

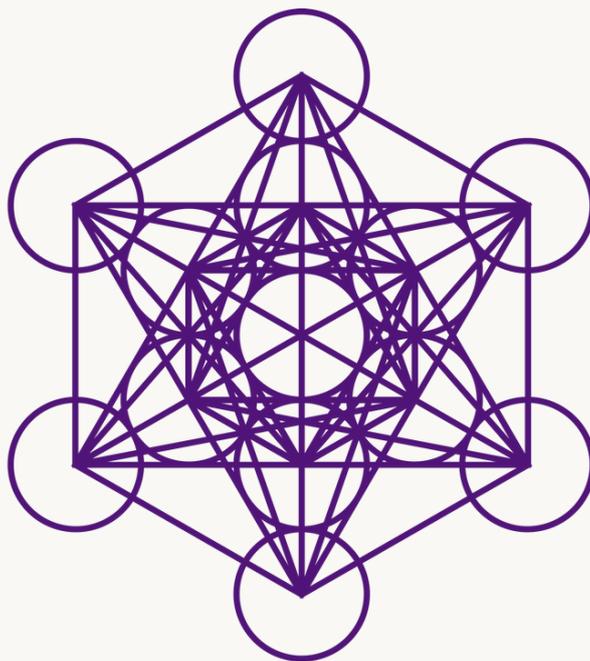
7 RITUELS POUR UN AMOUR DE SOI SANS ÉCRAN

Un guide pratique pour cultiver l'estime de
soi en dehors des applis



Dans un monde où **les applis de bien-être** promettent des **solutions rapides**, il est **essentiel** de retrouver des **pratiques autonomes et authentiques**.

Ce guide vous propose **7 rituels simples et efficaces** pour **cultiver l'amour de soi sans dépendre des écrans**.



1. Le Journaling Matinal

Pourquoi ?

Écrire vos pensées au réveil permet de clarifier vos émotions et de commencer la journée en pleine conscience.

Comment faire ?

- Prenez 5 à 10 minutes chaque matin pour écrire librement dans un carnet.
- Notez vos pensées, vos intentions pour la journée, ou simplement ce que vous ressentez.
- Utilisez un stylo qui vous plaît et un carnet dédié pour rendre ce moment spécial.

Astuce : Si vous manquez d'inspiration, commencez par "Aujourd'hui, je me sens..." ou "Je suis reconnaissant(e) pour...".



2. La Respiration Consciente

Pourquoi ?

La respiration consciente réduit le stress et recentre votre esprit sur le moment présent.

Comment faire ?

- Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
- Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à 4, retenez votre souffle en comptant jusqu'à 4, puis expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 6.
- Répétez ce cycle pendant 3 à 5 minutes.

Astuce : Pratiquez ce rituel avant une réunion importante ou chaque fois que vous sentez le stress monter.



3. La Marche en Pleine Conscience

Pourquoi ?

Marcher en pleine conscience vous permet de vous reconnecter à votre corps et à votre environnement.

Comment faire ?

- Choisissez un endroit calme, comme un parc ou un chemin en forêt.
- Marchez lentement en portant attention à chaque pas, à votre respiration et aux sons autour de vous.
- Laissez vos pensées passer sans vous y accrocher.

Astuce : Essayez de marcher pieds nus sur l'herbe pour une expérience encore plus ancrante.



4. Le Bain ou la Douche de Gratitude

Pourquoi ?

Un moment de détente sous l'eau, associé à la gratitude, favorise la relaxation et renforce les émotions positives. Que ce soit dans une baignoire ou sous la douche, l'important est de créer un espace de calme et de reconnaissance.

Comment faire ?

Option 1 : Avec une baignoire

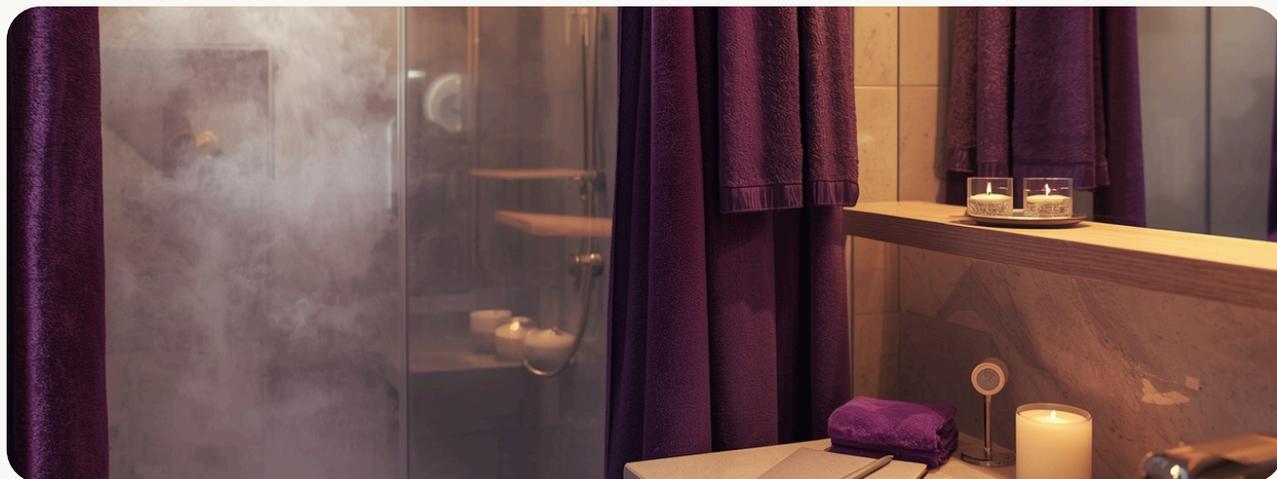
- Préparez un bain avec des sels ou des huiles essentielles (lavande, camomille).
- Pendant que vous vous détendez, pensez à 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) aujourd'hui.
- Vous pouvez les noter sur un petit carnet ou simplement les méditer.

Option 2 : Sous la douche

- Transformez votre douche en un moment sacré : utilisez un gel douche aux huiles essentielles relaxantes (lavande, ylang-ylang).
- Fermez les yeux et laissez l'eau couler sur vous en pensant à 3 moments ou personnes qui vous ont apporté de la joie aujourd'hui.
- Si vous le souhaitez, placez un petit tableau blanc ou un carnet étanche près de la douche pour noter vos pensées de gratitude après (ou mémorisez-les pour les écrire plus tard).

Astuce :

- **Pour les deux options** : Allumez une bougie (violette ou dorée) près de la salle de bain (en sécurité !) ou diffusez une musique douce pour créer une ambiance apaisante.
- **Variante express** : Si vous manquez de temps, même 5 minutes sous la douche en vous concentrant sur votre respiration et une pensée reconnaissante suffisent !



5. L'Écriture des Affirmations Positives

Pourquoi ?

Les affirmations positives aident à reprogrammer votre esprit pour plus de confiance et d'amour de soi.

Comment faire ?

- Écrivez 3 à 5 affirmations positives qui résonnent avec vous (ex: "Je mérite l'amour et le respect").
- Répétez-les à voix haute devant un miroir chaque matin ou chaque soir.
- Vous pouvez aussi les coller sur votre miroir de salle de bain ou votre frigo.

Astuce : Choisissez des affirmations courtes et puissantes pour un impact maximal.



6. La Déconnexion Nocturne

Pourquoi ?

Éteindre les écrans 1 heure avant le coucher améliore la qualité du sommeil et permet de se reconnecter à soi.

Comment faire ?

- Éteignez tous vos appareils électroniques (smartphone, tablette, TV) 1 heure avant de dormir.
- Remplacez ce temps par une activité relaxante : lecture, musique douce, ou étirements.
- Créez un rituel du coucher apaisant (ex: infusion, musique relaxante).

Astuce : Utilisez une alarme traditionnelle pour ne pas dépendre de votre téléphone.



7. Le Cercle de Soutien

Pourquoi ?

Partager vos ressentis avec des proches ou un groupe de soutien renforce votre estime de soi et crée des liens authentiques.

Comment faire ?

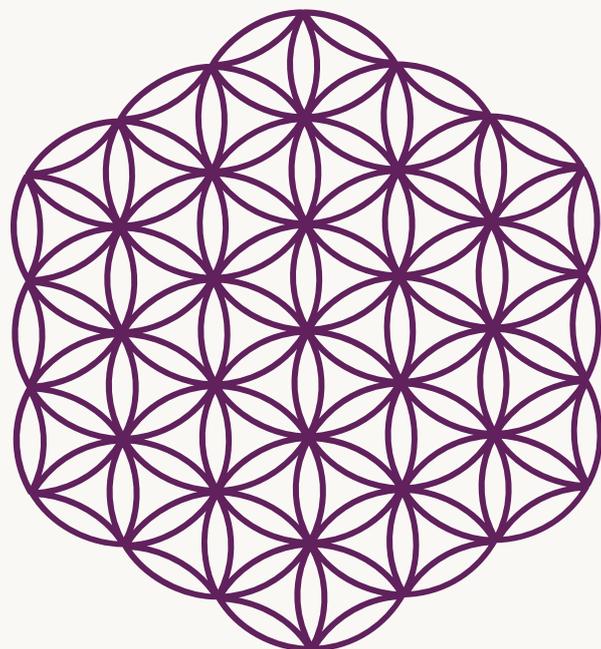
- Organisez un cercle de parole avec des amis ou rejoignez un groupe de développement personnel.
- Partagez vos succès, vos défis et vos intentions pour recevoir du soutien.
- Écoutez les autres avec bienveillance et sans jugement.

Astuce : Commencez par un petit groupe de 3-4 personnes pour un échange plus intime.



Ces **7 rituels** sont des outils **simples** mais **puissants** pour cultiver **un amour de soi authentique** et **indépendant des écrans**. En les intégrant **progressivement** à votre quotidien, vous développerez **une relation plus profonde et bienveillante avec vous-même**.

Rappel : L'objectif n'est pas la **perfection**, mais **la pratique régulière et intentionnelle**.



♥ Et si vous alliez plus loin ?

Vous avez aimé ces 7 **rituels** pour cultiver l'amour de soi sans écran ? Découvrez mon **coaching** « **Je m'aime** », un accompagnement **personnalisé** pour :

- ✓ **Dépasser les blocages** qui vous empêchent de vous aimer pleinement.
- ✓ **Créer des routines bienveillantes** adaptées à votre vie (sans dépendre des applis !).
- ✓ **Retrouver confiance et sérénité** grâce à des outils concrets et un suivi sur mesure.

📍 **Où et quand ?** En ligne et à votre rythme

✉ **Pour en savoir plus ou s'inscrire :**

👉 par ici

👉 Ou écrivez-moi à : contact@celestae.fr

*"L'amour de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité.
Et vous méritez de vous offrir ce cadeau." Catherine*

