



FABULEUSES
AIDANTES

Le Reset de L'été

SEMAINE 1 :

Rien !

Qu'est-ce qu'on fait cette semaine ? Rien ! Comment ça, rien ? Eh oui ! Je t'encourage, pour cette première étape, à ne rien faire d'autre que : « **Ne rien faire** »
Ne rien faire a la particularité de mettre notre cerveau en pause et de faire baisser drastiquement notre taux de cortisol, cette hormone du stress dont on parle très souvent.

Nous profitons ainsi du moment présent, nous sommes « *ici et maintenant* ».

Chaque jour de cette semaine, je t'invite à lancer un chronomètre de 3 minutes et à ne "rien faire". Pas de lecture, pas de jardinage, pas de réseaux sociaux, RIEN. **Prends du temps pour te retrouver avec toi-même.**

Parfois, il est vrai, nous appréhendons ce genre de moments car nous prenons enfin le temps d'écouter, de ressentir et d'accueillir ce qu'il y a au fond de nous. Le silence nous fait ressentir toutes les émotions bruyantes à l'intérieur de nous.

Et si, au lieu de les fuir, nous accueillions chacune d'elles, les unes après les autres, les autorisant ensuite à s'envoler ? Je t'encourage à cocher la petite liste tout au long de la semaine. À la fin de la semaine, tu verras que tu auras eu au moins 20 minutes en tête à tête avec toi-même.

Chère Fabuleuse, et si le secret du plus grand bien se trouvait dans tes tout petits riens ?

Brunella

Mon défi

Voici un tableau listant mes 7 “petits riens” de la semaine, à cocher au fil des jours.

JOUR	ne rien faire	3 minutes
mardi	<i>Ecouter ma respiration</i>	<input type="checkbox"/>
mercredi	<i>Penser à une chose pour laquelle je suis reconnaissante</i>	<input type="checkbox"/>
jeudi	<i>Laisser mes yeux se porter sur ce qui m'entourne</i>	<input type="checkbox"/>
vendredi	<i>Ecouter les bruits qui m'entourent</i>	<input type="checkbox"/>
samedi	<i>Je me parle intérieurement et je m'encourage</i>	<input type="checkbox"/>
dimanche	<i>Je m'assieds en silence et je ne pense à rien</i>	<input type="checkbox"/>
lundi	<i>Je me mets pieds nus et je ressens les sensations</i>	<input type="checkbox"/>



LA CITATION DE LA SEMAINE

« On nous apprend à compter les secondes, les minutes, les heures, les jours, les années... mais personne ne nous explique la valeur d'un instant. »

— DONATO CARRISI