

Et si tu faisais une petite PAUSE

Lorsque tu souhaites te détendre, faire une pause afin de prendre soin de toi, apaiser une émotion, évacuer le stress, retrouver de l'énergie ...

Il est utile d'avoir des petites idées, comme une « trousse magique de mieux-être » !

Voici quelques idées inspirantes :

- prendre un bain (avec des huiles essentielles qui sentent boooon: lavande, petit grain bigarade... ou du bain moussant)
- écouter de la musique, un cd zen, des chants d'oiseaux, bruit de mer...
- détendre tes jambes contre un mur en t'allongeant par terre
- faire une mini sieste ou fermer juste les yeux quelques secondes avec les mains en coquilles devant les yeux
- aller au bord de l'eau (même un tout petit étang ou une rivière, c'est reposant), ou un aquarium (même sur internet ou dans un livre)
- laisser échapper un profond soupir (ou bâiller, ça fait du bien aussi)
- regarder les nuages
- regarder les étoiles
- faire voler un cerf-volant
- souffler des bulles de savon
- sortir dans la nature ou simplement respirer la fenêtre ouverte
- lire un livre, feuilleter un magazine sympa
- bouger deux fois plus lentement, prendre conscience de tous tes mouvements comme un automate
- prendre de profondes respirations en gonflant le ventre et expirer fooooort ton stress
- téléphoner à un(e) ami(e),
- regarder des photos de beaux paysages sur internet
- dessiner, griffonner, colorier
- te masser les mains, les tempes, le ventre ... ou te coiffer les cheveux

- t'étirer comme un chat
- cueillir des fleurs ou des feuilles de différentes couleurs
- ramasser de jolies pierres, feuilles, branches, plumes...
- respirer un parfum agréable ou une huile essentielle

- sortir courir ou marcher même cinq minutes
- faire une balade à vélo, en rollers, en trottinette

- caresser un animal à fourrure, une peluche ou visionner des video animalières

- regarder des photos de vacances

- lire ou regarder quelque chose de drôle, pratiquer le « rire forcé – yoga du rire »
- colorier avec des craies de couleur, des pastels, des feutres
- faire un mandala
- jouer de la musique, improviser une mélodie, siffler un air
- escalader un arbre, planter une graine, prendre soin d'une plante verte
- sauter sur un pied ou à la corde
- créer un mini jardin zen (sable, pierres, petit râteau, boudha...)
- faire quelques étirements doux, roulements de chevilles et de poignets
- peindre sur une autre surface que du papier
- écrire un petit poème
- mettre de la musique et danser !

Ça va mieux ? ☺