

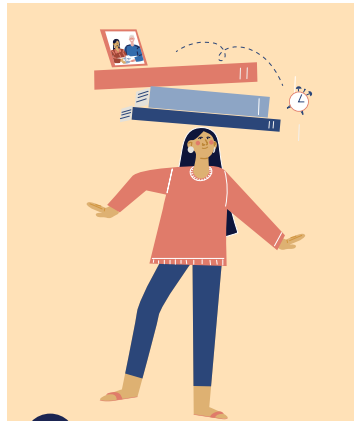
Le bien-être commence par s'aimer soi-même



1 Vous allez parfaitement bien



2 Fierté autorisée



3 Dites non



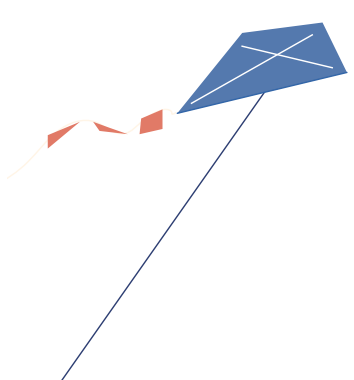
4 Micro me-time



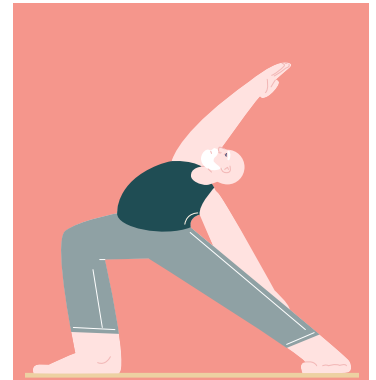
5 Osez demander



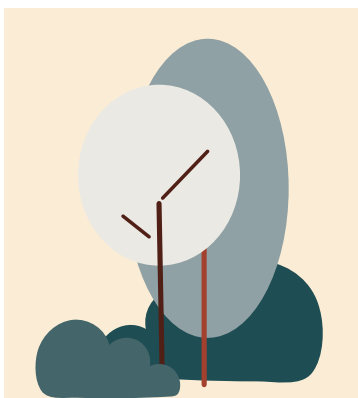
6 Profitez des compliments



7 Suivez votre propre boussole



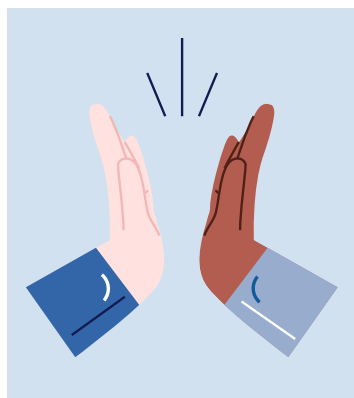
8 Bougez



9 Une demi-heure de nature



10 Soyez vous-même



11 Exercice de gratitude



12 L'échec est autorisé



13 Regardez vos progrès



14 Ne soyez pas trop dur(e) avec vous-même

www.helan.be/lamourdesoi

helan



1 Vous allez parfaitement bien

Vous ne devez pas toujours tout faire correctement. Et tout le monde n'est pas obligé de vous aimer. Soyez simplement vous-même. **Parce que c'est tout à fait normal.**



2 Fierté autorisée

Faites une liste d'au moins 3 raisons pour lesquelles vous pouvez être fier/fière de vous. Il peut s'agir d'objectifs que vous avez atteints, mais aussi de vos beaux cheveux ou de votre peau douce. **Utilisez littéralement les mots « Je suis fier/fière de moi parce que... ».**

3 Dites non

Osez dire non. Non au verre de trop, non à cette tâche supplémentaire au travail et non à quelqu'un qui vous demande quelque chose que vous n'avez pas envie de faire. **Dire non, c'est se donner de l'espace et faire ses propres choix.**

4 Micro me-time

Pour les jours à venir, accordez-vous cinq minutes chaque matin, chaque après-midi et chaque soir pour ne rien faire, tout lâcher et vous détendre. **Ça vous plaît ? Alors n'hésitez pas à continuer !**

5 Osez demander

Vous ne pouvez pas tout faire vous-même. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse. Osez demander : **vous serez surpris(e) de voir à quel point les gens sont prêts à vous aider** si vous indiquez clairement ce qu'ils peuvent faire pour vous.

6 Profitez des compliments

Vous recevez un compliment ? Dites « merci » et **laissez-vous briller.**

7 Suivez votre propre boussole

N'imitiez pas les autres. Restez ouvert(e) aux avis et aux bons conseils, mais **faites surtout ce qui vous semble bon et juste pour vous, dans votre situation.**



8 Bougez

L'exercice aide à chasser les pensées négatives. Il n'est pas nécessaire d'être un sportif de haut niveau. Le simple fait de se lever de son fauteuil fait des merveilles. Découvrez des conseils d'exercice réalisables et pratiques sur www.allezonbouge.be.

9 Une demi-heure de nature

Faites une promenade dans la nature, **en utilisant tous vos sens**. Sentez la terre sous vos pieds, écoutez le chant des oiseaux, regardez le ciel à travers les feuilles, respirez l'humidité du sol. En mobilisant tous vos sens, vous vous retrouvez complètement dans le moment présent.

10 Soyez vous-même

Faites tomber votre masque quand vous parlez aux autres. Choisissez l'authenticité. Il faut peut-être un peu de temps pour s'y habituer. Mais essayez, cela vous aidera énormément à vous accepter vous-même.

11 Exercice de gratitude

Une fois par jour, pensez à quelque chose dont vous êtes reconnaissant(e). Soyez reconnaissant(e) pour le soleil qui brille. Ou mieux encore, prenez 5 minutes pour profiter du soleil et soyez reconnaissant(e) pour ce moment.

12 L'échec est autorisé

Bien sûr, on fait parfois des erreurs. Entraînez-vous à considérer ces échecs comme une **occasion d'apprendre et de grandir.**



13 Regardez vos progrès

Voyez ce que vous faites bien. Par exemple, ne vous dites pas : je n'ai plus le droit de manger des friandises. Mais dites-vous plutôt : cela fait trois semaines que je mange quotidiennement des fruits au lieu de sucreries.

14 Ne soyez pas trop dur(e) avec vous-même

Quel que soit l'objectif que vous vous fixez, qu'il s'agisse de manger sainement, de faire de l'exercice ou de prendre soin de vous. Ne soyez jamais trop dur(e) avec vous-même. Les écarts sont autorisés. Adoptez la règle 80-20 : 80 % pour la santé et 20 % pour des petits plaisirs personnels. **Et c'est suffisant.**