

Self nurturing



Definition

Le *self nurturing* est assez simple. Cela consiste à rechercher des activités agréables et auto-satisfaisantes. C'e n'est pas de la paresse ou même un péché mignon.

Le *self nurturing* signifie **véritablement prendre soin de soi, de ses propres besoins émotionnels et physiques**. Pourtant, dans notre société, les femmes se sentent coupables lorsqu'elles prennent du temps sur leur emploi du temps pour leur développement personnel ou pour des activités qu'elles aiment, elles.

Prendre soin de soi est un élément essentiel du processus de guérison. Fais de belles choses pour toi-même. Prends l'habitude de faire des choses spéciales, attentionnées.

Fais-toi une boisson chaude avec la même énergie nourrissante que tu aurais en la préparant pour quelqu'un que tu aimes. ... Traite-toi **comme un parent aimant** te traiterai.

Prends le temps de répondre au dix questions dans le livret sur le *self nurturing* et **prépare ton programme** avec joie et audace! :)



Self test

- Prends-tu soin de toi en termes de vêtements, de coupe de cheveux, d'épilation, d'hygiène de base, de bien-être et d'élégance ?
- Manges-tu des aliments qui te nourrissent en profondeur ou ce qu'il reste ?
- Passes-tu du temps avec toi-même ?
- Aimes-tu ce que tu vois dans le miroir ?
- As-tu une activité/hobby actif ?
- As-tu un cercle social ou des amis avec lesquels tu sors au moins deux fois par mois ?
- Te sens-tu impuissante, sans espoir, une à deux fois par semaine ?
- Te sens-tu limitée dans tes objectifs ?
- Si tu n'avais aucune restriction, que voudrais-tu faire et pourquoi ? Qu'est-ce qui t'en empêche ?



Reponses

Si les réponses sont les suivantes, **il est grand temps de mettre en place un programme de self nurturing**. Tu ne t'aimes pas assez !

- Prends-tu soin de toi en termes de vêtements, de coupe de cheveux, d'épilation, d'hygiène de base, de bien-être et d'élégance ? **NON**
- Manges-tu des aliments qui te nourrissent en profondeur ou ce qu'il reste ? **NON**
- Passes-tu du temps avec toi-même ? **NON**
- Aimes-tu ce que tu vois dans le miroir ? **NON**
- As-tu une activité/hobby actif ? **NON**
- As-tu un cercle social ou des amis avec lesquels tu sors au moins deux fois par mois ? **NON**
- Te sens-tu impuissante, sans espoir, une à deux fois par semaine ? **OUI**
- Te sens-tu limitée dans tes objectifs ? **OUI**
- Si tu n'avais aucune restriction, que voudrais-tu faire et pourquoi ? Qu'est-ce qui t'en empêche ? **SI LES RESTRICTIONS SONT ÉMOTIONNELLES ET PAS FINANCIÈRES**



Un peu de science

Les recherches ont montré qu'une personne qui s'épanouit est en meilleure santé, plus en forme et atteint ses objectifs dans la vie.

Dans les pages suivantes, un **programme de 21 jours** est proposé pour t'inspirer.

Pourquoi 21 jours ? Car c'est le temps dont a besoin le cerveau pour adopter une nouvelle habitude.

Ces activités déclencheront ta propre créativité pour t'aider à prendre soin de toi, à regarder à l'intérieur de toi et à décider ce qui te fait te sentir plus en paix.

Tout cela fait partie du processus de guérison.



OF ALL THE PEOPLE YOU WILL KNOW IN A LIFETIME,
YOU ARE THE ONLY ONE YOU WILL NEVER LEAVE OR LOSE.
TO THE QUESTION OF YOUR LIFE,
YOU ARE THE ONLY ANSWER.
TO THE PROBLEMS OF YOUR LIFE,
YOU ARE THE ONLY SOLUTION.

JO COUDERT

Partie 1

1. Prépare-toi un petit déjeuner nourrissant pour changer, et installe-toi dans un endroit agréable pour en profiter. Seule.
2. Va te promener dans un joli parc, puis assieds-toi un moment pour regarder le monde passer. Sourie aux gens qui passent.
3. Visite un monument, une bibliothèque ou une galerie d'art, et flâne tranquillement.
4. Fouille dans ta garde-robe. Donne les vêtements qui ne te flattent pas et range les autres vêtements de façon ordonnée.
5. Fais une liste de tes réalisations particulières, aussi petites soient-elles.
6. Porte la robe que tu as rangée pour une occasion "spéciale"
7. Porte le parfum que tu as rangé pour une occasion "spéciale"
8. Fais-toi faire un soin du visage, une manucure ou une pédicure.
9. Prépare-toi ton repas préféré, mets la table et mange à la lumière des bougies.
10. Va dans un square et balance-toi sur les balançoires.
11. Fais-toi laver les cheveux, les sécher ou les couper, peut-être dans un style différent et plus flatteur.
12. Mets de la musique et danse toute seule
13. Télécharge l'application *Calm* et médite



Partie 2

14. Rédige une liste de choses que tu aimerais faire un jour, même si elles te semblent absurdes ou irréalisables.
15. Va prendre un café/thé/thé vert et un gâteau dans ton café préféré.
16. Fais du lèche-vitrine et balade-toi aussi longtemps que tu le souhaites.
17. Regarde un coucher de soleil à la plage, à la montagne ou au parc.
18. Achète un livre de coloriage (des mandalas!) et des crayons et fais du coloriage.
19. Achète une plante et plante-la dans le jardin ou dans un joli pot.
20. Commence à manger plus sainement et fais de l'exercice régulièrement. Inscrivez-vous à un cours de yoga 2 à 3 fois par semaine (oui, tu es prête !).

Bonus:

- Blottis-toi sous un tapis douillet et fais une sieste l'après-midi.
- Allonge-toi confortablement sur le sol à l'extérieur et regarde les nuages passer. Prends note de toute forme intéressante qui pourrait avoir une signification particulière pour toi.
- Sois un touriste dans ta propre ville et explore les attractions qui se trouvent sous ton nez.
- Reste assis et ne fais absolument rien pendant 10 minutes (sans penser à toutes les choses que tu penses devoir faire)



À toi de jouer !

Fais-toi la promesse de faire au moins une chose par jour pour toi pour les 21 prochains jours.

Notre premier devoir est envers nous-mêmes, ne l'oublie pas.

Nous ne pouvons pas donner le meilleur ni être la meilleure version de nous-mêmes si nous ne prenons pas le temps de la cultiver.

Alors, mettons-nous en chemin! Il n'est pas facile au début mais il est très beau!

Confiance, audace, gratitude, c'est à toi!

Affectueusement,

Camille

