

# Mini-Guide 3 jours pour te régénérer



Plénitude Nature



## Bienvenue

À toi, qui es surchargée, épuisée, qui oublie de prendre du temps pour toi...

À toi, qui fais toujours au plus pressé, sans vraiment écouter ton corps, tes sensations, tes besoins.

Tu finis par t'oublier... alors que prendre du temps pour toi est essentiel pour te régénérer et te reconnecter à ton corps.

Un peu comme un pichet d'eau : s'il est vide, il ne pourra plus remplir les verres.

Te nourrir, physiquement, émotionnellement, c'est aussi ce qui te permet d'être plus présente pour tes proches, tes enfants, de te montrer plus disponible, et plus à l'écoute.

Ce guide t'invite à t'offrir un vrai retour à toi-même pendant 3 jours.

Je te partage quelques clés simples, douces, rapides à mettre en place, pour ralentir, respirer et retrouver ton énergie.

Prête à changer de vie?

*Aude*

# Jour 1

“Aujourd’hui, je respecte mon besoin de repos”.

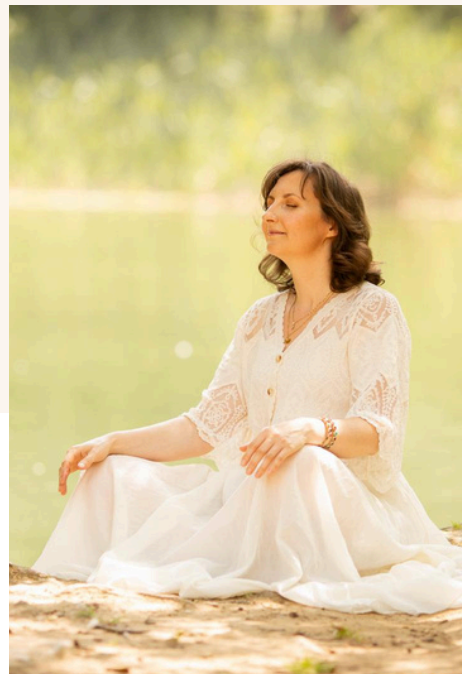
Quand on est fatiguée, stressée ou surchargée, le corps passe en “mode survie”.

Il reste en état d’alerte, comme s’il devait se protéger en permanence.

**Signes que ton corps est en mode “alerte”:**

- fatigue chronique
- sommeil léger ou agité
- digestion ralentie
- tensions dans le corps
- mental qui tourne en boucle

Ton système nerveux a besoin de se sentir en sécurité.



*Le repos est essentiel pour se régénérer. Une bonne nuit de sommeil permet d’améliorer sa santé, son humeur et d’optimiser sa digestion. S’accorder des moments de repos dans la journée relance l’énergie et recentre. Le corps a besoin d’un juste équilibre entre action et récupération. Même une micro-sieste peut faire toute la différence.*

# Mes rituels apaisants

1

## **Boire une tisane relaxante:**

Choisir une plante qui détend: camomille, verveine ou tilleul, boire ton infusion dans le calme et en pleine conscience permet de relâcher le mental et de se sentir en sécurité.

2

## **Bain de pieds délassant aux huiles essentielles de lavande ou de camomille. (10 minutes)**

Dans une bassine d'eau chaude :

- 1 poignée de sel
- 2 gouttes HE lavande vraie
- 1 goutte HE camomille romaine

Éviter chez la femme enceinte/allaitante ou en cas de traitement médical.

3

## **Auto-massage des pieds (2 minutes)**

Avec une huile végétale (amande douce / coco / jojoba).

Masser la plante des pieds pour apaiser le mental et ancrer le corps.



# Jour 2

## “Respirer pour revenir à soi”

Aujourd'hui tu vas ralentir et revenir à l'essentiel : ton souffle.

Quand on est fatiguée, stressée ou en surcharge mentale, on a tendance à tout mentaliser.

On pense, on anticipe, on contrôle... et on perd la connexion avec son corps.

Quand tu es stressée, tu respires de façon superficielle dans la partie haute du corps.

Mais quand tu respires lentement et profondément dans ton ventre, tu actives le système parasympathique, celui qui permet :

- la détente
- la digestion
- la récupération
- la régénération

✨ La respiration est donc un outil immédiat pour calmer l'anxiété et t'ancrer dans ton corps.



### *Rituel d'ancrage:*

*Dans un jardin ou un petit coin de nature, enlève tes chaussures pour marcher pieds nus et laisse-toi porter par l'énergie de la terre.*

*Imagine des racines qui te relient à la terre et te font ressentir sécurité et stabilité.*

*Quelques minutes suffisent pour revenir à l'instant présent, te reconnecter à ton corps et lâcher le mental.*

# Rituel de respiration consciente

**1** Installe toi confortablement, assise ou allongée.

**2** Inspire 5 secondes en visualisant le calme se répandre en toi.

Expire 5 secondes par la bouche en imaginant les tensions se dissoudre.

Recommence le cycle pendant 5 minutes, au besoin, il existe des applications de cohérence cardiaque pour t'aider.

**3** A faire plusieurs fois dans la journée

Que ce soit avant un repas pour faciliter la digestion ou dès que tu te sens submergée.



# Jour 3

“Je fais ce qui me fait vibrer.”

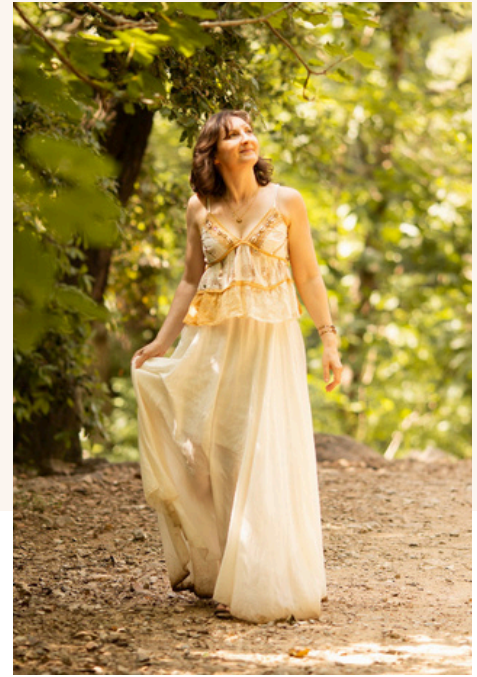
Aujourd'hui, mets de la couleur dans ta vie, accorde toi des moments de plaisir sans culpabilité.

Il est parfois essentiel de sortir du “pilote automatique” pour renouer avec ses besoins et ses envies profondes. Le quotidien peut nous éloigner de nous-même, par devoir, par habitude ou par oubli.

Et si tu t'offrais une vraie parenthèse de répit? Un moment pour lâcher prise et te retrouver?

Les huiles essentielles d'ylang ylang ou d'orange douce apportent douceur et positivité. Elles te permettront de relâcher les tensions et alléger les émotions qui t'encombrent.

Tu peux soit respirer au flacon, soit masser la plante des pieds avec pour dissiper les émotions négatives. Au bureau, le flacon ouvert à côté sera discret et t'apportera bonne humeur et légèreté.



*Note dans un carnet ou sur une feuille que tu garderas, les choses qui te font vibrer dans la vie: danser, dessiner, chanter, marcher dans la nature, s'asseoir face à la mer pour faire le vide, nager, manger quelque chose qui nourrisse ton corps et qui te fasse du bien au moral.*

*L'essentiel est de te rappeler de ces petites choses à portée de main qui t'apportent du plaisir dans ta vie.*

# Rituels pour redonner de la vitalité



**1 Faire circuler l'énergie vitale**  
En pratiquant 10 minutes d'étirements doux, qui favorisent la détente et remettent le corps en mouvement comme le **“cat and cow”** et le **“chien tête en bas”**.

**2 Note ce qui t'apporte joie et réconfort**  
A travers un journal de gratitude, prends conscience de tout les petits plaisirs que la vie t'as octroyée aujourd'hui: un mot gentil, une tasse de thé, les rayons du soleil sont des présents de la vie dont tu peux te délecter.

**3 Offre-toi un goûter plaisir**  
Manger un fruit de saison accompagné d'une poignée d'amandes ou de noix vers 17h aide l'organisme à produire un précurseur de la sérotonine. Cette hormone favorise la détente en fin de journée et contribue à un sommeil plus réparateur la nuit.

Mon journal de

# gratitude

DATE

---

Je suis reconnaissant(e) pour

Personnes que je veux  
remercier

---

---

---

Priorités du jour

---

---

---

Ce que j'ai appris



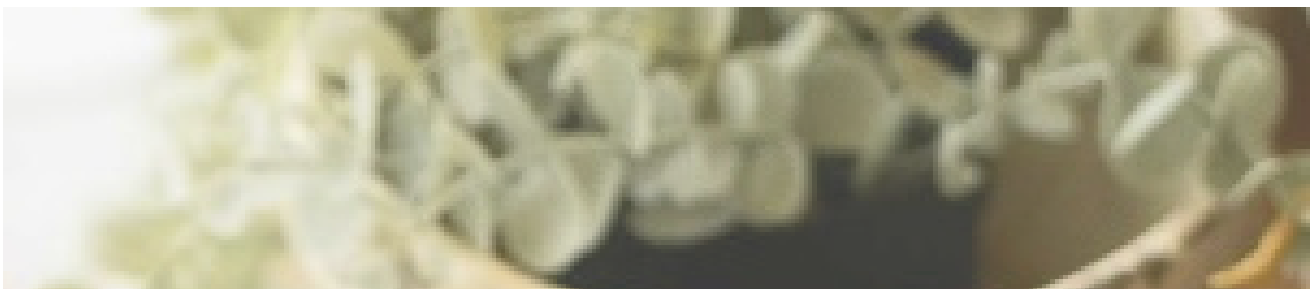
Affirmation du jour

---

“

J'espère pleinement t'avoir  
inspiré de nouvelles  
habitudes dans ton  
quotidien et te donner envie  
de prendre soin de toi, en  
douceur et bienveillance.

*Aude*





Je réserve mon bilan de vitalité