

Votre plan d'action vers la sérénité!

Le pouvoir d'atteindre nos objectifs se retrouve dans notre capacité à mettre en pratique nos connaissances. Afin de vous accompagner vers une saine gestion du stress et une attitude zen, nous vous proposons un plan d'action sur 4 semaines minimum, que vous pourrez poursuivre à votre guise!

Nous vous suggérons de tenir un journal, divisé en 5 sections :

1. Votre engagement, vos motivations, les conséquences du stress dans votre vie
2. L'intégration de saines habitudes de vie
3. Le suivi de vos progrès
4. Réflexions
5. Découvertes
6. Célébrer!

L'utilisation du journal

Bye, bye résolutions, c'est le temps de vous engager face à vous-même!

Combien de fois choisissons -nous d'adopter de saines habitudes de vie que nous délaissions après quelques semaines. Cette fois-ci, nous vous demandons de prendre un engagement face à vous-même.

Déclarez officiellement que peu importe vos doutes, vos moments de faiblesse ou votre discours interne négatif, vous honorerez cet engagement d'avancer sur le chemin d'une vie libre du stress, qui sape votre énergie et vos performances. Dans l'engagement, vous délaissez vos excuses pour faire place à la persévérance.

Inscrire dans votre journal votre engagement :

Moi (votre nom), je m'engage dès maintenant à intégrer de saines habitudes pour une vie sereine, heureuse et remplie de vitalité.

Vous pouvez personnaliser cette phrase pour qu'elle résonne vraiment en vous, vers l'objectif que vous souhaitez atteindre.

Aussi, en première page, nous vous suggérons de choisir une affirmation positive à lire, relire et réciter mentalement, aussi souvent que possible. Nous vous suggérons l'affirmation suivante, mais vous pouvez choisir une autre affirmation qui vous plait davantage.

« Je suis de plus en plus calme et en paix avec moi-même »

Vos motivations :

Pourquoi est-ce si important pour vous de respecter cet engagement? Nommez minimum 5 bénéfices d'une vie sereine pour vous. Pourquoi voulez-vous être moins stressé?

Comment allez-vous vous sentir au quotidien? Quel sera l'impact d'une vie sans stress sur votre santé, votre niveau d'énergie, vos relations interpersonnelles (famille, collègues de travail, amitiés), votre efficacité travail, vos finances, vos loisirs, votre sommeil, votre alimentation, votre niveau d'activité physique, etc.

Les conséquences

Vivre sous stress chronique a indéniablement un impact négatif sur votre vie.

Nommez minimum 5 conséquences du stress dans votre vie. Pensez non seulement aux conséquences que vous vivez actuellement, mais aussi aux conséquences du stress chronique à long terme sur votre santé et votre qualité de vie.

Quels secteurs de votre vie sont les plus affectés par le stress? Votre santé? Votre famille? Votre travail? Vos loisirs? Quel est l'impact de ce stress sur votre vitalité et votre paix d'esprit?

2 – Intégration de saines habitudes de vie

Maintenant que vous vous êtes engagés face à vous-même, c'est maintenant le temps de définir clairement vos objectifs.

Chaque semaine, définir 1 à 3 objectifs à réaliser par rapport à l'intégration de saines habitudes de vie au quotidien.

- L'objectif doit être écrit avec un « je ».
- Il doit être écrit de façon positive (indiquer ce que vous voulez plutôt que ce que vous ne voulez pas (ex. je bois 8 verres d'eau par jour plutôt que je ne veux plus boire de cola!)
- Il doit être mesurable et avoir une date de réalisation, afin de pouvoir suivre vos progrès.

Ex. D'ici deux semaines, j'augmente ma consommation d'eau à 8 verres par jour.

Nous vous conseillons de choisir 1 à 3 objectifs par semaine, en alternant vos choix dans chacune des catégories suivantes : alimentation, mode de vie, outils de gestion de stress. Vous trouverez des idées de saines habitudes de vie à implanter pour chacune des catégories ci-dessous.

Alimentation

- Boire suffisamment d'eau pour vos besoins.
- Prendre le temps de manger dans une ambiance calme, propice à une bonne digestion. Bien mastiquer.
- Manger 3 fois par jour, selon une alimentation adaptée aux besoins de votre métabolisme. Ajouter des collations au besoin (ne pas sauter de repas...)
- Éliminer les calories liquides et boissons stimulantes (café, cola, boissons énergisantes, jus et boissons commerciales, abus d'alcool, lait au chocolat).
- Assurer un bon apport de protéines tout au long de la journée.
- Intégrez des aliments antistress : légumes verts, noix et graines, grains entiers, poissons gras, bleuets, avocats, germinations, légumineuses, etc.
- Éliminer les aliments raffinés, transformés, contenant du sucre, les fritures : chocolat commercial, bonbons, croustilles, crème glacée, desserts/pâtisseries, muffins commerciaux, beignes, biscuits, barres tendres, farines raffinées et pâtes blanches, etc.
- Intégrer les smoothies verts
- Intégrer tisanes, plantes et suppléments naturels adaptés à vos besoins, afin de calmer et/ou tonifier votre système nerveux et vos glandes surrénales.

Mode de vie

- Intégrer l'activité physique (marche, entraînement, sports divers, danse, yoga, tai-chi, etc. selon vos goûts!)
- Améliorer la quantité et qualité du sommeil
- Respirer l'air frais (dehors!)
- Profiter des bienfaits du soleil, de façon prudente
- Apporter des améliorations à votre environnement (maison, travail), faites du ménage!
- Entourez-vous de gens heureux, qui vous inspirent, qui vous offrent leur appui.
- Sélectionnez judicieusement l'utilisation que vous faites de la télévision et des outils technologiques de façon à vous éloigner du négatif.

Outils de gestion du stress

- Faire une liste des activités qui vous détendent, pratiquer une de ses activités min. 15 minutes par jour
- Cohérence cardiaque
- Respirations abdominales
- Techniques de relaxation
- Visualisation
- Méditation
- Journal de gratitude
- Massage
- Musique
- Rire, sourire, chanter
- Mandala
- Ancrage, etc.

Ajustez le nombre d'objectifs et le rythme d'intégration des saines habitudes de vie selon vos progrès.

Vous pouvez intégrer un nouvel objectif sur plusieurs semaines (par exemple, se sevrer du café graduellement sur « x » nombre de semaines, en réduisant votre consommation d'une tasse par semaine).

Ajoutez une nouvelle habitude de vie seulement lorsque vous sentez que vous avez bien intégré les objectifs précédents. La nouvelle habitude doit devenir un automatisme, tout comme vous brossez les dents! Remplacez une mauvaise habitude par une saine habitude.

3 – Le suivi de vos progrès

Dans un premier temps, évaluez votre niveau de stress sur 10

(0 = aucun stress ressenti 10= stress insupportable!)

Chaque jour, vous êtes invités à évaluer votre niveau de stress sur 10.

Aussi, c'est le temps de noter vos bons coups! Pour chacun des objectifs en cours, notez si vous avez intégré cette habitude dans la journée.

Finalement, faites un bref bilan des améliorations perçues au cours de la journée. Ne mentionner que vos progrès et non vos échecs!

Ex. J'ai marché 20 minutes sur l'heure du diner, j'ai répondu calmement à mon collègue de travail, j'ai passé du bon temps à rire avec les enfants, j'ai mangé mes protéines à tous les repas, j'ai fait la cohérence cardiaque 3 fois par jour cette semaine, etc.

4 – Réflexions

Ici, nous vous invitons à prendre un temps d'arrêt pour répondre à certaines questions, mettre sur papier votre expérience par rapport à cette démarche vers plus de sérénité. Cette section peut être complétée selon vos disponibilités, mais nous vous recommandons fortement de prendre ce temps de réflexion pour soi, au moins une fois par semaine.

Voici une liste de questions sur lesquelles nous vous invitons à réfléchir :

- Qu'est-ce qui m'a stressé cette semaine? Comment ai-je réagi? Quel outil ai-je utilisé pour remédier à la situation?
- Qu'est-ce que j'ai fait cette semaine pour prendre soin de moi?
- Qu'est-ce que j'aime faire au point où je ne vois plus le temps passer? Comment puis-je intégrer cette activité à mon horaire?
- Quels sont mes rêves dans la vie?
- De quoi suis-je reconnaissant(e)?
- Suis-je capable de dire « non »? Que puis-je faire pour apprendre à m'affirmer davantage?
- Suis-je perfectionniste? Sur quoi puis-je pratiquer davantage le lâcher-prise?
- Suis-je capable de demander de l'aide, de déléguer des tâches?
- Quelles relations troublent ma paix d'esprit? Que puis-je faire pour améliorer la situation?
- À qui devrais-je pardonner?

Tout au long du processus, vous apprendrez davantage à vous connaître. Certaines personnes se détendent bien avec des techniques de relaxation, d'autres obtiennent d'excellents résultats dans des activités où le corps est en mouvement. Posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui me détend le plus?
- Qu'est-ce qui me fait rire, qu'est-ce qui me rend de bonne humeur, qu'est-ce qui m'apporte de la joie et du plaisir?

5 - Découvertes

Dans ce plan d'action, nous vous avons suggéré plusieurs outils à mettre en pratique afin d'atteindre cet état de bien-être tant recherché. Mais dans votre parcours vers une attitude zen, vous découvrirez certainement d'autres outils qui vous intéresseront.

Ici, nous vous invitons à faire un petit bilan de ce qui fonctionne le mieux pour vous et de prendre en note les nouveaux outils que vous aimeriez éventuellement mettre en pratique. La nature est riche en solutions! Ainsi, vous pourrez toujours vous référer à cette section afin de faire le plein de nouvelles idées à mettre en pratique.

6 – Célébrer!

Afin de vous garder motivé, il est si important de célébrer ses succès.

Nous vous invitons à vous féliciter par écrit à chaque nouvelle saine habitude de vie et objectif réalisé, dans cette section.

Vous pouvez vous écrire quelque chose du genre :

« Bravo (votre nom)! Je suis vraiment fier(ère) de toi! Depuis aujourd'hui (date), tu ne bois maintenant plus de café! Je suis heureux(euse) de voir que tu as remplacé cette habitude par de délicieux smoothies et des tisanes qui nourrissent ton corps et te donne plein d'énergie. »

Faites une liste de récompenses et choisissez-en une pour célébrer!

Exemples :

- Appeler un ami et lui partager votre succès
- Vous faire un délicieux repas à la chandelle
- Aller danser
- Aller voir un spectacle
- Organiser un après-midi au SPA ou à la plage pour relaxer, etc.

Soyez fiers de vous!

Bravo, vous avez pris cette ferme décision de prendre soin de vous et vous avez mis en place des outils pour atteindre votre objectif vers la sérénité. En adoptant de saines habitudes de vie, ce n'est pas seulement du calme que vous retrouverez au quotidien, mais un bien-être qui aura de grandes répercussions sur votre santé et qualité de vie.

Si vous ressentez le besoin d'être accompagné davantage dans votre démarche, nous vous suggérons les outils suivants :

- Programme de formation en ligne : [Gérer le stress](#), par Cindy Theys
- Consultez le site web www.nathalielemire.com onglet : ressources / icône gestion du stress
- Accompagnement personnalisé via des rencontres Skype en coaching, avec Cindy Theys. Pour prendre rendez-vous, communiquer avec Cindy à l'adresse suivante : cindy@nomadity.be
- Accompagnement personnalisé via des rencontres Skype en naturopathie, avec Nathalie Lemire. Pour prendre rendez-vous, communiquer avec Nathalie à l'adresse suivante : info@NathalieLemire.com