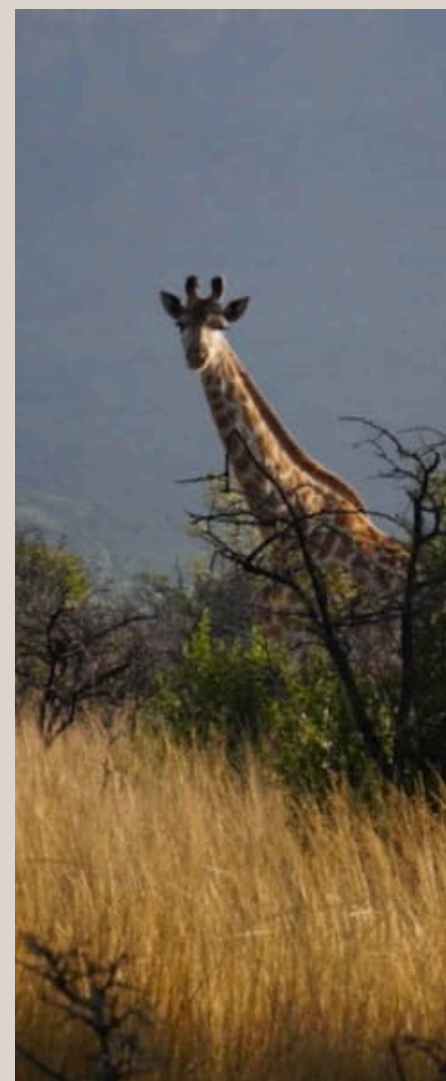


Prendre soin de soi pour
prendre soin des autres,
par Agnes Menso



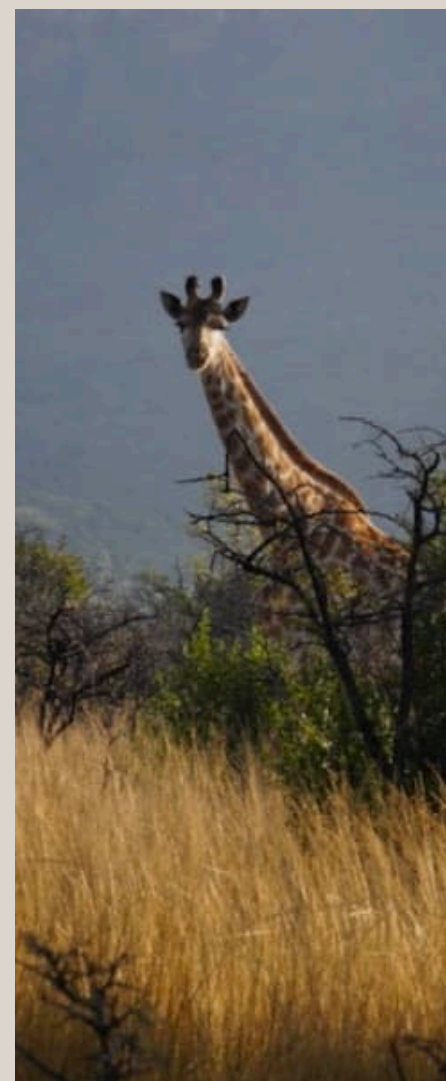
Prendre soin de soi est souvent perçu comme un acte égoïste, mais il s'agit en réalité d'un geste essentiel, généreux et profondément altruiste. En effet, pour être en mesure d'aider efficacement les autres, il est nécessaire de se sentir bien soi-même.



Am+



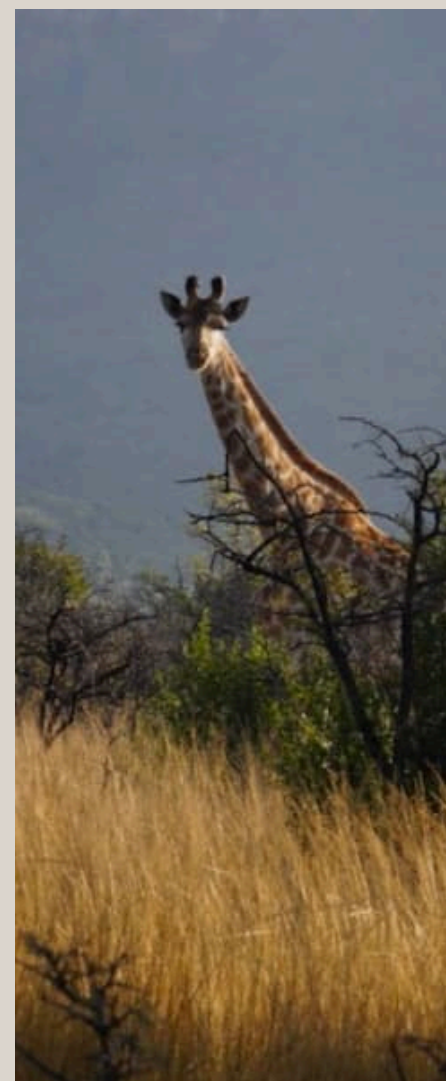
Lorsque nous sommes fatigués, stressés ou négligents envers notre propre santé physique et mentale, notre capacité à écouter, comprendre et soutenir autrui diminue considérablement.



Am+



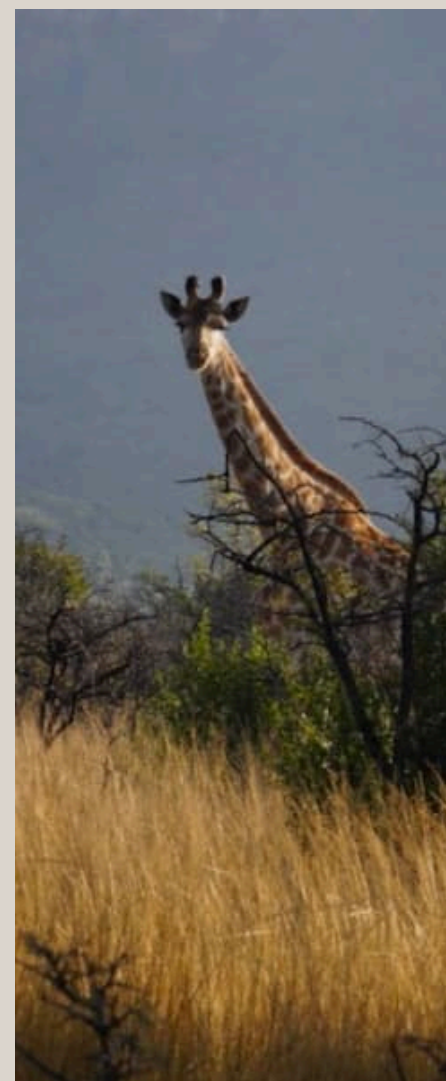
C'est pourquoi, respecter ses limites et reconnaître quand dire non, relève d'une intelligence émotionnelle indispensable.



Am+



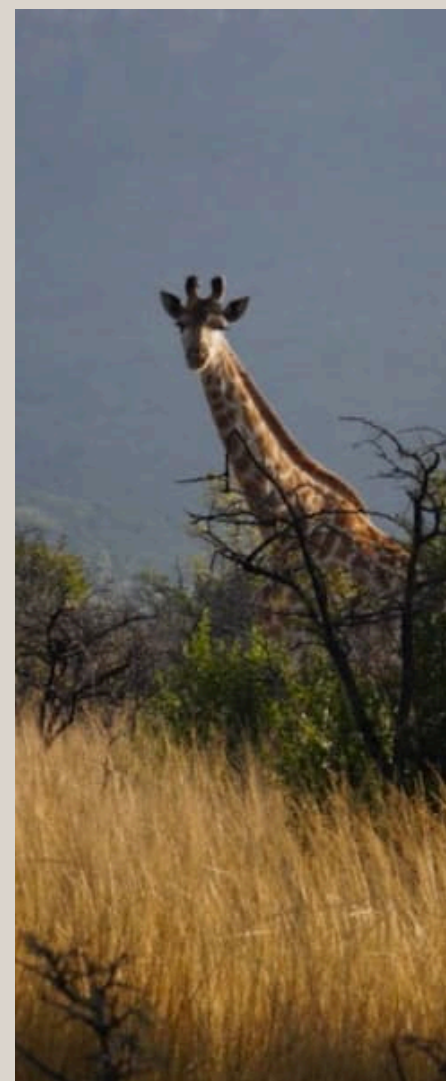
Afin de préserver cette énergie et rester disponible pour les autres, il est important de s'accorder régulièrement du temps pour se ressourcer.



Am+



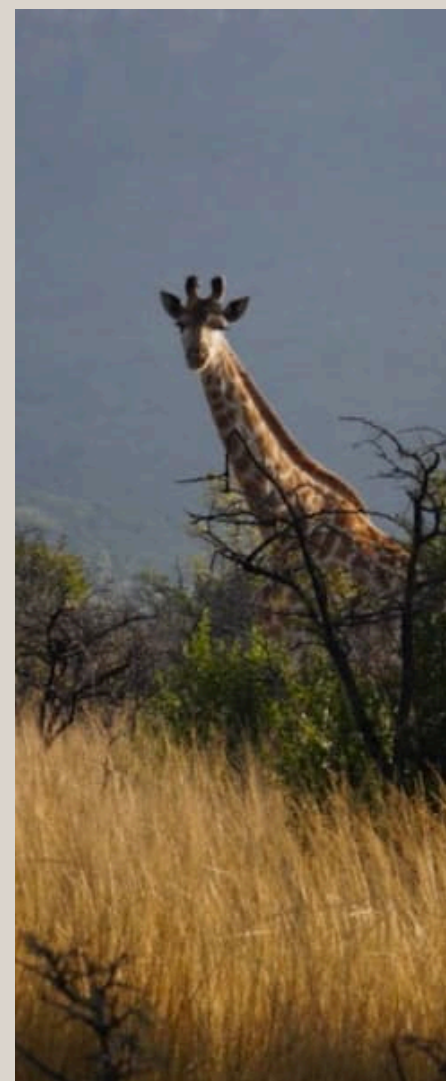
Que ce soit par la méditation,
le sport, ou simplement en
profitant d'un moment de
solitude, ces instants
deviennent précieux.



Am+



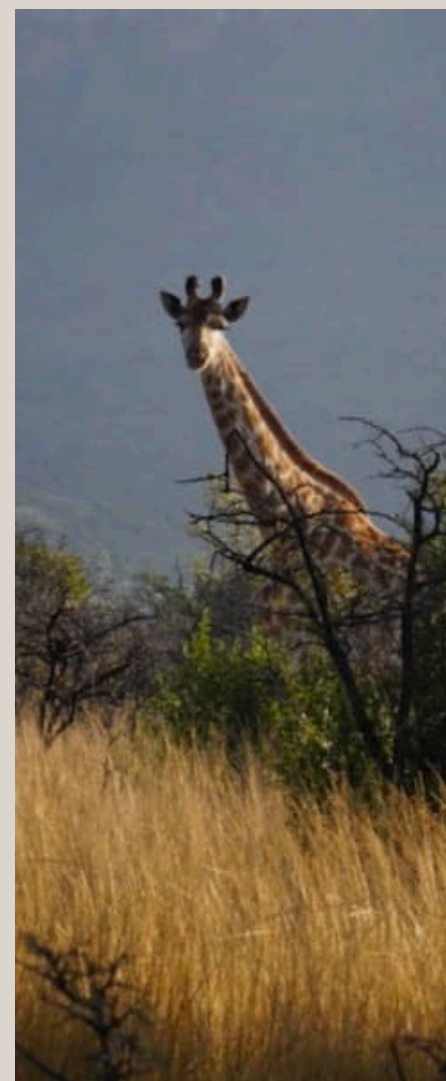
Une alimentation équilibrée et un sommeil réparateur sont indispensables pour notre corps, mais également pour renforcer notre résilience émotionnelle.



Am+



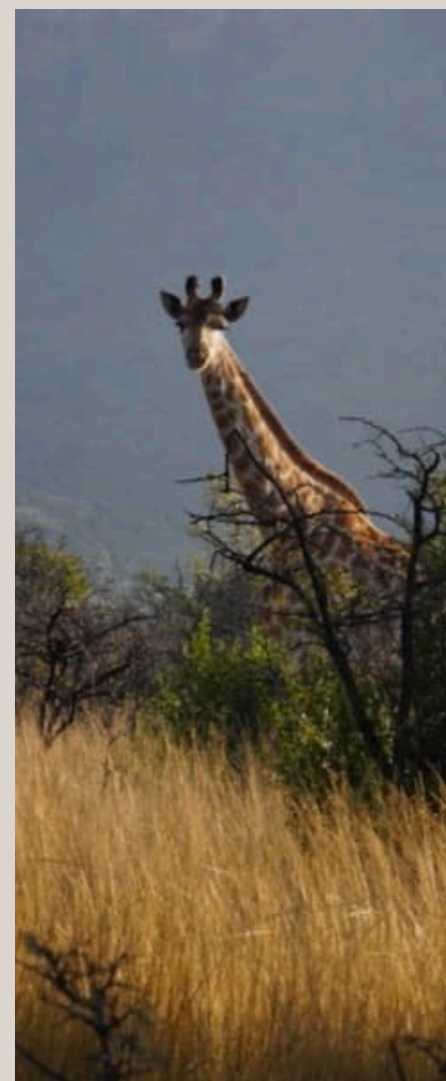
Par ailleurs, la pratique régulière d'une activité physique améliore la gestion du stress et augmente la confiance en soi, facilitant ainsi nos relations sociales.



Am+



De plus, apprendre à identifier et exprimer ses émotions de manière appropriée contribue à maintenir des liens sains avec notre entourage.

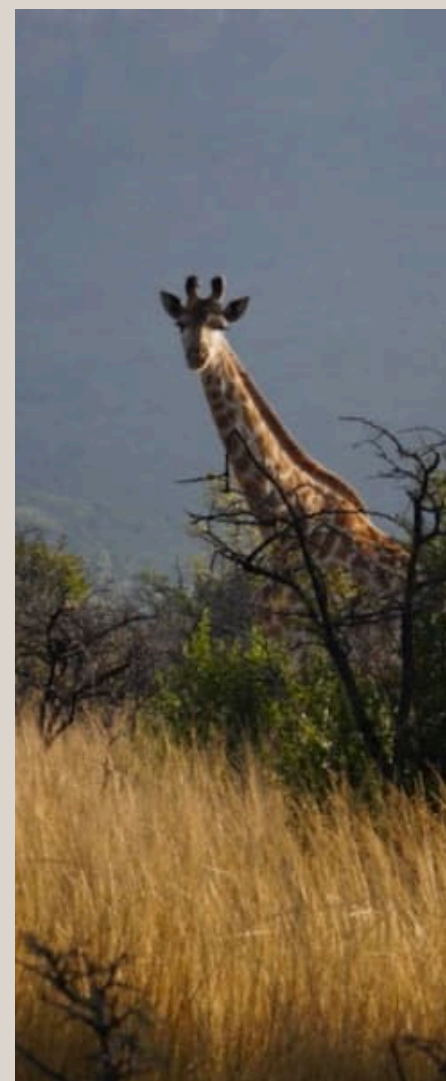


Am+



Le bien-être mental passe aussi par une stimulation intellectuelle régulière.

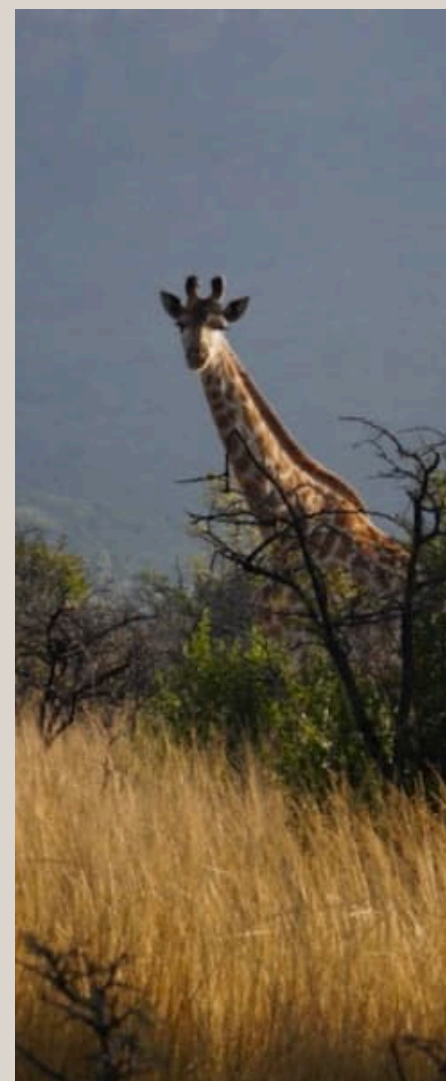
Lire, voyager (pas forcément à l'autre bout de la 🌍) et s'ouvrir à différents points de vue, enrichissent notre compréhension du monde et favorisent l'empathie.



Am+



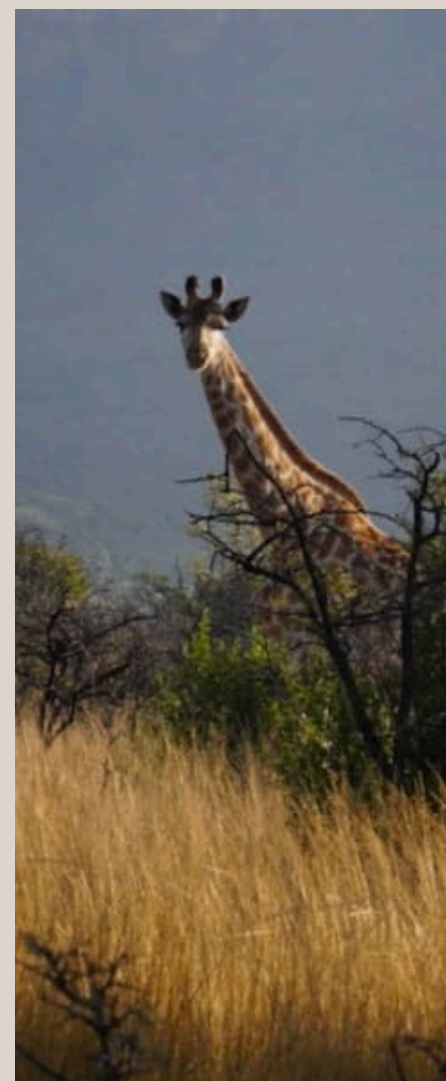
S'entourer de personnes positives et bienveillantes renforce notre équilibre personnel, créant ainsi un environnement bénéfique qui nous permet à notre tour de transmettre cette positivité autour de nous.



Am+



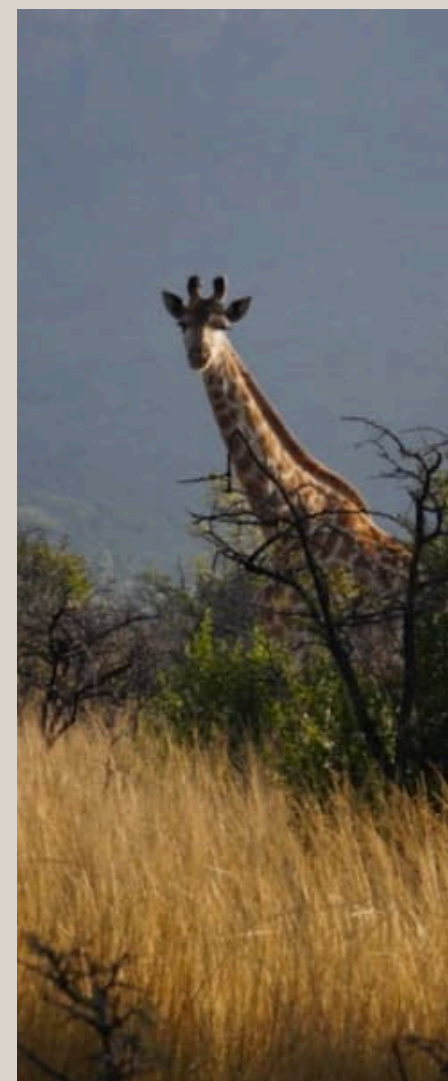
Prendre soin de son corps par des soins réguliers, tout en s'accordant des plaisirs simples, nourrit notre âme et maintient un état d'épanouissement nécessaire pour interagir avec autrui.



Am+



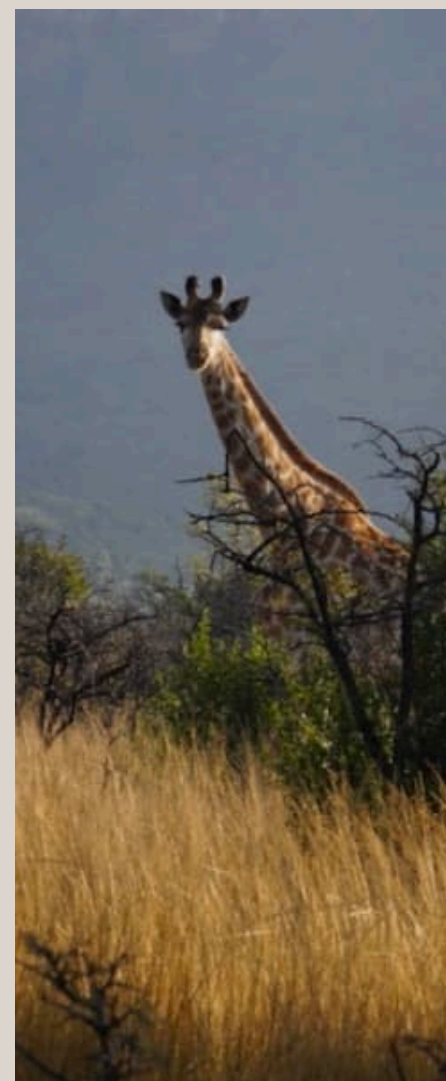
La compassion envers soi-même constitue également une clé fondamentale. En acceptant nos imperfections et en nous pardonnant nos erreurs, nous augmentons naturellement notre capacité d'empathie envers les autres.



Am+



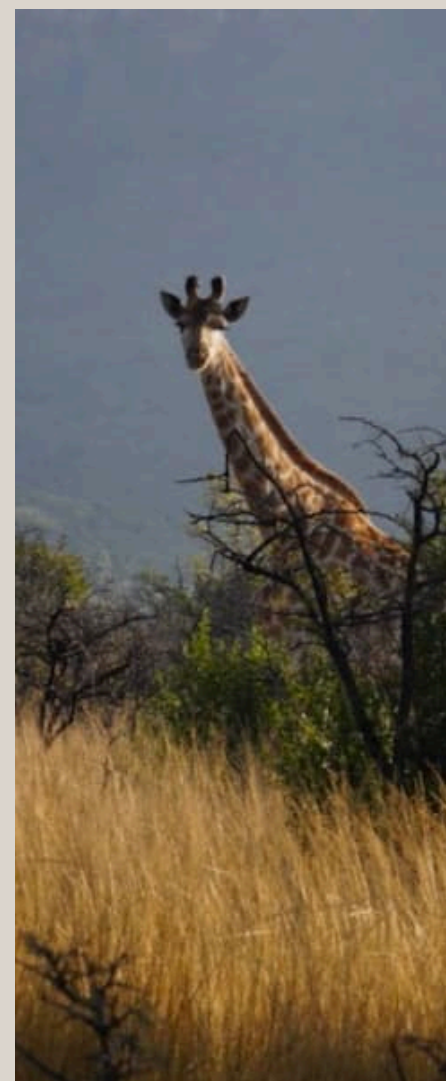
Sans compter que, lorsque nous sommes en paix avec nous-mêmes, notre patience et notre compréhension envers autrui s'accroissent considérablement.



Am+



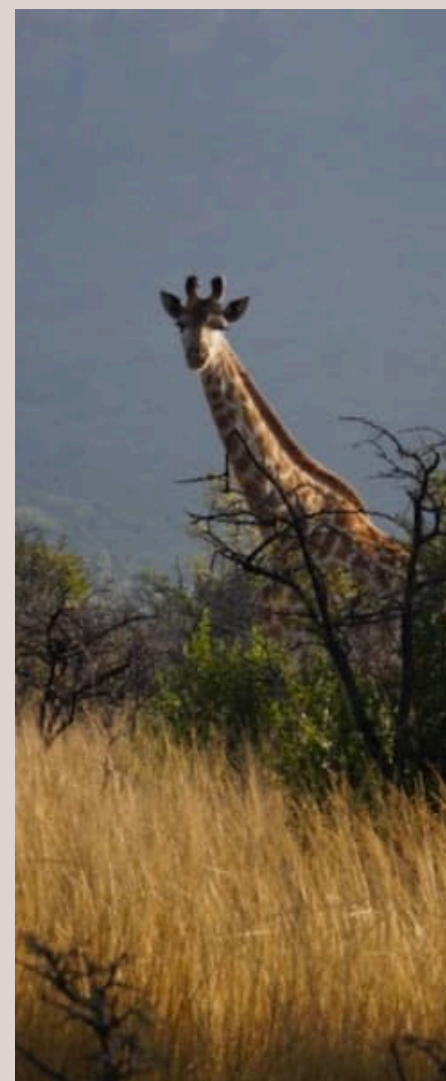
Inversement, le stress chronique lié à la négligence de soi peut entraîner des phénomènes de dépression et un burn-out, de l'irritabilité et une diminution de l'efficacité personnelle et relationnelle.



Am+



Ainsi, un individu qui prend soin de lui, rayonne naturellement d'une énergie positive souvent contagieuse, incitant les autres à adopter une démarche similaire.

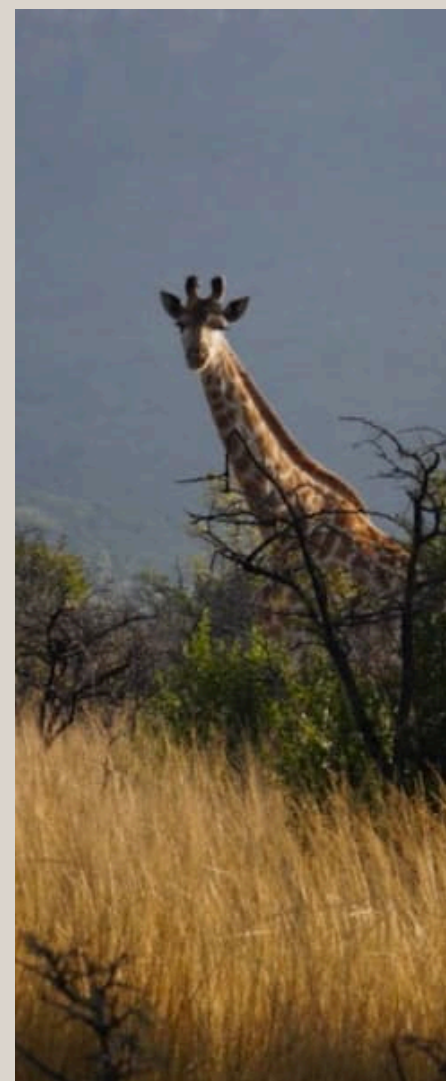


Am+



En étant attentifs à nos propres besoins, nous développons une sensibilité accrue aux besoins des autres.

La pratique régulière d'activités relaxantes et régénératrices favorise un climat intérieur propice à la générosité et à l'altruisme.

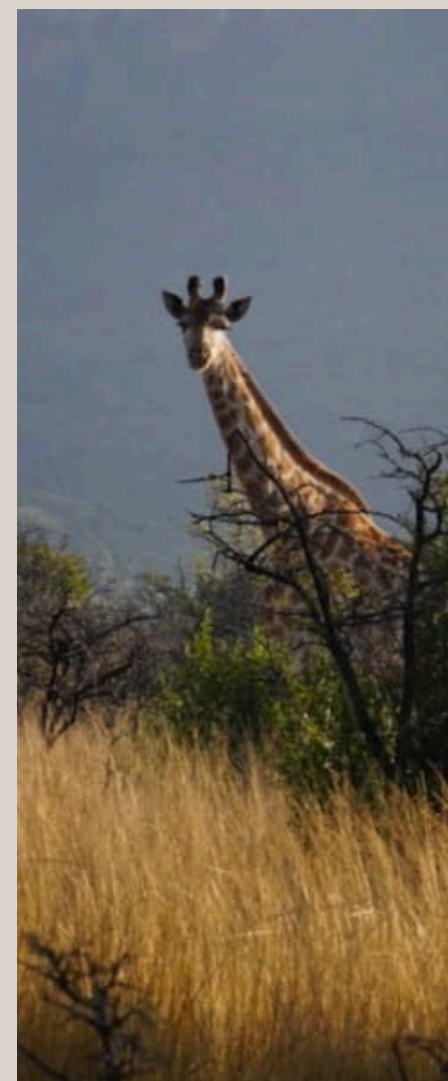


Am+



Pour éviter la surcharge mentale et préserver cette disponibilité émotionnelle, une gestion efficace du temps devient essentielle.

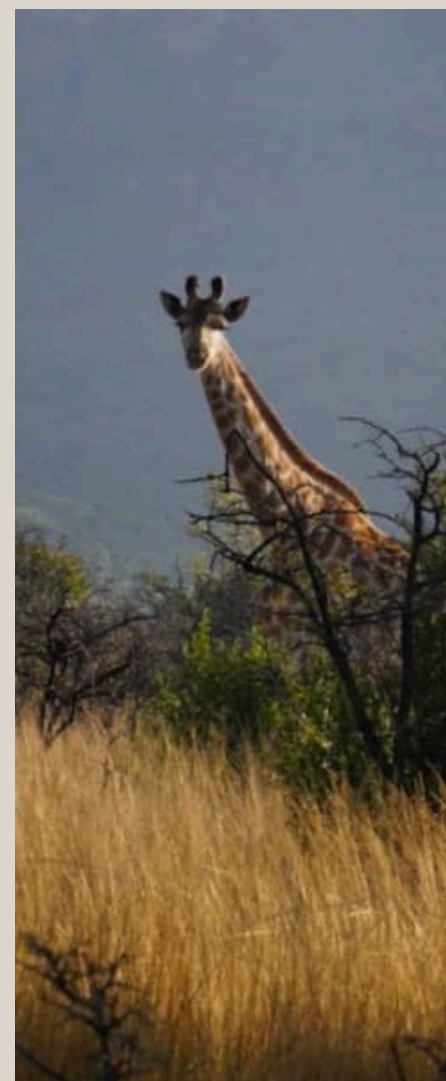
Cela permet d'être pleinement présent et efficace lorsque les autres sollicitent notre soutien.



Am+



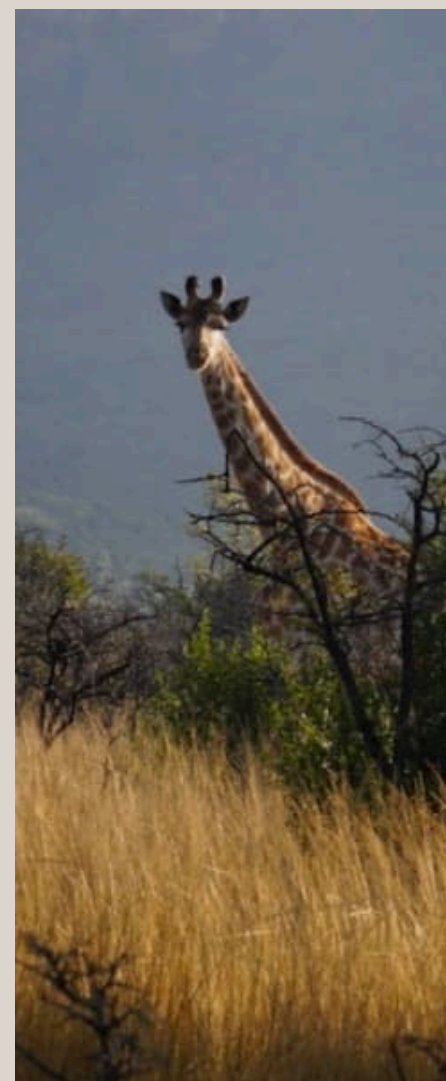
En investissant dans notre développement personnel et émotionnel, nous sommes alors mieux équipés pour aider autrui dans les moments difficiles.



Am+



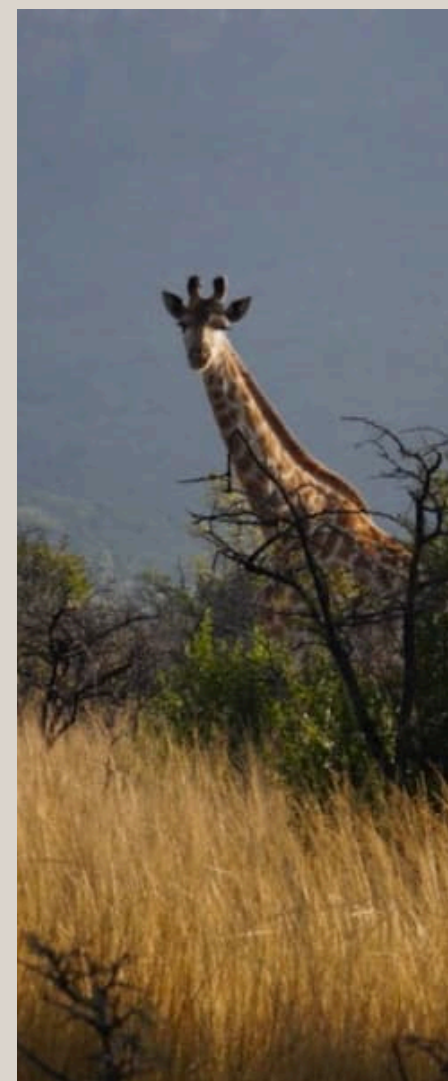
Cultiver quotidiennement la gratitude renforce notre bien-être, créant un environnement serein et harmonieux bénéfique pour tous ceux qui nous entourent.



Am+



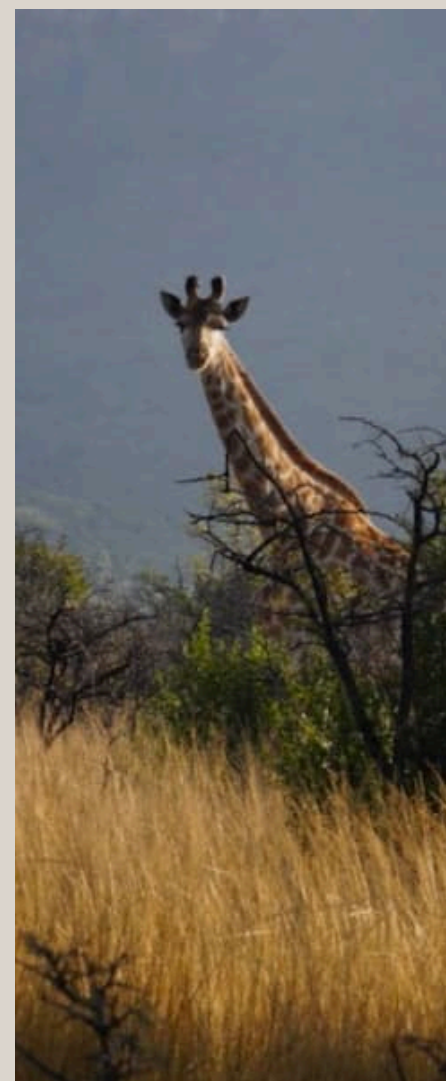
En somme, notre bien-être personnel influence directement celui de notre entourage, générant ainsi un cercle vertueux d'épanouissement collectif. L'inverse est tout aussi vrai !



Am+



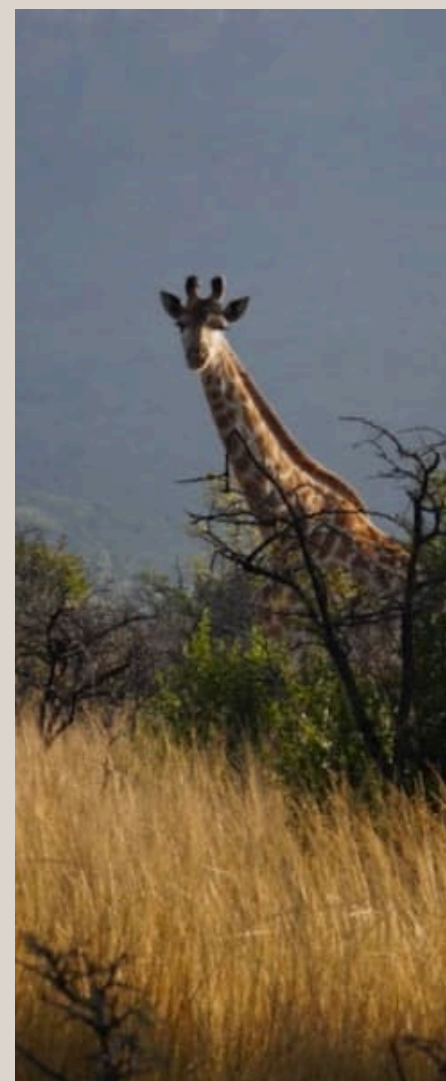
Prendre soin de soi n'est pas un luxe, mais une nécessité absolue pour toute personne qui souhaite prendre soin des autres.



Am+



Cet acte quotidien nous permet d'offrir le meilleur de nous-mêmes et contribue activement à un monde plus bienveillant, équilibré et harmonieux.

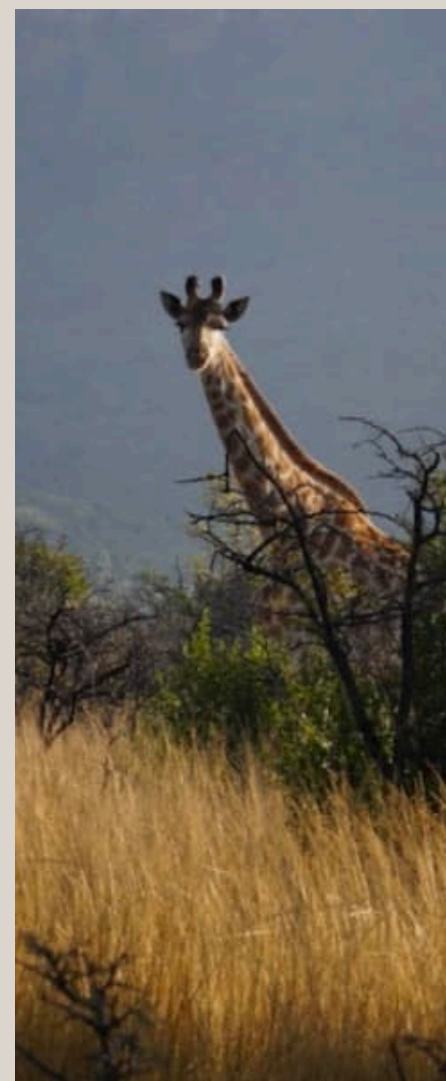


Am+



Prendre soin de soi, c'est avant tout reconnaître sa propre valeur et se traiter avec compassion.

C'est en s'aimant que l'on peut rayonner autour de soi.



Am+



Pour plus d'infos, suivez-moi
sur les réseaux !