

PRENDRE SOIN DE SOI

SE CONNAÎTRE

La 1ère chose qui pour moi est fondamentale pour prendre soin de soi est de se connaître... La connaissance de soi, prendre conscience de notre fonctionnement, de nos blessures, de nos 'automatismes', nos croyances, ... Connaître nos besoins... C'est un long chemin, le chemin d'une vie mais c'est indispensable pour être bien dans sa peau, s'accepter et s'aimer comme on est mais pour cela il faut savoir qui on est. Adit-i n'a pas la vocation de faire ce travail mais d'ouvrir des portes, des pistes dans ce sens. J'aborde ce thème à différents endroits sur le site avec des liens vers des 'méthodes', 'formateurs', 'coachs', lectures, ... que j'ai expérimentés

PLUS ON PREND SOIN DE SOI, PLUS ON S'AIMERA ET PLUS ON PRENDRA SOIN DE SOI...

Votre choix de vous libérer du tabac est la merveilleuse preuve de votre besoin de vous respecter, de prendre soin de vous... alors pourquoi ne pas en profiter pour découvrir des idées pour se chouchouter, pour se faire du bien... Une liste non exhaustive et bien sûr comme toujours, à vous de piocher ce qui vous parle, ce qui vous donne envie d'expérimenter !

- *Alimentation saine (voir fiche [Alimentation Saine](#)) et boire un maximum d'eau*
- *Prendre du [temps](#) pour soi*
- *Promenade dans la [nature](#) ([Marcher](#) : éclaircit l'esprit et augmente la sérotonine – [Forêt](#) : les arbres apaisent)*
- *Faire du [sport](#)*
- *Ecouter de la [musique](#)*
- *Eviter le shopping (c'est également une [dépendance](#) qui donne l'impression de combler un vide mais ne résout rien, juste qq moments de plaisir artificiel, et dès qu'on a ce qu'on voulait... on désire autre chose... c'est un cercle vicieux)*
- *Faire de la [relaxation](#)*
- *Prendre soin et conscience de son [corps](#) (quand vous y pensez au cours de votre journée, demandez-vous, tiens que se passe t'il dans mon corps, je sens des tensions ?, je respire profondément...)*
- *Huile odorante après sa douche (voir fiche [Soins Beauté](#))*
- *Privilégier tout ce qui fait plaisir à votre [odorat](#) (parfum, diffuseur Huiles essentielles, épices, ...)*

- *Sérotonine = neurotransmetteur dans le cerveau qui transmet une substance qui influe sur l'humeur, le sommeil, la concentration, la mémoire, l'apprentissage, le désir intime, l'appétit etc... La nicotine influe sur cette hormone et il est donc doublement important d'augmenter votre taux de sérotonine grâce à des outils naturels.*
 - *Voici quelques exemples : les exercices physiques, la relaxation, le contact avec la nature, les **massages** (demandez à votre conjoint de vous masser et rendez le lui :-) – et si vous avez l'occasion de vous faire masser par un professionnel, ce serait hyper bénéfique (économisez avec vos paquets de cigarettes...), la marche surtout le matin, la **lumière** du jour, le **soleil**. Je ne le répèterai jamais assez, faites-vous du bien, cajolez-vous !*
- *User des **huiles essentielles**, avec précaution (voir [Ma Bible des huiles essentielles de Danièle Festy](#) plus de 300 pages)*
- *Organiser de **bons moments** pour soi, même courts, avec vos enfants par exemple, ou avec un(e) ami, un bon bouquin, une méditation, un bon bain parfumé ... un vrai bon moment pour soi*
- *Savoir que nous ne sommes pas parfaits mais que nous avons le droit et même le devoir de **nous aimer***
- *Rien ne sert de chercher à l'extérieur (les autres, ..) ce qui se trouve **en nous**. Nous serons avec nous jusqu'à notre dernier souffle, autant bien se connaître, s'aimer, et être bien avec nous ... Non ?*
- *Sachez que **plus vous vous aimez**, plus vous vous accepterez, plus vous aimerez les autres, plus vous ferez du bien autour de vous. Souvenez-vous quand vous étiez amoureux, vous vous sentiez tellement bien que vous étiez bien plus tolérant avec tout le monde, tout vous semblait beau, facile... Vous vous sentiez heureux... C'est ce sentiment là que vous devez retrouver au fond de vous. Les autres ne peuvent pas combler votre vide, sinon on devient dépendant et la relation est faussée ou pire on attire les manipulateurs ... Et je pense que le vrai amour c'est aimer qq sans en avoir besoin ! c'est tout à fait différent !*
- ***Ne parlez pas** à tout le monde de 'vos' problèmes mais choisissez une ou deux personnes qui sont vraiment à votre écoute. Vous n'avez pas besoin de conseils, juste une oreille attentive et bienveillante. Avec les autres évitez le sujet, cela vous permettra de penser à autre chose.*
- ***Ecrire** des phrases, **citations** qui vous plaisent, vous font évoluer, vous font du bien et placer les chez vous, dans votre voiture, votre sac...*
- ***Rien n'est impossible**... Avez vous un rêve ? un talent ?*
- *Souvenez-vous de ce que vous **aimiez faire** par dessus tout lorsque vous étiez tout petit, avant l'école. Cherchez bien ou demandez à vos proches (famille, voisins, camarades de classe, etc...).*
- *Sachez que tout ce que vous 'étiez' avant d'avoir été 'formaté' par votre éducation familiale et scolaire, c'était vraiment **VOUS** et c'est cela que vous devez retrouver pour être en accord avec vous-mêmes*
- *Creusez-vous la tête, faites des **listes** de tous vos désirs*

- Par exemple, faite une liste de tout ce que vous aimeriez faire avant de mourir (cela peut être des choses toute simple comme assister à un concert de ?? ou revoir une amie d'enfance ou visiter un pays...). *La liste de vos envies...* Réaliser les !
- Faites *confiance en la vie*, ne vous cassez pas trop la tête, pensez à tout ce que vous désirez vraiment, imaginez-vous comme vous rêviez d'être, visualisez-vous et laissez la vie faire. Vous serez étonné.
- Sachez que la seule chose qui compte est le *moment présent* : le passé, on ne peut plus rien y changer, la culpabilité, le regret... vous pollue et ne change rien.... Le futur : vous en faire pour demain ne solutionnera rien bien au contraire. Vous affronterez bien mieux les choses en étant relax et bien dans votre peau plutôt qu'angoissé ou nerveux ? Imaginez passer un examen, vaut-il mieux être relax ou nerveux ? Le seul moment important est le moment présent ! Maintenant... Qu'en vous vous sentez mal ? Pensez : ok à ce moment présent, là maintenant, qu'est ce qui me manque, qu'est ce qui ne va pas? Vos pensées sont polluantes et ne sont pas réelles, ce sont des pensées, des idées, rien de concret !
- Faites confiance en la vie : si une situation se présente à laquelle vous ne vous attendiez pas et qui souvent nous dérange car cela nous sort de notre zone de confort, accueillez là. Il n'y a *pas de hasard*, cela vous mènera peut être à autre chose qui vous aidera.
- Dites-vous que tout ce qui vous arrive devait vous arriver. Les épreuves, les moments difficiles nous permettent d'apprendre, de comprendre, d'évoluer. Acceptez les comme des cadeaux, ok je vis un truc dur, cela me permet de comprendre quoi par rapport à mon vécu, mes souffrances, mes questions...
- Ce n'est pas ce qui arrive qui est compliqué ou douloureux, c'est la *manière dont on le vit* et cela on peut changer !
- Ne vous posez pas *trop de questions*, c'est notre mental qui veut toujours tout comprendre, analyser, cela le rassure. Essayer de 'sentir', de ressentir, d'accepter, d'être heureux de ce que vous avez, d'en être conscient...
- Souvent *après des moments difficiles*, on revit, des choses importantes dans notre vie changent. Combien de personnes ais-je connue qui étaient complètement catastrophées d'avoir perdu leur emploi et après quelques temps, tellement plus heureux de faire autre chose qui leur correspondait mieux ! Idem lors des ruptures amoureuses ...
- Nous vivons dans un monde de *dualité*, il y a 2 faces sur une pièce de monnaie. Comment connaître le chaud si on n'a jamais connu le froid, la joie sans la tristesse, l'agréable sans le désagréable...
- N'ayez pas *peur*, encore un sentiment qui nous bloque et qui ne sert à rien !
- Nous sommes *responsables* de nos vies, ne cherchez pas de coupables ! Si par exemple vous vivez avec une personne qui vous rend malheureuse, c'est vous qui acceptez cette situation. Levez vous et réagissez en pensant à VOUS. Mais beaucoup d'entre nous ont le sentiment de devoir 'sauver' l'autre, ou pensons que nous ne méritons pas mieux FAUX
- Nous sommes tous des êtres *exceptionnels* ! Déjà, c'est nous qui sommes vivants alors que des centaines de millions d'autres spermatozoïdes étaient en concurrence avec nous lors de notre conception et c'est NOUS qui sommes là..
- *Pardonnons* (pardonner – rendre sa part à l'autre, c'est son problème, pas le mien) car la rancœur ne fait souffrir que nous (imaginez tenir un charbon brûlant dans votre main...

c'est nous qui nous faisons du mal...)). En vouloir à qqn, ne pas pardonner... ne sert à rien et au contraire nous empêche d'avancer et ne punit pas la personne. Rien ne vous oblige à leur dire, mais au fond pardonner permet de vous libérer

- *N'accablez pas vos parents, conjoint, enfants, de tous vos maux, à nouveau ils n'y sont pour rien... A vous de lâcher prise, de prendre du recul. Ils mènent leur vie, et vous la vôtre. Ne vous laissez pas détruire*
- *Mieux vous vous sentirez, mieux votre entourage se sentira et vous pourrez leur apporter bien plus. Ce n'est donc pas égoïste de [s'occuper de soi](#) ! Encore une fausse croyance de nos éducations.*
- *Oui on a le droit d'être heureux ! [Oui nous sommes formidables](#) !*
- *Evitez tout produit chimique (anti dépressif, anxiolytique, etc...) ce sont des drogues qui vous rendent dépendants et ne soignent rien. Ils vous coupent de votre être. C'est mettre un couvercle sur un problème, mais un jour ou l'autre, cela explosera... ou bien vous vivrez comme une plante. Attention, je ne porte aucun jugement. Si vous êtes en cure de ce genre, surtout n'arrêtez pas du jour au lendemain. Essayez de diminuer avec l'avis de votre thérapeute, voyez d'autres solutions plus constructives.*
- *Faites vous accompagner par un coach, un psy etc...*
- *[Chantez](#) ! C'est excellent pour le moral*
- *[Dessinez... coloriez... bricolez... crocheter... écrivez... créer](#)*
- *[Riez... Partagez... Donnez...](#)*
- *Réseaux sociaux : Envier la vie des autres sur les réseaux sociaux ? Ils ne montrent qu'une facette de leur vie | [La vie des autres est elle plus importante que la vôtre ?](#) | Si vous ne postez pas des photos de vos vacances, ou le plat que vous allez manger... vous aurez moins de plaisir ? | Vivez pleinement, vraiment... Vous n'êtes pas qu'une image...*
- *Soyez [reconnaisant](#) de ce que vous avez...*
- *Dans la fiche [Soins Beauté](#), vous pourrez trouver des soins spécifiques au corps*
- *Prenez le temps de vous poser, fermer les yeux et imaginez ce dont vous avez vraiment envie, souriez, apprenez à vous écouter, écouter ce dont votre corps a besoin et pas à ce que votre mental vous dicte...*
- *[Jacques Martel : le grand dictionnaire des malaises et des maladies](#). [Ce que la maladie exprime...](#)*
- *Complétez votre [liste](#), écrivez tout ce dont vous avez envie d'entreprendre pour prendre plus soin de vous, et surtout faites le :-)*