



Calendrier des astuces bien être

1. Respirer



Penser à respirer régulièrement,
en conscience

Faire de la cohérence cardiaque*

*les bienfaits de la cohérence cardiaque en commentaire

Florence  *Le Préal*



Quelques bienfaits de la Cohérence Cardiaque

- Baisse du cortisol, la principale hormone de défense secrétée pendant un stress.
- Augmentation de la DHEA, hormone de jeunesse qui ralentit le vieillissement.
- Augmentation de l'ocytocine, neurotransmetteur qui favorise l'attachement (aussi appelé « hormone de l'amour »).
- Augmentation du facteur natriurétique auriculaire, hormone secrétée par le cœur et qui agit sur l'hypertension artérielle.
- Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs (hormones qui véhiculent les émotions) dont la dopamine (plaisir) et la sérotonine (prévention de la dépression et des angoisses).





Calendrier des astuces bien être

2. Remercier




Ressentir de la gratitude pour les choses
qui nous entourent
Noter 3 "kifs" du jour
(3 choses sympas vécues dans la journée)

Florence  *Le P. vol*



Calendrier des astuces bien être

3. Sourire

A stylized illustration of a smiling face with a wide, white, curved mouth and two small white oval eyes. The face is rendered in a reddish-brown color. To the left and right of the face are two hands, one in a darker brown and one in a lighter brown, with fingers spread. The background is a mix of brown and white shapes, including a large brown shape at the top and a white shape at the bottom, with some black dashed lines suggesting movement or energy.

S'offrir à soi-même un sourire extérieur et
intérieur dès le réveil
En offrir tout autour de soi
Sourire à des inconnus

Florence  Le Prieol



Calendrier des astuces bien être

4. Bouger



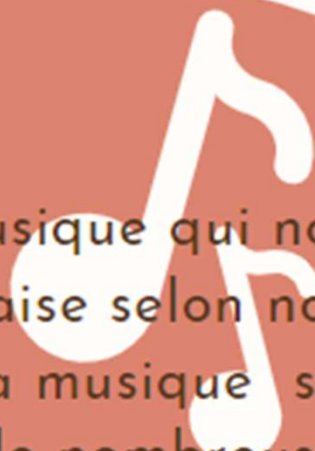
Mettre son corps en mouvement
avec douceur ou dynamisme
selon son besoin
Marcher, s'étirer, courir, danser ou autre
10 minutes minimum par jour

Florence  *Le Préal*



Calendrier des astuces bien être

5. Ecouter



Ecouter de la musique qui nous met en joie ou nous apaise selon notre besoin
Les bienfaits de la musique sont avérés depuis de nombreuses années

Florence  *Le Préal*



Calendrier des astuces bien être

6. Cuisiner



Prendre du plaisir à se préparer un bon
petit plat sain à se déguster ou à
partager

Florence  Le Pirel



Calendrier des astuces bien être

7. Paresser



Se laisser aller à ne rien faire
Ne rien faire du tout, rien du tout
Il est difficile "de bien ne rien faire" ;-)

Florence  Le Pirel



Calendrier des astuces bien être

8. Ranger



Faire du tri, de l'espace, recycler, donner
ou jeter ce qui nous ne sert plus à rien



Florence  Le P real



Calendrier des astuces bien être

9. Faire un break



S'offrir une journée sans réseaux sociaux, sans TV, sans écran
Juste pour prendre le temps de vivre d'autres activités
C'est aussi réparateur qu'une semaine de vacances !

Florence  Le Prieur



Calendrier des astuces bien être

10. Célébrer



Se féliciter pour nos réussites, petites et grandes
Célébrer nos victoires !
Ainsi, notre cerveau en voudra davantage

Flamme  *Le Pirel*



Calendrier des astuces bien être

11. Imaginer



Prendre un temps pour visualiser notre avenir idéal, ressentir les émotions de joie (et autre) associées à cette visualisation

Florence  *Le Prieol*



Calendrier des astuces bien être

12. Aimer

Prendre un temps pour une pause tendresse
Un câlin avec un ou une amie, avec son autre,
Un moment de douceur pour soi même ou à
partager

Florence  *Le Prieur*



Calendrier des astuces bien être

13. Encourager

YOU CAN
DO IT!



Faire une liste de nos qualités et la répéter
chaque soir, ressentir les émotions associées
Notre cerveau "voudra" développer ces qualités

Florence Le Prieur



Calendrier des astuces bien être

14. Offrir



Offrir de son temps, de son écoute à une
personne de notre choix

Florence  *Le P. real*



Calendrier des astuces bien être

15. Grimacer

Faire une série de grimaces devant son miroir, se lâcher, c'est excellent pour le moral

Florence  Le Pirel



Calendrier des astuces bien être

16. Marcher



Se promener en nature ou dans un parc
ce qui stimule, entre autres,
2 "hormones du bonheur" :
endorphine et dopamine

Florence  *Le Pirel*



Calendrier des astuces bien être

17. Veiller



Veiller à notre dialogue intérieur, être gentil avec soi-même, être notre propre meilleur ami

Florence  *Le Pirel*



Calendrier des astuces bien être

18. Dessiner



Dessiner, colorier, cela active le circuit
cérébral du plaisir et donne confiance

Florence  *Le Pirel*



Calendrier des astuces bien être

19. Penser



Réfléchir à ses valeurs profondes
Penser à la manière dont nous les
faisons vivre au quotidien

Florence  *Le Prieur*



Calendrier des astuces bien être

20. Lire



Lire permet de lutter contre le vieillissement du cerveau d'améliorer sa mémoire, son empathie, son imagination,

Florence Le Prieol 



Calendrier des astuces bien être

21. Communiquer



Téléphoner à un ami, lui rendre visite
Le lien social est la première chose qui
nous rend heureux

Florence Le Priol 



Calendrier des astuces bien être

22. Chanter



Chanter sous la douche ou ailleurs
permet de développer
et de maintenir l'ensemble de nos
fonctions cognitives en éveil.

Flora  *Le Prieil*



Calendrier des astuces bien être

23. Méditer



La méditation favorise l'attention, la
mémoire , la concentration
Elle agirait même sur
le vieillissement du cerveau

Florence  *Le Prieil*



Calendrier des astuces bien être

24. Se Souvenir




Regarder des photos souvenirs, prendre un temps pour se remémorer de bons moments Cela renforcerait nos capacités à faire des choix et aiguiserait le sentiment que notre vie a un sens

Florence  *Le Pres*



Calendrier des astuces bien être

25. Boire de l'eau



Boire de l'eau, en conscience
et en quantité raisonnable
l'eau rend le cerveau plus rapide de 14 %*

Florence  Le Pirel



Calendrier des astuces bien être

26. Vivre l'instant présent



Par exemple, aujourd'hui, décider de ne
faire qu'une seule chose à la fois
"être" à ce que nous faisons



Florence  Le Pres



Calendrier des astuces bien être

27. Se Détendre



Par exemple,
regarder un film
drôle ou romantique,
juste s'offrir une pause

Florence  *Le Prieur*



Calendrier des astuces bien être

28. S'habiller

Choisir le vêtement le plus confortable
ou le plus coloré et le porter pour se
faire plaisir à soi, être attentifs à la
sensation que le vêtement procure



Florence  *Le Prieur*



Calendrier des astuces bien être

29. Se Relaxer

Prendre un bain, une douche chaude, se faire masser (augmente l'ocytocine), pratiquer l'automassage



Florence  Le Pres



Calendrier des astuces bien être

30. Rire

Sortir avec des amis, choisir une lecture drôle, un film
Cela permet d'augmenter la dopamine, hormone de bonheur



Florence  Le Prieol