

5 clés

pour retrouver son

ÉQUILIBRE

après l'été



1 RESPIRER

Avant de recommencer à courir, ralentissez.

Quelques respirations conscientes dans la journée peuvent devenir de petites parenthèses pour revenir dans le moment présent.

À essayer :

Prenez 3 respirations lentes avant de commencer votre journée, un repas ou une nouvelle activité.



3 NOURRIR

Après les vacances, inutile de tomber dans la restriction ou la culpabilité.

Revenez simplement à une alimentation qui nourrit réellement votre corps : aliments frais, végétaux, hydratation et repas pris dans le calme.

À essayer :

Ajoutez aujourd'hui davantage de couleurs naturelles dans votre assiette.



4 ÉCOUTER

Votre corps communique constamment.

Fatigue, tension, irritabilité, manque d'énergie, envie de sucre, sommeil perturbé... plutôt que de chercher immédiatement à faire taire ces signaux, et si vous commenciez par les écouter ?

À essayer :

Demandez-vous :

« De quoi mon corps aurait-il besoin aujourd'hui ? »



2 BOUGER

Le mouvement n'a pas besoin d'être intense pour être bénéfique.

Marcher, s'étirer, danser, jardiner, faire quelques mouvements doux... l'important est de remettre le corps en mouvement avec plaisir.

À essayer :

Offrez-vous 15 à 20 minutes de mouvement que vous aimez aujourd'hui.



5 SE RECENTRER

La rentrée est un excellent moment pour faire le point.

Pas pour vous imposer une nouvelle liste de résolutions... mais pour choisir ce qui mérite vraiment votre énergie.

À essayer :

Posez-vous cette question :

« Cette habitude me rapproche-t-elle de la vie que je souhaite... ou m'en éloigne-t-elle ? »



Votre
petit défi



Cette semaine, choisissez UNE seule habitude à ajuster.

Pas cinq. Pas dix. Une.

Observez simplement ce qui change dans votre énergie, votre humeur, votre sommeil ou votre sensation de bien-être.



Parce que prendre soin de soi ne devrait pas être une punition.

Un petit changement conscient, répété avec constance, peut devenir le début d'une grande transformation.



Julia

NATUROPATA HOLISTICA

Écouter • Équilibrer • Élever

La naturopathie holistique vous accompagne pour retrouver un équilibre qui tient compte de l'ensemble de votre être : corps, émotions, pensées et habitudes de vie.

Besoin d'aller plus loin ?

Je suis là pour vous accompagner.

www.julianaturopataholistica.com

