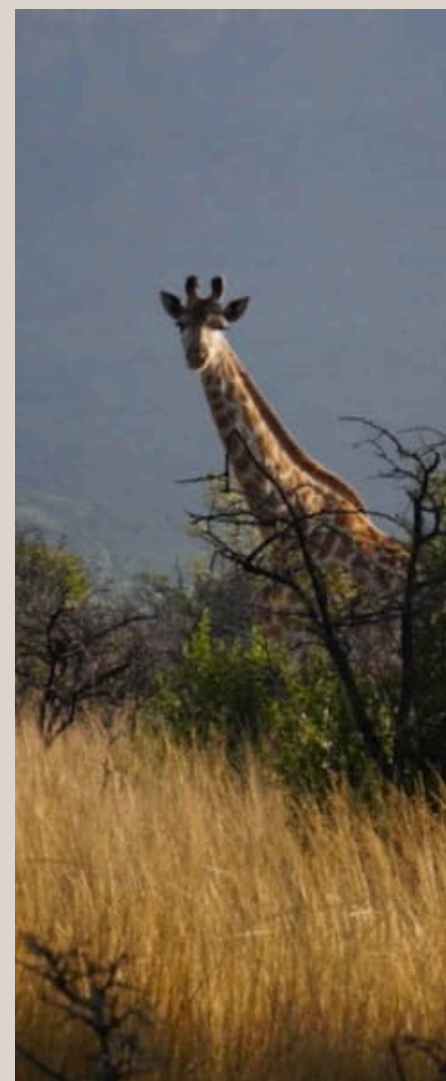


Quelles sont les **7** façons de prendre soin de soi, par Agnes Menso



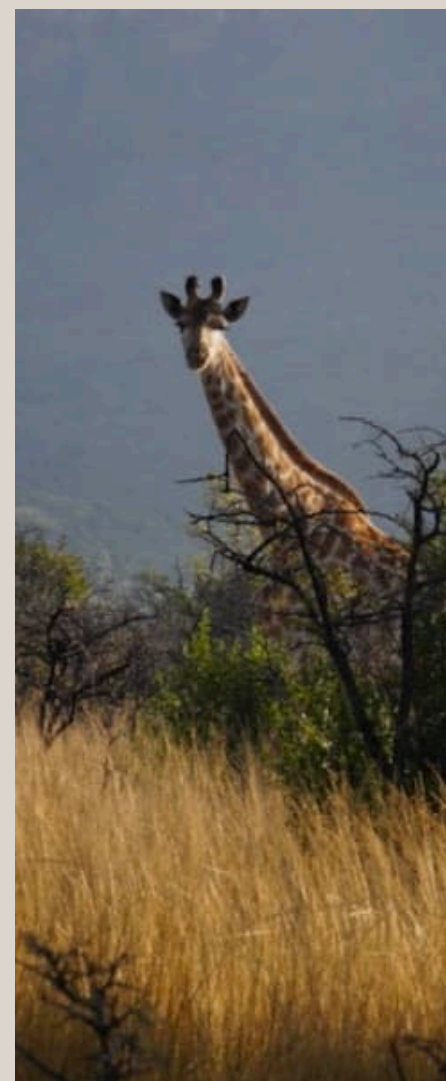
Prendre soin de soi est une démarche essentielle dans une société où le rythme de la vie quotidienne peut rapidement devenir épuisant.



Am+



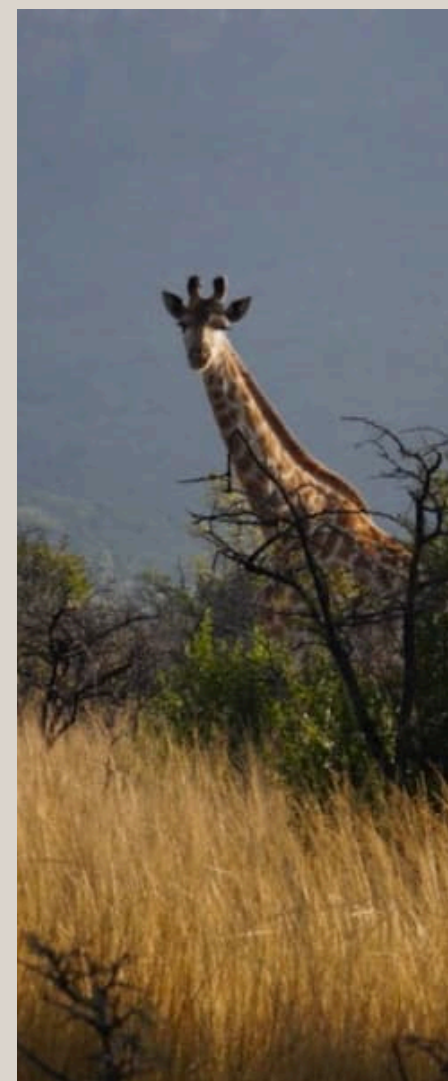
Cela ne relève pas d'un luxe occasionnel, mais bien d'une nécessité pour préserver une bonne santé physique et mentale. Voici **7** façons efficaces et concrètes pour prendre soin de soi au quotidien.



Am+



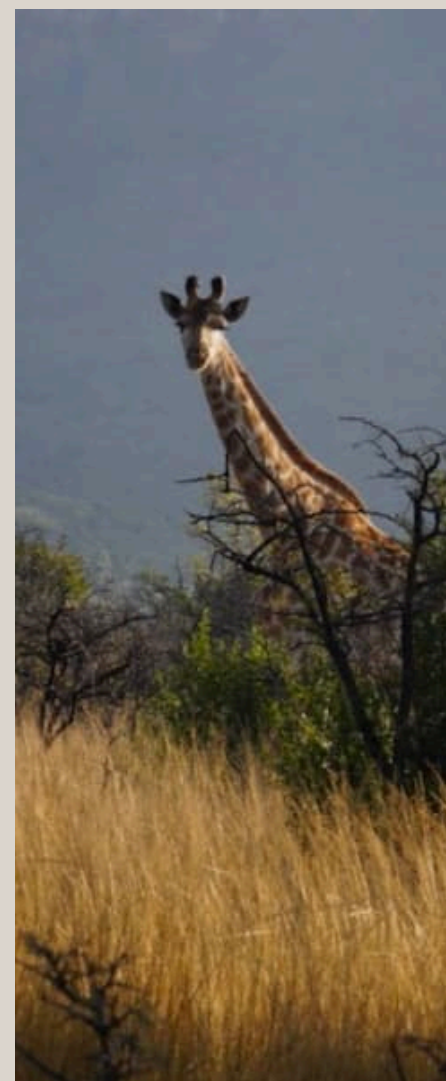
**1** Il est crucial d'adopter une alimentation équilibrée et nutritive. Consommer régulièrement des fruits, des légumes et des céréales complètes permet d'apporter à l'organisme les nutriments nécessaires pour fonctionner correctement.



Am+



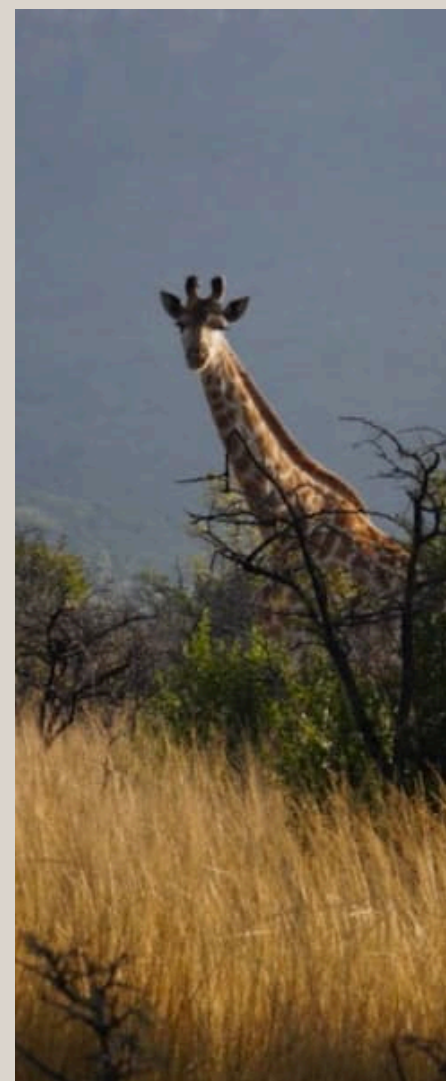
Cela implique aussi de limiter les aliments transformés, riches en sucre et en gras saturés, qui peuvent fatiguer l'organisme et entraîner divers problèmes de santé.



Am+



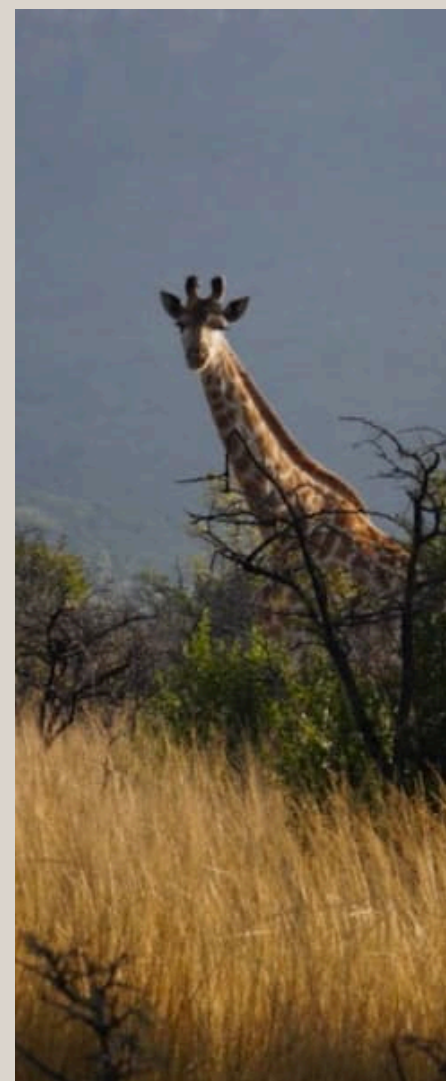
**2** Pratiquer une activité physique régulière est bénéfique à tous les niveaux.



Am+



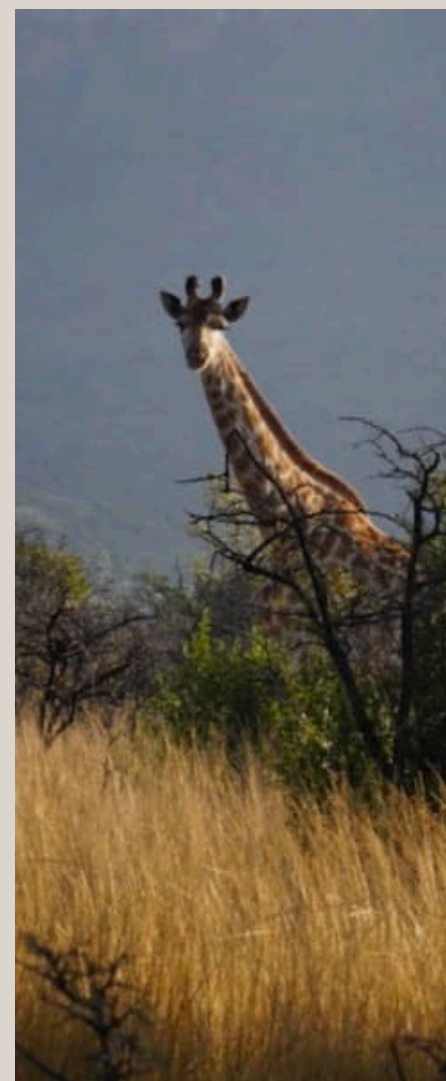
Marcher, faire du vélo ou pratiquer le yoga améliore non seulement la santé physique, mais aide aussi à réduire le stress, améliorer l'humeur et renforcer la confiance en soi.



Am+



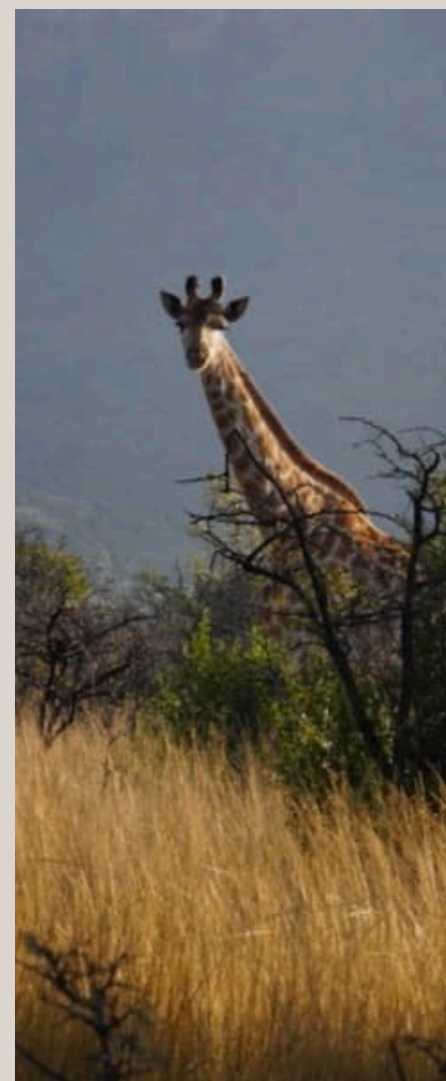
Même une activité modérée  
quotidienne peut avoir un  
impact significatif sur votre  
bien-être global.



Am+



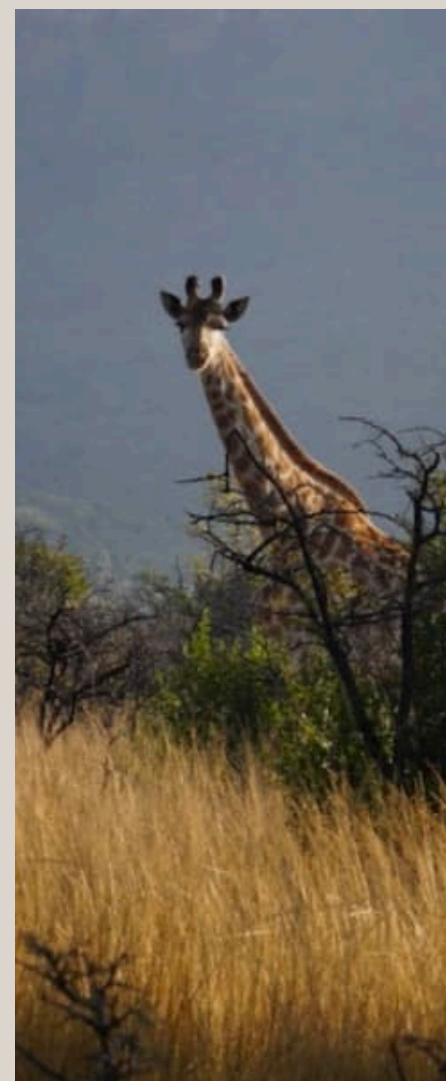
**3** Il est important de bien dormir. Un sommeil réparateur avec des horaires réguliers, permet au corps et à l'esprit de se régénérer efficacement, réduisant fatigue et irritabilité.



Am+



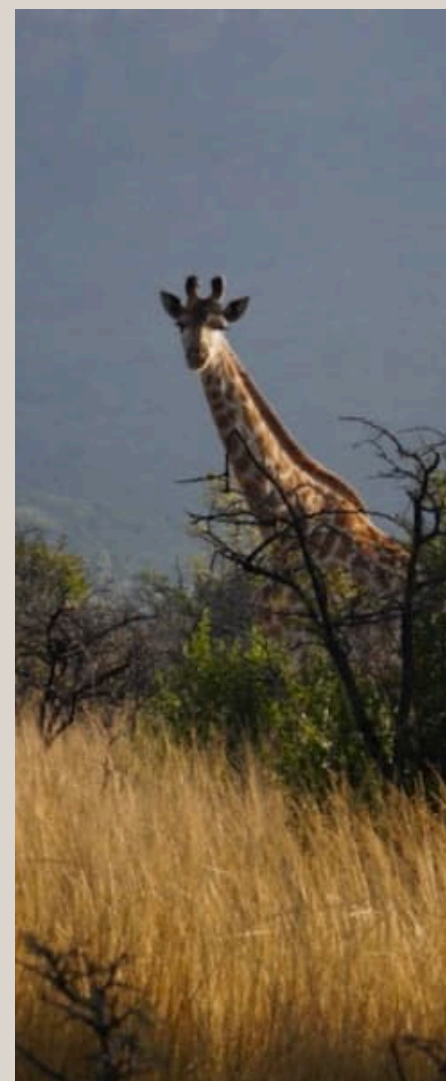
Pour favoriser un sommeil optimal, essayez d'instaurer une routine relaxante avant de vous coucher et évitez les écrans au moins une heure avant de dormir.



Am+



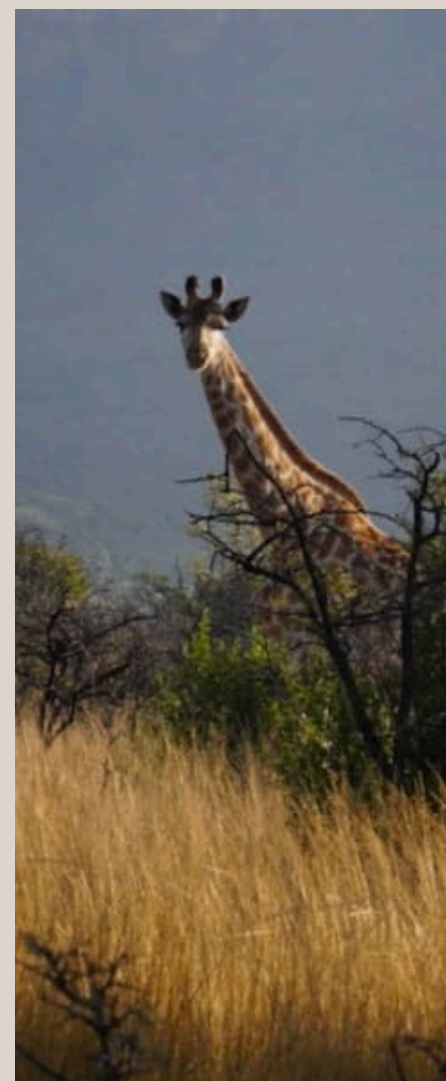
4 S'accorder des moments de détente et de relaxation est essentiel.



Am+



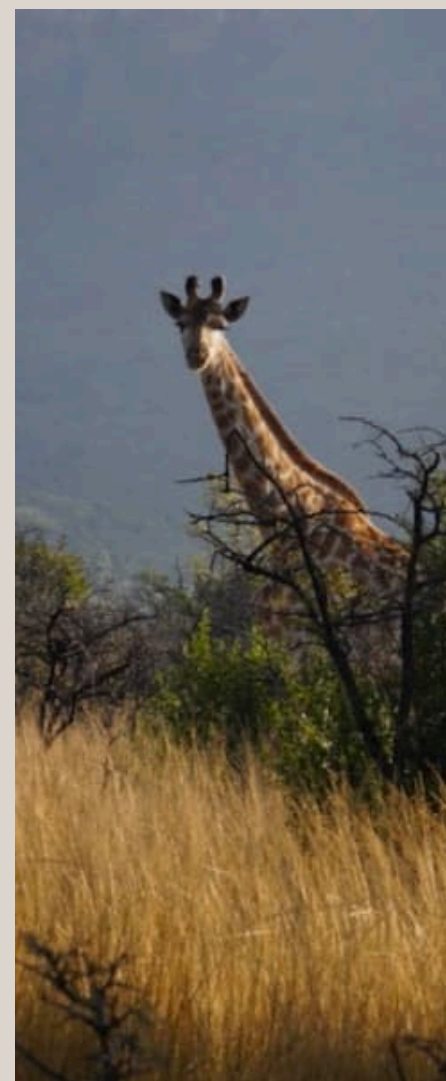
Lire un livre, prendre un bain chaud ou écouter de la musique apaisante contribue à diminuer le stress accumulé et permet de prendre du recul sur les situations stressantes du quotidien.



Am+



Ces moments sont des opportunités précieuses pour se reconnecter avec soi-même.

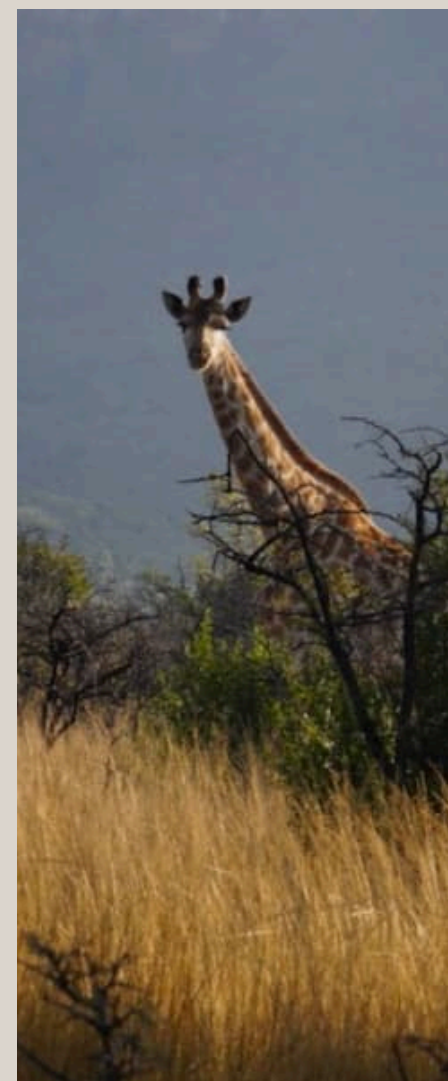


Am+



**5** Il est bénéfique de pratiquer la méditation ou la pleine conscience.

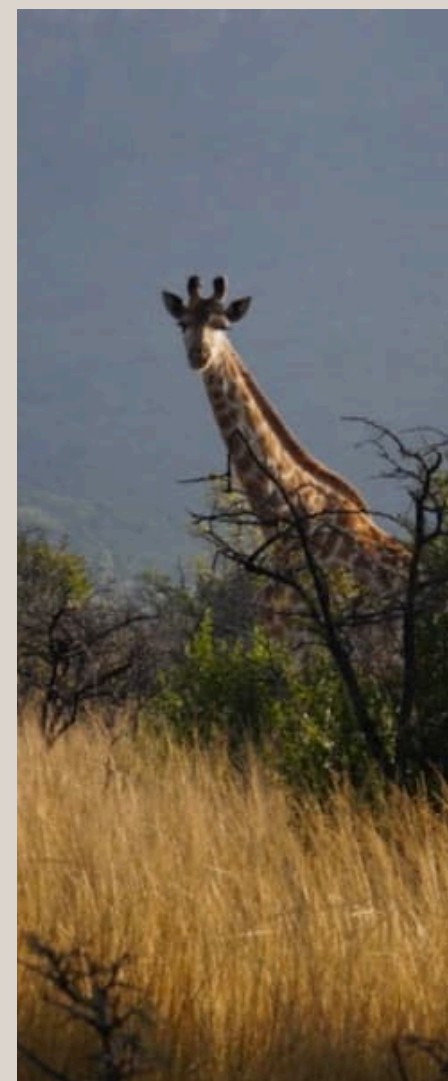
Ces techniques aident à se recentrer, à mieux gérer les émotions négatives et à renforcer l'équilibre intérieur.



Am+



Même quelques minutes quotidiennes suffisent pour améliorer considérablement votre état mental et votre capacité à affronter les défis quotidiens avec calme et sérénité.

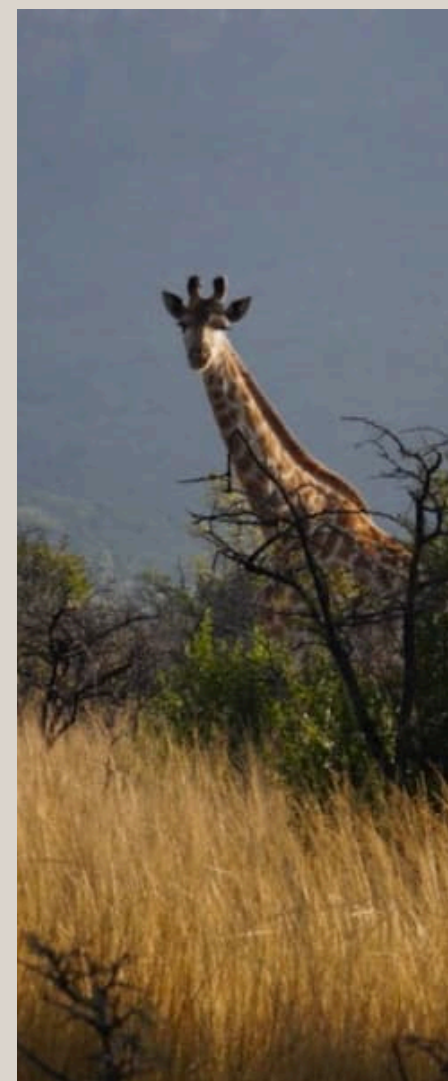


Am+



**6** Il est nécessaire de maintenir une vie sociale enrichissante.

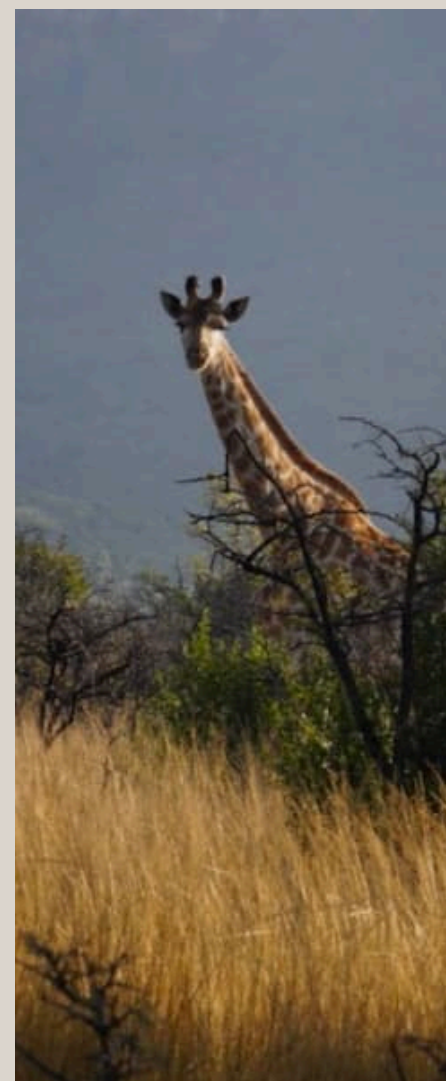
Passer du temps avec des amis, la famille ou s'engager dans des activités communautaires nourrit l'estime de soi et le sentiment d'appartenance.



Am+



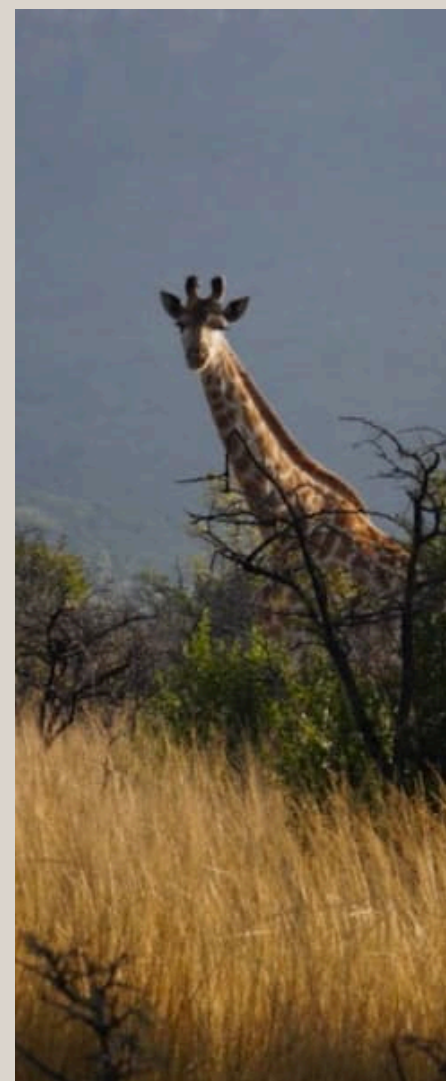
Des relations solides et positives sont essentielles pour l'équilibre émotionnel et la résilience face aux difficultés.



Am<sub>+</sub>



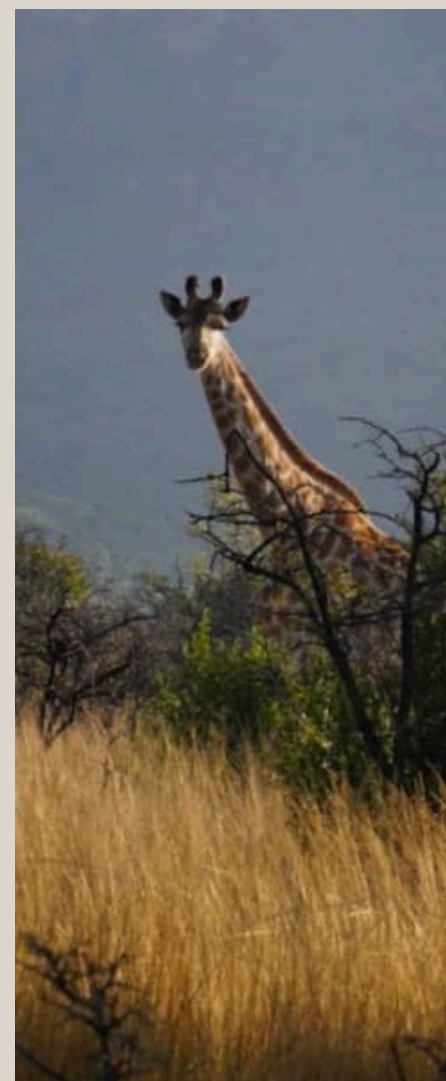
**7** Il est primordial d'apprendre à dire non et de fixer des limites. Respecter ses propres besoins permet d'éviter l'épuisement émotionnel et physique.



Am+



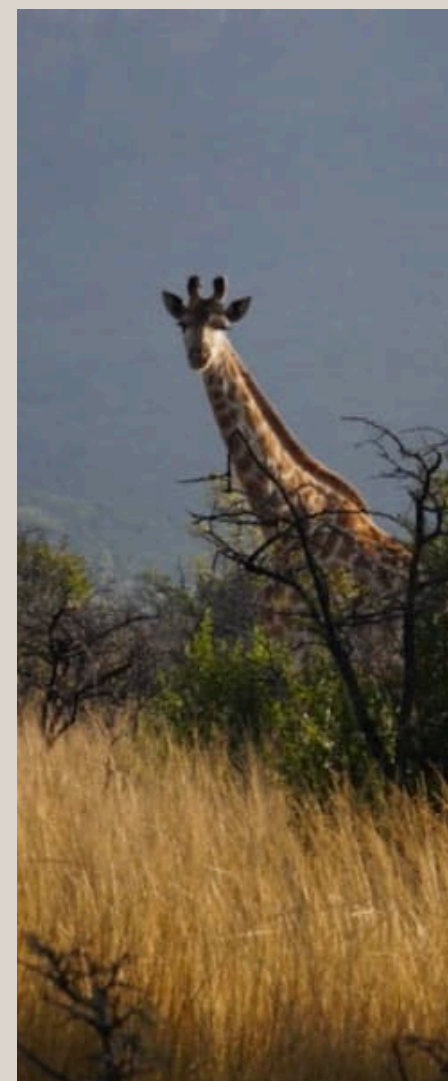
Cela implique de reconnaître ses capacités et de communiquer clairement ses besoins aux autres, préservant ainsi son énergie pour les choses qui comptent réellement.



Am+



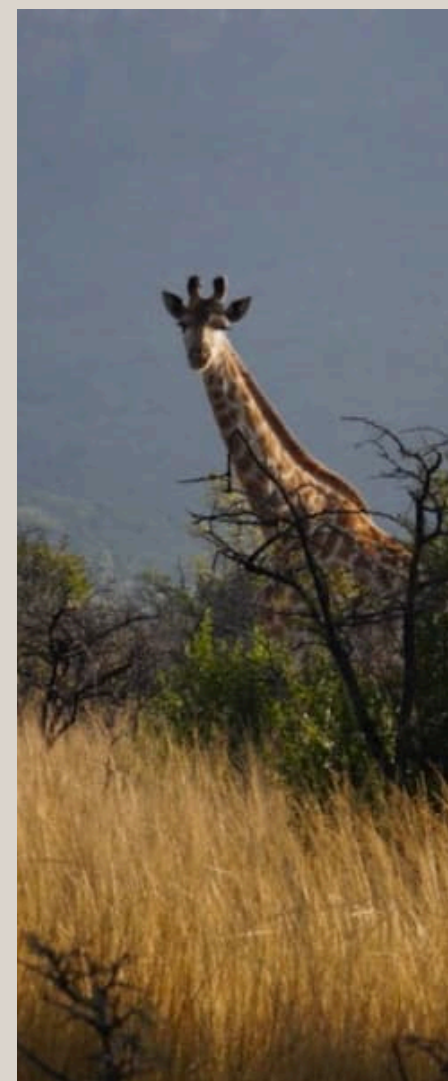
En conclusion, prendre soin de soi ne nécessite pas forcément de grands changements radicaux, mais plutôt l'intégration de pratiques simples et régulières dans son quotidien.



Am+



En adoptant ces **7** méthodes, chacun peut renforcer significativement sa qualité de vie, accroître son épanouissement personnel et affronter plus sereinement les défis du quotidien.



Am+



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