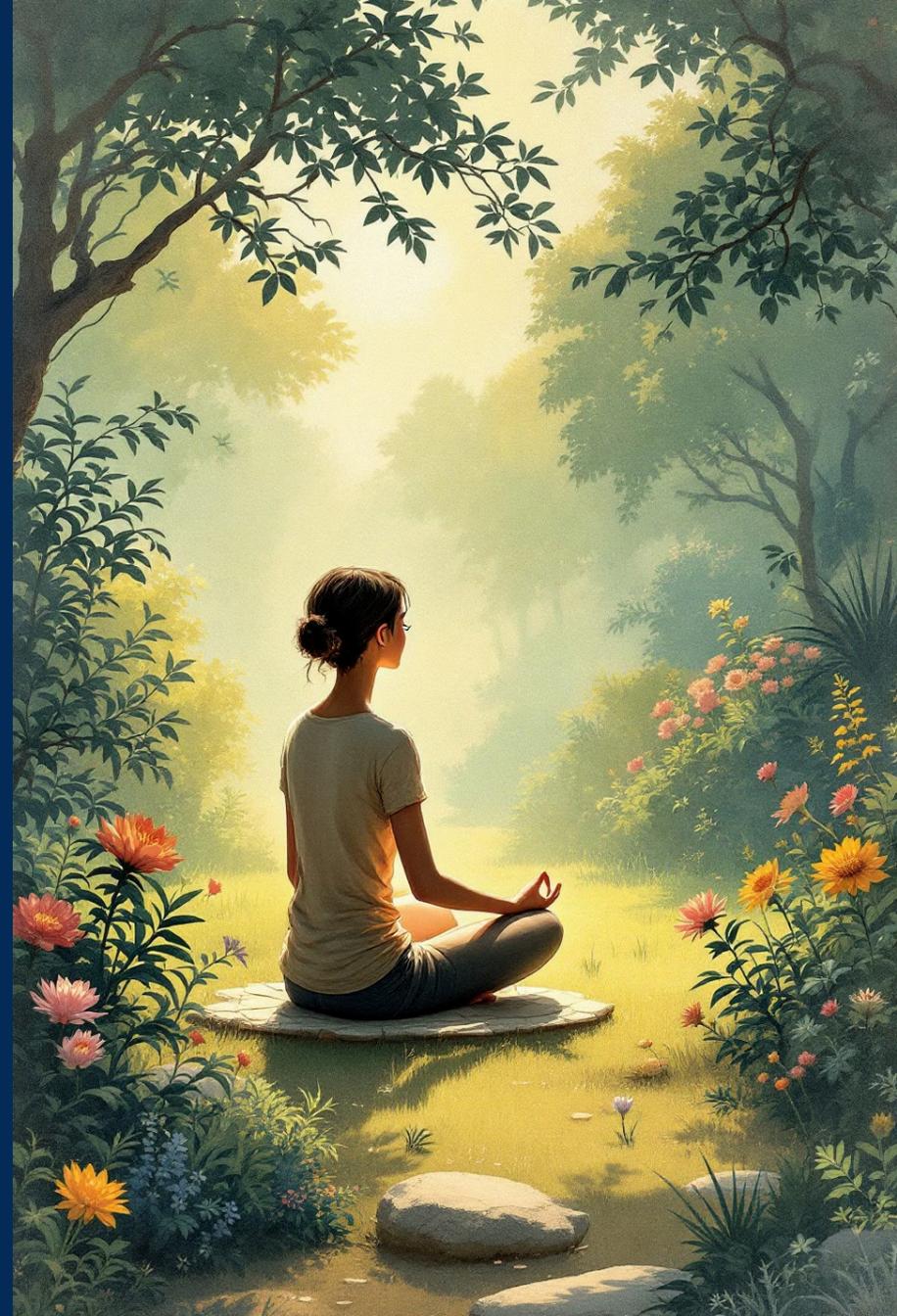


# Plan d'Action pour l'Auto-Soin Quotidien

Ce plan d'action vous aidera à intégrer l'auto-compassion et des pratiques d'hygiène de vie saines dans votre routine quotidienne pour mieux gérer votre anxiété.



# 10 Pratiques Quotidiennes pour l'Auto-Soin

1

## Des moments pour Soi

Passer du temps dans la nature

Prendre un bain chaud ou une douche relaxante

Écouter de la musique apaisante

Lire un livre inspirant

Passer du temps avec des amis ou de la famille

Faire du bénévolat pour une cause qui vous tient à cœur

Se fixer des objectifs réalistes et célébrer ses réussites

2

Prendre soin de soi au quotidien commence par la façon dont on se parle intérieurement. Prenez le temps d'identifier une phrase positive, encourageante et bienveillante que vous pourrez vous répéter chaque jour. Cela vous aidera à cultiver un dialogue intérieur plus doux et constructif.

Par exemple, vous pourriez vous dire "Je fais de mon mieux et c'est suffisant" ou "Je suis fier.e de mes progrès, même petits". Choisissez une affirmation qui résonne avec vous et qui vous aide à vous sentir soutenu.e et valorisé.e. Écrivez-la quelque part où vous pourrez la voir régulièrement, comme sur un post-it ou dans votre journal.

3

## Journal d'Auto-Compassion

Réservez un moment dans votre journée pour écrire sur vos progrès.

4

## Routine du Coucher

Listez 3 activités apaisantes à faire avant le sommeil.

5

## Environnement de Sommeil

Faites des changements pour améliorer votre espace de repos.

6

## Repas Réguliers

Planifiez vos heures de repas pour être en phase avec vos besoins.

7

## Aliments Anti-Anxiété

Intégrez 5 aliments bénéfiques à votre alimentation.

8

## Hydratation

Fixez-vous un objectif quotidien d'eau à boire.

9

## Activité Quotidienne

Choisissez un exercice, une durée et un moment de la journée.

10

## Exercices de Relaxation

Sélectionnez une technique pour vous détendre au quotidien.

# Prendre Soins de Soi et Rester Connecté.e

**1**

## Gérer le Stress au Quotidien

Réservez 2-3 moments dans la journée pour des micro-pauses de pleine conscience. Notez aussi une situation où vous vous engagez à poser des limites cette semaine.

**2**

## Cultiver les Connexions Sociales

Planifiez une activité de connexion sociale cette semaine. Notez avec qui, quand et quoi.

**3**

## Suivre et S'Engager

Évaluez votre plan chaque semaine et ajustez-le au besoin. Fixez une date pour la prochaine révision. Signez votre engagement à suivre ce plan avec bienveillance.

Rappelez-vous : l'auto-soin est un acte d'amour envers vous-même. Soyez patient.e et célébrez chaque petit progrès !

# Mot de la Fin

Appliquez ces pratiques et prenez le temps de célébrer vos progrès et de vous remercier pour votre engagement envers vous-même.

A travers ce guide et ce programme, vous avez appris de nouvelles stratégies pour gérer le stress, développer des habitudes saines et cultiver des connexions significatives.

Rappelez-vous que le voyage de l'auto-soin est un marathon, pas un sprint. Il y aura des hauts et des bas, des moments de succès et des moments de défis.

Soyez patient.e avec vous-même, célébrez chaque petit progrès et rappelez-vous que vous êtes digne d'amour et de soins.

Maintenant, avec les outils et les connaissances que vous avez acquis, vous êtes prêt.e à continuer à vous épanouir et à créer une vie plus équilibrée et épanouissante.

