

Calendrier bien-être 7 jours

1 micro action pour te reconnecter à toi, même en plein traitement

Même en plein traitement,
tu as le droit à la douceur.



Prends soin de toi, un petit pas à la fois

*Ce calendrier t'invite à intégrer un rituel bien-être par jour,
pendant 7 jours.*

Des gestes simples, doux, puissants.

*Le but n'est pas de "faire parfait", mais de créer un espace
pour toi, avec bienveillance.*

Chaque action prend 2 à 10 minutes maximum.

Respire, choisis ton moment, et laisse toi guider.

Jour 1 – Respiration ancrante



**Intention : créer un espace de calme
dès le réveil**

Prends 10 grandes respirations conscientes ce matin, en posant des mains sur ton ventre. Tu peux fermer les yeux pour mieux ressentir le mouvement de la respiration sous tes mains.

A chaque inspiration, sens ton ventre se gonfler, laisse l'air prendre tout cet espace. Remplis toi de cette nouvelle énergie !

*A chaque expiration, répète mentalement : "je me pose, ici et maintenant."
Répète une dizaine de fois, en essayant de ralentir au fur et à mesure le rythme de ta respiration.*



Conseil : fais-le avant de te lever du lit.

Jour 1 - mes ressentis



Comment je me sens après ?



Jour 2 - Etirement du coeur



**Intention : t'ouvrir à la journée,
malgré les inconforts**

*Etire toi doucement les bras ouverts de chaque côté, paumes de mains vers le ciel. Respire profondément. Tu peux fermer les yeux.
Sens ton coeur s'ouvrir. Tiens la posture pendant 3 grandes respirations.
Puis à l'inspiration suivante, lève tes deux bras sur le côté vers le ciel, et à l'expiration, plie dans tes bras et attrape les coudes opposés avec tes mains.
Reste ici pendant 3 grandes respirations en belle ouverture de coeur.
Et relâche ensuite.*

Tu peux répéter ce mouvement plusieurs fois si tu en as envie.

Jour 2 - mes ressentis



Comment je me sens après ?



Jour 3 – Rituel bien-être



Intention : revenir au moment présent

Prépare toi une boisson chaude en pleine conscience.

Bois-la assise, sans distractions et en te connectant à tes sens.

- *L'odorat : laisse tes narines se remplir de cette douce odeur.*
- *La vue : regarde dans ta tasse chaque détail de cette boisson.*
- *Le toucher : ressens la chaleur de ta tasse sous tes mains.*
- *L'ouïe : concentre toi sur les sons proches comme lointains.*
- *Le goût : prends enfin conscience de ce que tu bois en savourant chaque gorgée.*

Jour 3 – mes ressentis



Comment je me sens après ?



Jour 4 - Ancrage corporel



**Intention : reconnecter au corps,
créer une base solide**

Debout, ressens le contact de tes pieds avec le sol.

Tes deux pieds, ancrés sur toute leur surface sur le sol. Idéalement, tu es pieds nus. Tu peux venir fermer les yeux, si c'est possible pour toi.

Ressens le poids de ton corps réparti sur les deux pieds, et balance toi légèrement de droite à gauche, d'avant en arrière, et retrouve l'équilibre.

Dis-toi : "Je suis là, J'ai ma place". (tu peux rester ici aussi longtemps que tu veux/peux)

PS : si la posture debout est quelque chose qui est inconfortable pour toi, fais-le assise sur une chaise.



Fais-le en rentrant chez toi ou avant un moment stressant.

Jour 4 - mes ressentis



Comment je me sens après ?



Jour 5 – Visualisation douce



**Intention : nourrir ton imaginaire et
ton espace intérieur**

Ferme les yeux et imagine un lieu où tu te sens bien, sereine. Ce lieu peut exister mais il peut également sortir de ton imagination.

C'est ta "safe place".

Respire dans cette image pendant 2 minutes.

Laisse les émotions que te transmet ce lieu t'envahir : un sentiment de calme, de bien-être, de joie... et respire.



Reviens à cette image quand tu te sens submergée.

Jour 5 - mes ressentis



Comment je me sens après ?

A large rounded rectangle with a black border, intended for writing. It is positioned below the text 'Comment je me sens après ?' and occupies the lower half of the page. The background of the entire page is a close-up of a sand mandala with a smooth, light-colored stone in the center.

Jour 6 - Auto-compassion



**Intention : cultiver la bienveillance
envers toi-même**

Pose tes mains sur ton coeur.

Dis-toi doucement : "Je fais de mon mieux". Et c'est assez."

Inspire : "Je fais de mon mieux"

Expire : "Et c'est assez".

Tu peux rester ici autant de temps que tu en as besoin, jusqu'à ce que ce que tu ressentes un shoot de bienveillance envers toi-même.

 *À faire quand tu ressens de la fatigue, du doute ou de la frustration.*

Jour 6 - mes ressentis



Comment je me sens après ?



Jour 7 - Intention de vie



Intention : se reconnecter à sa force intérieure et à ce qui donne du sens

Ecris cette phrase dans un carnet ou répète-la à voix haute :

"Même en traitement, je peux nourrir ce qui me rend vivante. Et cette semaine j'ai choisi... (ajoute ton mot-clé de la semaine : paix, douceur, courage...)"



Tu peux aussi écrire les raisons qui t'ont poussé à suivre ce calendrier.

Jour 7 - mes ressentis











Comment je me sens après ?



Checklist de suivi



	Action faite 	Mon ressenti	Intention du jour
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			



BRAVO !

Tu viens de prendre soin de toi pendant 7 jours.

Tu viens de prouver que tu es capable de créer des moments pour toi, même en pleine tempête, un jour après l'autre.

Ces gestes simples sont les fondations d'un mieux-être durable.

Et si tu allais plus loin?

Imagine ce que tu pourrais ressentir si tu avais un programme complet te redonnant du souffle, de la mobilité, de l'ancrage.

Je peux t'accompagner avec bienveillance, avec mon programme "Renaître en soi, un chemin vers le mieux-être pendant l'hormonothérapie".

👉 *Découvre mon accompagnement signature :*

[Lien vers ta page de vente]

Merci de t'être offert ce temps

*Continue à prendre soin de toi, un jour après l'autre.
Le chemin continue. Et tu n'es pas seule.*

Avec douceur,

Chrystelle



@ginkyoga



@ginkyoga

