

## Liste de suggestions pour prendre soin de soi-même

- Prendre soin de moi-même est une priorité quotidienne.
- Je suis bienveillante envers moi-même.
- Je prends des pauses pour faire des choses que j'aime.
- Je m'encourage.
- Je passe du temps dans la nature.
- Je prends conscience mes pensées négatives et les surmonte avec des dialogues internes positifs.
- J'utilise des techniques de respiration.
- J'utilise des techniques de détente.
- J'essaie de rester présent dans le moment.
- Je me concentre sur ce que je peux contrôler (au lieu de ce que je ne peux pas contrôler).
- Je dors suffisamment et je me repose lorsque j'en ressens le besoin.
- Je fais des activités relaxantes.
- Je me garde du temps pour faire de la lecture.
- J'écoute de la musique apaisante.
- Je prends des bains moussants chauds.
- Je me rappelle le courage et la force dont je fais preuve (même quand les choses vont mal).
- Je pratique la méditation.
- J'essaie de nouvelles choses.
- Je pratique le yoga.
- Je mets les appareils numériques et les trucs « technos » de côté pendant un moment.
- J'atteins mes objectifs.
- Je participe à des activités qui me passionnent.
- Je donne à mon corps la nutrition dont il a besoin.
- Je pratique l'art de raconter.
- Je fais beaucoup d'activité physique.
- Je passe du temps avec des gens qui m'inspirent.
- Je me concentre sur mes forces (en même temps que je tente d'améliorer mes faiblesses).
- Je passe des moments seul lorsque j'en ressens le besoin.
- Je tiens un journal intime, ou j'écris mes pensées et sentiments.
- Quand j'ai besoin d'aide, je parle à quelqu'un en qui j'ai confiance.

