentez !

Liste de mes prochaines actions bienveillantes



**JE PRENDS SOIN DE MOI
AVEC DOUCEUR ET AMOUR**

Actions bienveillantes

Sem 1

Sem 2

Sem 3



1 pas à la fois

Expérimentez ! Expérimentez !
Expérimentez !

Bravo !!!

Je suis fière de moi !