

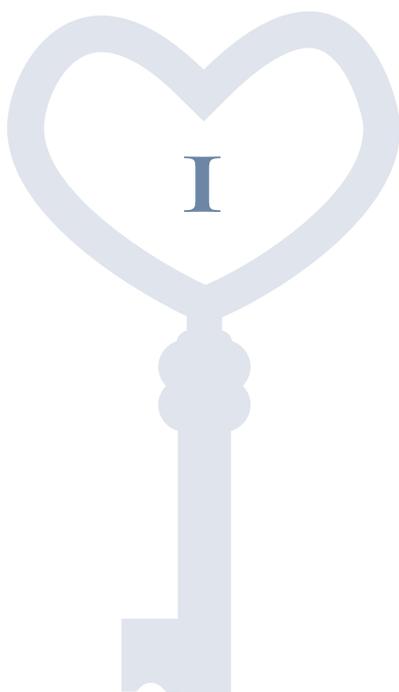


Fla
LIFE COACH

10 CLÉS POUR S'ALLÉGER
MENTALEMENT ET PHYSIQUEMENT



Améliorer quotidiennement sa relation au corps en allégeant son cœur et son cerveau des émotions négatives est un cheminement holistique qui combine des pratiques physiques, mentales et émotionnelles. Voici dix clés pour vous aider à progresser dans cette direction :



RÉGULER LE SYSTÈME NERVEUX

Une alimentation équilibrée et nutritive soutient non seulement ta santé physique mais aussi ta santé émotionnelle. Choisis des aliments frais, variés et riches en nutriments, et pratique une alimentation consciente en savourant chaque bouchée. Sais-tu que Le Dr. Guillaume Fond, psychiatre et chercheur en neuropsychiatrie, a beaucoup travaillé sur les liens entre alimentation et santé mentale ? Ses recherches soulignent l'importance d'une alimentation équilibrée pour réguler le système nerveux et améliorer le bien-être psychique. Pour voir la vie en rose, la base, c'est d'adopter une alimentation anti-inflammatoire ! **Concrètement, pour booster ta production de sérotonine, la molécule du bonheur, passe au régime méditerranéen !**



Pour en savoir plus sur la sérotonine
et les recommandations du Dr Fond, c'est par ici !



PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE

Adopte la méditation de pleine conscience pour t'ancrer dans le moment présent. Prends quelques minutes chaque jour pour t'asseoir tranquillement, respirer profondément et observer tes pensées sans jugement. Cela peut aider à réduire le stress et à cultiver une relation plus harmonieuse avec ton corps.



Tu veux en savoir plus sur les bienfaits psychologiques et physiologiques de la pratique de la pleine conscience ? Tu veux des exemples de séances à pratiquer quotidiennement ? Clique ICI.



BOUGER RÉGULIÈREMENT

Incorpore une activité physique régulière dans ta routine quotidienne. Que ce soit le yoga, la marche, la danse ou tout autre exercice, le mouvement aide à libérer les tensions et à améliorer ton bien-être physique et mental. Mais surtout, sais-tu que la sédentarité déclenche le mode « survie » du système nerveux ? Un peu comme un ours qui hiberne, le métabolisme ralentit pour gérer au mieux ce long hiver qui s'annonce. C'est ce processus qui déclenche le stockage des graisses. Si tu pratiques un footing par semaine, mais que tu restes assise, et ne sors pas de chez toi le reste de la semaine, tous les indicateurs sont au rouge pour ton corps. Et il stockera la moindre calorie, pour affronter dignement la prochaine guerre mondiale qu'il pense être déjà déclarée. Alors dis-lui que tout va bien, en marchant plusieurs fois par jour et en élargissant ton territoire physique et psychologique. **Plus concrètement, un effort prolongé d'une heure sans interruption (marche rapide ou Mini bike) sera la clé du réveil de ton métabolisme.**



Détails des bienfaits de l'activité physique et exemples de séances à pratiquer en cliquant [ICI](#) !



ÉCOUTER SON CORPS

Prends le temps d'écouter les signaux de ton corps. Si tu ressens de la fatigue, repose-toi. Si tu as faim, mange. Apprendre à respecter tes besoins physiques est essentiel pour entretenir une relation positive avec ton corps. Voici quelques bienfaits :

1. Réduction du Stress et de l'Anxiété L'écoute attentive des signaux corporels aide à identifier et à comprendre les sources de stress. En répondant adéquatement à ces signaux, il est possible de réduire l'anxiété et de développer des mécanismes d'adaptation plus sains.

2. Meilleure Régulation Émotionnelle Reconnaître les émotions à travers les sensations corporelles permet de les gérer plus efficacement. Par exemple, identifier une tension dans les épaules comme un signe de stress permet de prendre des mesures pour se détendre.

3. Augmentation de l'Estime de Soi En écoutant et en respectant les besoins de son corps, on développe une relation plus positive avec soi-même, ce qui renforce l'estime de soi et la confiance en soi.

4. Amélioration de la Clarté Mentale Une connexion plus profonde avec son corps aide à clarifier ses pensées et à améliorer la prise de décision. Les distractions émotionnelles diminuent, permettant une concentration accrue et une meilleure productivité.



Tu veux en savoir plus sur les bienfaits psychologiques et physiologiques de l'écoute de son corps ? Clique ICI. Et si tu veux des exemples de séances à pratiquer quotidiennement, c'est aussi ICI.



EXPRIMER SES ÉMOTIONS

Trouve des moyens sains d'exprimer tes émotions, que ce soit à travers l'écriture, l'art, la musique ou la discussion avec un ami ou un thérapeute. L'expression émotionnelle permet de libérer les émotions négatives et d'alléger le cœur.

Bienfaits Psychologiques

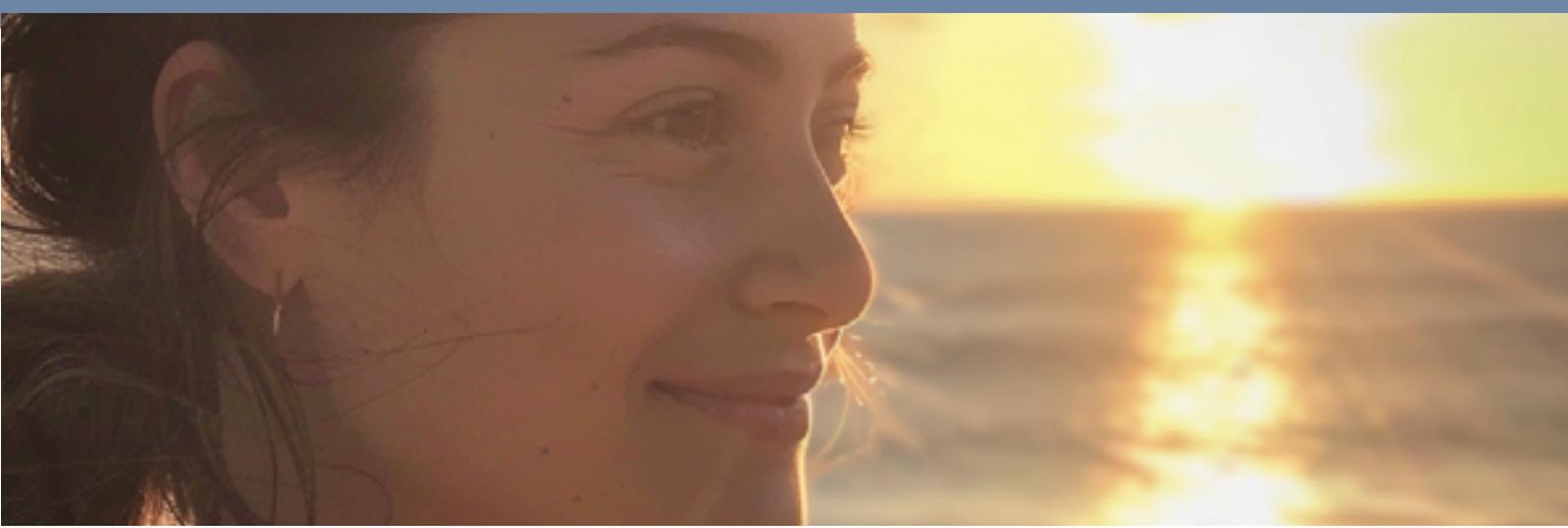
1. Réduction du Stress et de l'Anxiété
2. Amélioration de la Santé Mentale
3. Renforcement de l'Estime de Soi
4. Meilleure Gestion des Conflits

Bienfaits Physiologiques

1. Réduction de la Tension Artérielle
2. Amélioration de la Qualité du Sommeil
3. Renforcement du Système Immunitaire
4. Diminution des Douleurs Chroniques



Tu veux en savoir plus sur les bienfaits psychologiques et physiologiques de l'expression de ses émotions ? Clique ICI.



PRATIQUER LA GRATITUDE

Chaque jour, prends un moment pour noter ou réfléchir à ce pour quoi tu es reconnaissant. La gratitude aide à focaliser ton esprit sur les aspects positifs de ta vie, ce qui peut améliorer ton état d'esprit général et ta relation à ton corps.

Bienfaits Psychologiques

1. Amélioration de l'Humeur et du Bonheur
2. Réduction du Stress et de l'Anxiété
3. Augmentation de l'Estime de Soi
4. Renforcement des Relations Sociales
5. Développement de la Résilience

Bienfaits Physiologiques

1. Amélioration de la Qualité du Sommeil
2. Réduction de la Tension Artérielle
3. Renforcement du Système Immunitaire
4. Augmentation de l'Énergie et de la Vitalité



Tu veux en savoir plus sur les bienfaits psychologiques et physiologiques de la pratique de la gratitude ? Ainsi que des exercices pratiques ? Clique ICI.



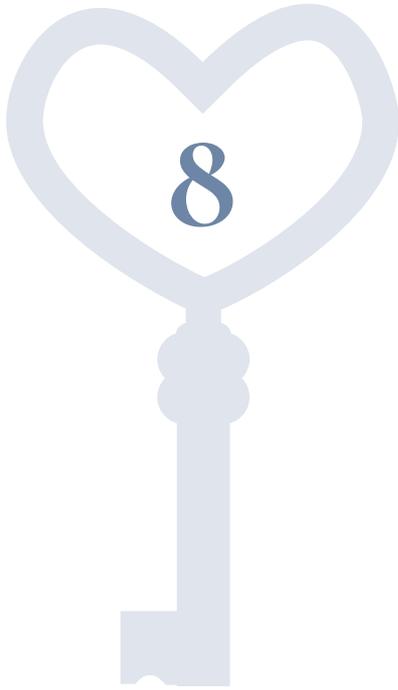
S'ENTOURER DE POSITIVITÉ

Entoure-toi de personnes qui te soutiennent et t'inspirent. Évite les relations toxiques qui peuvent nuire à ton bien-être émotionnel et physique. La positivité collective peut renforcer ta propre résilience et bonheur. Voici quelques actions à envisager :

- 1. Identifie tes Valeurs et Intérêts :** Passe du temps à réfléchir à ce qui est important pour toi et cherche des personnes partageant ces valeurs.
- 2. Fréquente des Groupes ou Clubs :** Rejoins des clubs ou des groupes qui partagent tes intérêts, que ce soit des activités sportives, artistiques, ou communautaires.
- 3. Entretiens des Relations Positives :** Cultive les relations avec des personnes qui te soutiennent et t'inspirent, et qui t'apportent de l'énergie positive.
- 4. Évite les Gens Négatifs :** Éloigne-toi des personnes qui drainent ton énergie et qui sont constamment négatives ou critiques.
- 5. Pratique la Gratitude :** Exprime régulièrement ta reconnaissance envers les personnes positives dans ta vie.
- 6. Élargis ton Réseau Social :** Participe à des événements sociaux, des conférences ou des séminaires pour rencontrer de nouvelles personnes.
- 7. Sois un Soutien pour les Autres :** Offre ton soutien et ton écoute aux autres, ce qui peut renforcer les liens positifs.
- 8. Apprends à Dire Non :** Ne te sens pas obligée de passer du temps avec des personnes qui ne t'apportent pas de positivité.
- 9. Reste Ouvert aux Nouvelles Amitiés :** Soit ouverte à rencontrer de nouvelles personnes et à développer de nouvelles amitiés.
- 10. Prends Soin de toi-même :** Prends du temps pour toi-même et tes intérêts personnels, ce qui te rendra plus attractif pour les autres.



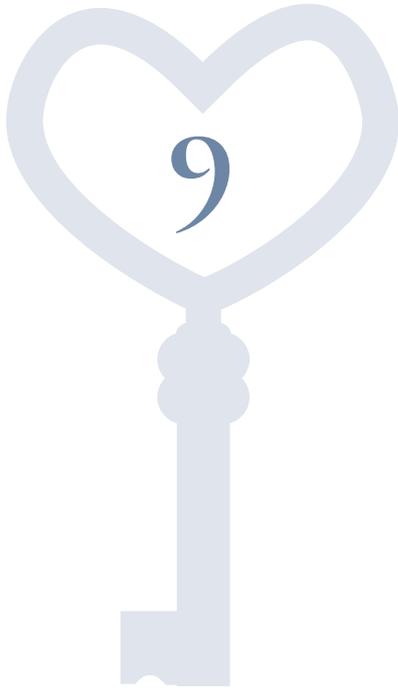
Tu veux savoir comment identifier une relation toxique ? [Clique ICI.](#)



DORMIR SUFFISAMMENT

Le sommeil est crucial pour la récupération physique et mentale. Assure-toi de dormir suffisamment chaque nuit pour permettre à ton corps et à ton esprit de se régénérer. Un bon sommeil améliore l'humeur, la concentration et la santé globale. Pour bien dormir, une routine régulière et une alimentation adaptée jouent un rôle crucial. Voici quelques conseils pour améliorer la qualité de ton sommeil :

- 1. Établis une Routine de Coucher :** Essaie de te coucher et de te lever à la même heure tous les jours, même le week-end, pour réguler ton horloge biologique.
- 2. Crée un Environnement Propice au Sommeil :** Assure-toi que ta chambre est sombre, calme et à une température confortable (idéalement entre 18°C et 20°C).
- 3. Limite les Stimulants :** Évite la caféine et la nicotine plusieurs heures avant le coucher, car elles peuvent perturber ton sommeil.
- 4. Évite les Écrans Avant le Coucher :** La lumière bleue des écrans peut supprimer la production de mélatonine, une hormone importante pour le sommeil. Évite les écrans au moins une heure avant de te coucher.
- 5. Pratique des Techniques de Relaxation :** La méditation, la respiration profonde ou le yoga peuvent aider à relaxer ton corps et ton esprit avant le coucher.
- 6. Établis une Routine Relaxante Avant de Dormir :** Prends un bain chaud, lis un livre apaisant ou écoute de la musique douce pour signaler à ton corps qu'il est temps de se détendre.
- 7. Limite les Siestes :** Si tu as du mal à dormir la nuit, évite les siestes prolongées pendant la journée.



PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Accorde-toi régulièrement des moments de détente et de soins personnels. Que ce soit un bain relaxant, la lecture d'un bon livre ou une promenade en pleine nature, prendre soin de toi-même renforce ta relation positive avec ton corps. Tu as une vie familiale et/ou professionnelle agitée ? Voici quelques astuces :

1. Planifie et Organise : Identifie les moments dans ta journée où tu peux t'accorder un peu de temps seule. Planifie ces moments comme des rendez-vous importants.

2. Commence Petit : Même quelques minutes par jour peuvent faire une grande différence. Commence par de petites pauses pour t'habituer à prendre du temps pour toi-même.

3. Fixe des Limites : Apprends à dire non lorsque cela est nécessaire. Définis des limites claires pour protéger ton temps personnel.

4. Déconnecte-toi : Éloigne-toi des écrans et des distractions pendant ton temps personnel. Cela te permettra de te concentrer sur tes propres besoins et désirs.

5. Pratique la Méditation ou la Pleine Conscience : La méditation peut être pratiquée même pendant quelques minutes et peut t'aider à te recentrer et à te détendre rapidement.

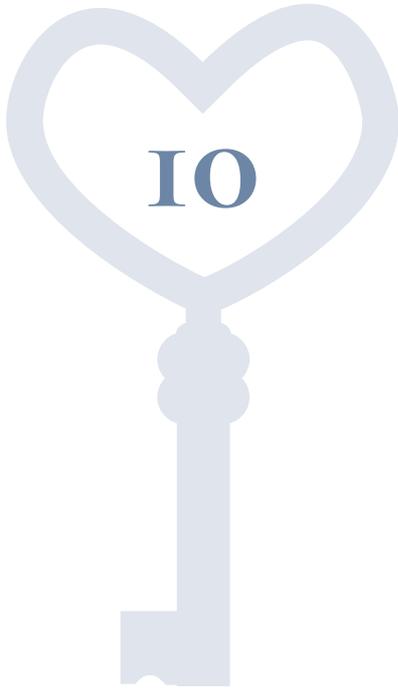
6. Fais de l'Exercice Physique : L'exercice est un excellent moyen de prendre soin de toi-même. Que ce soit une promenade rapide, quelques étirements ou une séance d'entraînement plus intense, cela peut faire des merveilles pour ton bien-être global.

7. Trouve des Activités Qui te Passionnent : Alloue du temps pour des activités que tu aimes vraiment, comme la lecture, l'artisanat, la cuisine, ou toute autre activité qui t'apporte de la joie et te détend.

8. Demande de l'Aide : Implique ta famille ou tes collègues pour t'aider à libérer du temps pour toi-même. Le partage des responsabilités peut soulager ta charge mentale.

9. Utilise ta Pause Déjeuner de Manière Efficace : Profite de ta pause déjeuner pour te détendre plutôt que de travailler. Sors prendre l'air, fais une sieste rapide ou médite.

10. Priorise ton Bien-être : Rappelle-toi que prendre du temps pour soi n'est pas égoïste, mais essentiel pour maintenir un équilibre sain dans ta vie.



PRATIQUER L'AUTO-COMPASSION

Sois bienveillante envers toi-même. Accepte que tu ne sois pas parfaite et que tu aies le droit de faire des erreurs. L'auto-compassion t'aide à surmonter les moments difficiles sans te juger sévèrement, ce qui favorise une meilleure santé mentale et émotionnelle.

- 1. Identifie tes Critiques Intérieures :** Sois consciente des pensées autodépréciatives ou critiques. Identifie quand elles surviennent et quelles situations les déclenchent.
- 2. Adopte une Attitude de Compassion :** Traite-toi comme tu traiterais un ami cher qui traverse une difficulté. Parle-toi avec gentillesse et soutien.
- 3. Change ton Dialogue Intérieur :** Remplace les pensées négatives par des affirmations positives et encourageantes. Par exemple, remplacez «Je suis nul(le)» par «Je fais de mon mieux dans cette situation».
- 4. Apprends à Pardonner :** Pardonne-toi pour tes erreurs passées et tes imperfections. Accepte que tout le monde commet des erreurs et que c'est une occasion d'apprentissage.
- 5. Célébre tes Réussites :** Prends le temps de reconnaître tes réussites, grandes et petites. Célébre tes progrès et tes accomplissements, même s'ils semblent modestes.
- 6. Pratique l'Auto-Compassion Guidée :** Utilise des exercices d'auto-compassion guidée, comme visualiser une figure maternelle ou paternelle vous entourant de chaleur et de compréhension.
- 7. Établis des Limites Saines :** Apprends à dire non lorsque tu es dépassé(e) ou lorsque quelque chose ne correspond pas à tes valeurs. Respecte tes propres limites.
- 8. Entoure-toi de Personnes Positives :** Passe du temps avec des personnes qui te soutiennent et t'inspirent. Évite celles qui renforcent des sentiments d'auto-critique ou de jugement.



BRAVO POUR CETTE LECTURE !

SI TU AS BESOIN D'AIDE
POUR ALLER PLUS LOIN,
POUR PASSER À L'ACTION,

JE T'OFFRE
TON PREMIER COACHING !

[Clique ici pour t'inscrire sur mon site](#)

06 03 44 58 94

COACH *Flo*