MON CADEAU BIEN-ÊTRE

7 JOURS POUR RETROUVER PLUS DE CALME ET DE SÉRÉNITÉ

Un petit rituel par jour pour ralentir, respirer et cultiver votre équilibre intérieur.

Un guide tout en douceur
7 exercices accessibles • 5 à 15 minutes par jour • des pages pour écrire vos ressentis

Régine Happyvibes

Votre bien-être, à votre rythme.

Bienvenue dans votre pause douceur

Et si, pendant une semaine, vous choisissiez de vous accorder quelques minutes rien que pour vous ?

Ce guide est une invitation à ralentir et à prendre soin de votre système nerveux au fil de gestes simples : respirer, bouger, se reposer, se reconnecter à ce qui vous fait du bien.

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Choisissez un moment calme dans la journée. Lisez la proposition du jour, adaptez-la à votre confort et notez une sensation ou un petit progrès. Vous pouvez refaire les journées dans l'ordre qui vous convient.

Avant de commencer : mon point de départ

Aujourd'hui, comment est-ce que je me sens ?

Mon niveau de stress (0 = très calme, 10 = très stressé) : ____ / 10

Une chose qui me fatigue en ce moment :

Une chose qui me fait déjà du bien :

Petit rappel : ce carnet vise le bien-être général. Il ne remplace pas un suivi médical ou psychologique. Si un exercice provoque un malaise ou des vertiges, arrêtez et revenez à une respiration naturelle.

JOUR 01

J’apprends à ralentir

Aujourd’hui, je m’offre une vraie pause, sans objectif à atteindre.

POURQUOI CE GESTE ?

Une pause intentionnelle peut aider à diminuer la sensation de surcharge et à porter attention à ses besoins.

MON EXERCICE DU JOUR

- Choisissez un endroit agréable où vous asseoir pendant 5 minutes.
- Posez les pieds au sol et observez trois sensations : un contact, un son et une couleur.
- Remarquez les tensions présentes, sans chercher à les faire disparaître.

MON MINI-DÉFI

Programmez une pause sans écran de 5 minutes, juste pour vous.

MON PETIT BILAN

Qu’ai-je remarqué quand je me suis autorisé(e) à ralentir ?

« Je m’autorise à faire une pause »

JOUR 02

Je respire en douceur

Aujourd’hui, je découvre la respiration lente, sans forcer.

POURQUOI CE GESTE ?

Une respiration confortable et plus lente peut favoriser la détente. Elle ne doit jamais provoquer d’essoufflement.

MON EXERCICE DU JOUR

- Installez-vous assis(e) ou allongé(e), les épaules relâchées.
- Inspirez doucement par le nez sur environ 4 secondes.
- Expirez tranquillement sur environ 6 secondes. Répétez 2 à 5 minutes, à votre rythme.

MON MINI-DÉFI

Faites trois respirations tranquilles avant une activité habituellement stressante.

MON PETIT BILAN

Mon corps se sent-il différent après cet exercice ?

« Je peux revenir au calme, souffle après souffle »

JOUR 03

Je remets du mouvement

Aujourd’hui, je choisis de bouger avec plaisir, pas par obligation.

POURQUOI CE GESTE ?

Une activité physique régulière et adaptée contribue au bien-être, au sommeil et à la gestion du stress.

MON EXERCICE DU JOUR

- Choisissez une activité douce qui vous plaît : marche, danse lente ou étirements.
- Bougez pendant 10 à 15 minutes, ou moins si nécessaire.
- Après l’activité, observez votre énergie et votre humeur.

MON MINI-DÉFI

Prenez l’air quelques minutes, idéalement dans un espace vert.

MON PETIT BILAN

Quel mouvement m’a fait du bien aujourd’hui ?

« Mon rythme est le bon rythme pour moi »

JOUR 04

Je prends soin de mes repas

Aujourd’hui, je transforme un repas en moment de présence.

POURQUOI CE GESTE ?

Manger dans des conditions calmes peut rendre le repas plus agréable et aider à reconnaître les sensations de faim et de satiété.

MON EXERCICE DU JOUR

- Choisissez un repas ou une collation à prendre sans écran.
- Observez les couleurs et les saveurs, puis mangez à votre rythme.
- Buvez de l’eau régulièrement et privilégiez une alimentation variée.

MON MINI-DÉFI

Accordez-vous les cinq premières minutes d’un repas dans le calme.

MON PETIT BILAN

Qu’ai-je ressenti en mangeant plus tranquillement ?

« Je prends soin de moi avec simplicité »

JOUR 05

Je cultive la joie

Aujourd’hui, je donne une place aux petits plaisirs.

POURQUOI CE GESTE ?

Les activités agréables et les liens sociaux peuvent contribuer au bien-être émotionnel et à un sentiment de connexion.

MON EXERCICE DU JOUR

- Écoutez une chanson que vous aimez, fredonnez ou laissez-vous rire.
- Contactez quelqu’un avec qui vous aimez échanger, si vous en avez envie.
- Notez un petit moment agréable de votre journée.

MON MINI-DÉFI

Offrez-vous 10 minutes pour une activité simplement plaisante.

MON PETIT BILAN

Quel petit plaisir m’a fait sourire aujourd’hui ?

« La joie a sa place dans mon quotidien »

JOUR 06

Je prépare mon sommeil

Aujourd’hui, je crée une transition douce entre la journée et la nuit.

POURQUOI CE GESTE ?

Des horaires réguliers et un environnement favorable peuvent soutenir la qualité du sommeil.

MON EXERCICE DU JOUR

- Choisissez une heure approximative pour commencer à ralentir ce soir.
- Réduisez les écrans et la lumière vive avant le coucher, si possible.
- Essayez une lecture douce, une musique calme ou quelques respirations naturelles.

MON MINI-DÉFI

Préparez un rituel du soir réaliste de 10 minutes.

MON PETIT BILAN

Quel geste de ma routine du soir aimerais-je garder ?

« Je mérite des moments de repos »

JOUR 07

Je crée mon rituel personnel

Aujourd’hui, je choisis ce que je souhaite garder après ces sept jours.

POURQUOI CE GESTE ?

Le bien-être se construit plus facilement avec de petites actions agréables et réalistes, répétées dans la durée.

MON EXERCICE DU JOUR

- Repensez aux six derniers jours : quels exercices vous ont convenu ?
- Choisissez deux habitudes faciles à poursuivre cette semaine.
- Identifiez un moment précis où vous pourrez les pratiquer.

MON MINI-DÉFI

Écrivez votre propre rituel de 5 minutes pour les jours chargés.

MON PETIT BILAN

Quelles deux habitudes vais-je continuer à mon rythme ?

« Je progresse un jour à la fois »

Votre sérénité continue ici

Bravo d’avoir pris ces instants pour vous. Le but n’est pas d’avoir tout réussi, mais d’avoir découvert ce qui vous aide à vous sentir mieux.

MON BILAN DES 7 JOURS

Mon niveau de stress aujourd’hui : ____ / 10

Mon geste préféré : _____

Mon prochain petit engagement : _____

Et si nous en parlions ensemble ?

Je peux vous accompagner dans votre démarche de mieux-être grâce à une écoute personnalisée, des conseils généraux d’hygiène de vie et la découverte, si cela vous convient, de solutions de mes partenaires Beautysané, Vital Health Global, Zilara et OlyLife.

L’idée n’est pas de chercher une solution miracle, mais de faire des choix adaptés à vos préférences, dans le respect de votre santé et de vos besoins.

Vous souhaitez échanger ?
Retrouvez-moi sur mon blog ou contactez-moi par votre canal habituel. Ensemble, cherchons vos prochains petits pas vers davantage de sérénité.

Régine Happyvibes

Avec douceur, confiance et énergie positive.