



Revenir à soi

S'organiser ...





BIENVENUE

Quand la routine prend le pas sur tout le reste, on se laisse envahir et on a tendance à s'oublier, à faire passer les autres avant soi même.

Si vous êtes débordée, stressée, fatiguée, à la limite du burn out, il est temps de faire une pause et de **revenir à soi**.

Pas d'entourage, pas de bruit

Constance Szymanski

01 - 06

INTRODUCTION

07 - 10

FONDAMENTAUX

11-13

ON PASSE À L'ACTION

14

CONCLUSION





Comment utiliser cet e-book ?

Je vous donne quelques pistes, vous en avez
certainement d'autres.
Pensez à ce que vous aimeriez faire pour vous...

Des questions ?



Introduction

Vous avez peut-être pris des résolutions pour la nouvelle année, la rentrée, parmi celles ci, il y avait prendre du temps pour vous.

Y avoir pensé est déjà une bonne chose, c'est le signe que vous ressentez un mal être et surtout que vous voulez changer cela (vieillesse, changement matrimonial, enfants qui quittent le foyer...)

Repenser sa vie, comment on la vit, ce qu'on en fait...

Mais comment prendre soin de soi ?

Je vous propose quelques exemples à liser sur une semaine, un mois, à vous de découvrir le rythme qui vous convient...





PARTIE 1

LES FONDAMENTAUX



1

Écouter son corps

Apprendre à écouter son corps, votre corps vous parle.

De quelle façon : il génère du stress, de la fatigue, des insomnies, des maux divers et variés. C'est un cercle vicieux



2

Dire non

Apprendre à dire "non" aux sollicitations, ainsi on pose des limites saines, à soi même, mais aussi aux autres, et surtout, on ne se justifie pas, non c'est non, pas d'explications à donner, si vous le faites, vous montrez que vous n'êtes pas sûre de vous.

C'est parfois dur à mettre en place, surtout au début, ne culpabilisez pas, ce sera de plus en plus léger avec le temps, votre entourage comprendra qu'un oui n'est jamais acquis et que vous faites parti de l'équation



3

Sauveuse !

Ne plus se poser en "*sauveuse*", trop épuisant.

Aimez les personnes qui vous entourent, les encourager, les laisser trouver par elles même les solutions



4

S'aimer

Apprendre à s'aimer, se voir avec indulgence. Vous avez grossi à cause du stress, de la ménopause, se regarder dans le miroir n'est pas facile, mais regardez bien, il y a sûrement une partie de votre corps, de votre visage que vous aimez, mettez le en valeur. En se sentant belle, on devient belle.

Vous avez vieilli, quelques rides et les cheveux blancs font leur apparition, apprenez à vous maquiller différemment, adoptez une nouvelle coupe



5

Par amour !

Ne pas tout excuser par amour, ne pas tout accepter par amour : vous aidez la personne qui partage votre vie, mais vous vient-elle en aide lorsque vous en avez besoin ? Trouvez une juste mesure entre vous et l'autre. Tout se partage dans la vie, les bons comme les mauvais moments, trouvez votre équilibre, vous n'êtes pas au service de l'autre.

Dans un couple il y a 3 personnes : vous, l'autre et le couple...



6

Obstacles

S'il y a des obstacles, on avance, on pose des actions pour les surmonter.

Ne pas réagir peut aussi être une force face à des personnes toxiques...

7

Pour soi

Faire des choses pour soi :

Loisirs

formation

Bien-être et soin

Moment de solitude



8

Déléguer

Apprendre à déléguer

De prime abord cela peut paraître difficile,
mais cela vous facilitera la vie

Demander aux enfants de mettre le linge
sale dans les bacs.

Demander à votre conjoint de préparer un
repas par semaine, ou de participer aux
tâches ménagères. Le week-end est un
moment de repos pour lui, il doit l'être
aussi pour vous, même si vous êtes maman
au foyer, quoi que l'on entende, c'est un
travail à temps plus que complet.



9

Être heureuse

Pour être heureuse, d'abord penser à soi, les
autres verront que vous êtes épanouie, vous
serez un modèle





PARTIE 2

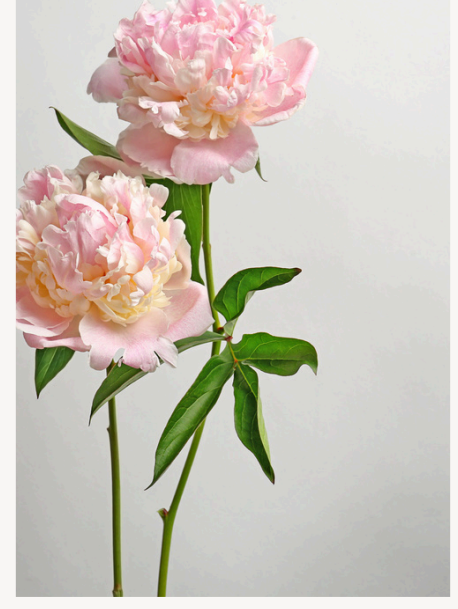
ON PASSE À L'ACTION



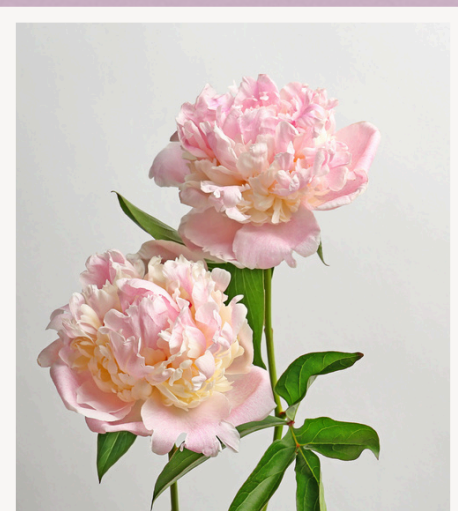


- 1 Écrire quelques mots tous les jours (carnet bien-être, agenda) sur ses ressentis, son humeur, sur le résultat de l'action que l'on a posé.
- 2 Méditer, se mettre dans sa bulle pendant 15 à 30 minutes.
- 3 S'offrir un massage pour libérer les tensions, un soin
- 4 Prendre un bain avec une musique que l'on aime
- 5 Un moment d'évasion dans le calme, une bonne lecture (un livre qui vous fait envie, un thé...)





- 6 Prendre l'air, une promenade dans la campagne, à la plage
- 7 Une séance de yoga (appli, vidéos YouTube...), c'est bon pour le corps et l'esprit
- 9 Loisirs créatifs, soyez créative (peinture, coloriage , Couture...
- 10 Faire une activité une fois par semaine hors de la maison (sport, atelier cuisine...
- 11 Sortie entre copine à l'extérieur (un café, une séance ciné, un resto...
- 12 Sortie en couple, se retrouver à deux pour discuter, repenser sa vie (resto, ciné, musée...)



Conclusion

*Pensez à vous,
personne ne le fera
à votre place*



MERCI D'AVOIR PRIS LE TEMPS DE ME LIRE