



FABULEUSES  
AIDANTES

# Le Reset de L'été

SEMAINE 5 :

Activer le "S.A.R"  
pour relancer  
le système

## Chère Fabuleuse,

Nous voici déjà à notre dernière semaine de défis pour ce "Reset de l'été". Tout au long de ces dernières semaines, nous avons appris à prendre du temps pour nous, à faire une pause et à nous reconnecter à nous-mêmes.

Ce sont les priorités que nous fixons et cultivons qui vont amener un équilibre dans notre quotidien. Puisse-nous farouchement veiller à tout ce qui nous a apporté du bon ces dernières semaines !

Aujourd'hui, nous allons enclencher la fameuse "reprise" de la meilleure des manières : en activant notre S.A.R, c'est-à-dire **notre système d'activation réticulaire.**

Nous avons, dans notre cerveau, une structure qui :

- \* régule nos **fonctions vitales**,
- \* contrôle **nos capacités motrices** (comme les réflexes, la marche, la posture),
- \* contrôle les **fonctions cognitives** (comme l'attention).

Nous sommes bombardées d'informations toute la journée, encore plus avec les 1001 choses que nous avons à gérer en tant qu'aidantes. Notre système d'activation réticulaire (S.A.R) est le moyen qu'a notre cerveau de "filtrer" les informations inutiles afin que de ne recevoir que les informations importantes.

Mais ne t'arrête pas sur ce mot compliqué, cette semaine va être remplie de jolies choses qui vont :

- 1/ t'aider à clarifier ce que tu souhaites**
- 2/ contribuer à maintenir une belle santé mentale**
- 3/ booster ton estime de toi !**

## Mon défi

**Je t'invite à aller prendre des ciseaux, de la colle, de la papeterie, des outils de scrapbooking, bref : tout ce qui peut t'aider à créer un joli tableau de visualisation !**

(Un tableau de visualisation est une représentation visuelle d'un concept particulier à l'aide d'images, d'illustrations et/ou de mots.)

*Le but de l'exercice est de prendre soin de toi de façon créative !*

- 👉 Réfléchis (collecte des mots, des dessins, des photos, des idées)
- 👉 Découpe des images et des textes dans des magazines papier et colle-les ensemble sur une feuille de papier.

Les tableaux de visualisation, lorsqu'ils sont créés et utilisés correctement, jouent un rôle majeur dans la reprogrammation de ton système d'activation réticulaire. **Lorsque tu stimules ton cerveau avec des images visuelles, des mots, des symboles et des citations ainsi que les émotions associées, tu entraînes essentiellement ton système d'activation réticulaire pour filtrer toutes les données entrantes...** En faisant cela, **tu dis donc « non » au stress, au brouillon, à l'anxiété et « oui » à l'intuition, à la créativité, à la sérénité et à ton mieux-être mental !** Alors, on ne s'en prive surtout pas : on crée et on en est fières !

**Je t'encourage donc à créer tout au long de cette semaine un joli (ou plusieurs) tableau de visualisation** qui te permettra d'appréhender la rentrée de la meilleure des manières, avec un temps pour toi mis à part pour cela, un shoot de créativité, une pause de calme en le faisant et un boost de ton estime de toi une fois ton tableau créé !

Puis, je t'invite à l'accrocher dans un endroit propice afin qu'il soit sous tes yeux le plus souvent possible.

*Voici mon exemple de vision board :*



## LA CITATION DE LA SEMAINE

**« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. »**

**— MARK TWAIN**

*Chère Fabuleuse,*

Tu peux être très fière de toi : bravo d'avoir relevé, à ta manière, à ton rythme ce *"Reset de l'été"*.

Tu as dans les mains tout plein de petites clés qui te permettront de verrouiller ton mieux-être mental... N'hésite surtout pas à réappuyer sur ce bouton *"Reset"* autant que possible pour recharger tes batteries et repartir sur une belle lancée. Je te souhaite une très belle rentrée !

Ce sont les priorités que nous fixons et cultivons qui vont amener un équilibre dans notre quotidien. Puisseons-nous farouchement veiller à tout ce qui nous a apporté du bon ces dernières semaines !

*Brunella*