



L'autocompassion

Les personnes qui pratiquent l'autocompassion sont **43% plus résilientes face au stress et ont une satisfaction de vie plus élevée.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'autocompassion consiste à se traiter avec bienveillance plutôt qu'avec critique. Lorsque nous l'adoptons, nous :

- Se remettre d'un échec avec résilience
- Se libérer du perfectionnisme
- Améliorer le bien-être émotionnel et l'estime de soi
- Renforcer la paix intérieure et la motivation



MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

« You Are Enough » par Sleeping at Last

Laissez cette chanson douce et sincère vous rappeler de vous traiter avec gentillesse. «

You Are Enough » offre des mélodies apaisantes et des paroles édifiantes qui renforcent votre estime de soi et encouragent l'autocompassion.



POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

Pose du papillon (Baddha Konasana)

Cette pose douce et ancrée dans le sol encourage la prise en charge de soi et la réflexion intérieure, soutenant ainsi l'équilibre émotionnel.



TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

Rédigez une courte note à vous-même comme si vous vous adressiez à un ami proche.

Par exemple :

- « Je sais que la journée a été difficile, mais vous l'avez gérée avec force. Je suis fier de vous. »

Gardez-le à un endroit visible pour vous rappeler d'être gentil envers vous-même.



RECETTE DU JOUR



Lait d'or calmant

1 tasse de lait d'amande tiède

½ cuillère à café de curcuma

¼ cuillère à café de cannelle

1 cuillère à café de miel

Une pincée de poivre noir

Une boisson calmante et anti-inflammatoire pour réduire le stress et nourrir le corps !



INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

Question de réflexion

Comment puis-je être plus doux envers moi-même aujourd'hui ?

Défi de santé mentale

Placez votre main sur votre cœur, respirez profondément et répétez : « Je suis digne de gentillesse ».

Affirmation quotidienne

« Je suis digne de gentillesse, de croissance et d'acceptation de soi. »

Inspiration du jour

« Parlez à vous-même comme à quelqu'un que vous aimez. » -Brené Brown

Ressource quotidienne :

Anxiété Canada

Anxiété Canada offre des ressources fiables et gratuites ainsi que des outils pratiques pour aider à gérer l'anxiété et à développer l'autocompassion. Que vous soyez aux prises avec le stress quotidien ou des inquiétudes plus profondes, leurs articles, programmes et exercices favorisent le bien-être psychologique et encouragent la bienveillance à l'égard de soi-même.

