

35 façons de prendre soin de soi

@LOTUSBOUCHECOUSUE
WWW.LOTUS-BOUCHE-COUSUE.FR

émotionnellement

1. Canaliser son stress en cherchant sa cause,
2. Pardonner,
3. Se pardonner,
4. S'accorder une pause,
5. Faire preuve de gentillesse envers soi.

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
Cousue

financièrement

1. Payer ses factures,
2. Vendre ce qu'on n'utilise plus,
3. S'octroyer un plaisir sensoriel (week-end entre amis, restaurant avec un parent, etc.),
4. Budgétiser le mois à venir,
5. Mettre en place des économies mensuelles, même petites.

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
Cousue

spirituellement

1. Se reconnecter à la nature au moins 1h,
2. Parler aux personnes perdues, à ses guides, etc.,
3. S'aménager un endroit de paix,
4. Passer du temps seul.e,
5. Pratiquer la gratitude.

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
Cousue

socialement

1. Oser demander de l'aide,
2. Privilégier les moments de qualité avec autrui,
3. Être symétrique dans l'investissement d'une relation (amicale, professionnelle, etc.),
4. Exprimer ses attentes,
5. Mettre des limites.

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
Cousue

professionnellement

1. Répartir un temps précis par tâche,
2. Prioriser les missions,
3. Faire des pauses régulières pour recharger sa concentration,
4. Accepter de ne pas tout faire sur une journée,
5. S'entourer d'objets qui nous apaisent et inspirent.

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
Cousue

physiquement

1. Dormir,
2. Manger sainement,
3. S'étirer,
4. Régler son écran face aux yeux pour ne pas courber la nuque,
5. Faire une séance d'ostéopathie.

@lotusbouchecousue
www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche
Cousue