

# 50 IDÉES<sup>!</sup> D'ACTIVITÉS POUR PRENDRE SOIN DE MOI !



# Hello !

Moi c'est **Cindy**, coach certifiée spécialisée en Bilan de compétences et transition professionnelle.

J'ai la chance d'accompagner au quotidien mes clientes à se lancer sereinement et en confiance dans tous leurs nouveaux projets pro !

## Mon mantra ?

*Introspection, exploration, passage à l'action !*



J'ai créé **Te ara coaching** pour accompagner les femmes à retrouver du sens et un alignement profond dans leur quotidien pro (et perso !)

# BIENVENUE DANS TON GUIDE

Trop souvent, on oublie de s'accorder du temps pour soi, pris dans le tourbillon du quotidien et des responsabilités. Mais comment espérer avancer, réussir ses projets ou simplement se sentir bien si on ne commence pas par se connecter à soi-même ?

Ce guide a été conçu comme une véritable boîte à outils bien-être. Tu y trouveras 50 idées variées pour t'offrir des moments de répit, de douceur et de plaisir. Qu'elles soient simples, créatives, introspectives ou réconfortantes, ces idées sont là pour t'aider à te recentrer et à te ressourcer.

## *Comment l'utiliser ?*

✨ **Feuillette les idées** : Laisse-toi inspirer par celles qui résonnent le plus avec tes envies et tes besoins du moment.

✨ **Teste-les sans pression** : Certaines idées te parleront immédiatement, d'autres moins. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire.

✨ **Fais-en une habitude** : Choisis une ou deux idées chaque semaine pour t'accorder du temps et instaurer un véritable rituel bien-être.

*Je te dis à très vite !*

*Cindy.*

- 🦶 Faire une promenade en pleine nature.
- 🌅 Admire un coucher ou un lever de soleil.
- 🧑 S'autoriser à dire non à une demande pour se préserver.
- 🎨 Dessiner, peindre ou colorier un mandala.
- 🍲 Prévoir un solo date sur une journée : toi en tête à tête avec toi-même.
- 🪴 Faire un DIY simple pour décorer ton intérieur.
- 🧑 Participer à un atelier en ligne sur un sujet qui te passionne.
- 📺 Regarder un documentaire inspirant.
- 🌱 Acheter une plante pour apporter de la verdure chez toi.
- 🛁 Prendre un bain chaud avec des huiles essentielles relaxantes.
- 🎧 Écouter un podcast motivant ou éducatif.
- 😎 S'offrir une séance de réflexologie ou d'acupuncture.
- 🎵 Créer une playlist musicale pour te relaxer ou te motiver.
- 🌐 Mettre la musique à fond et danser comme si personne ne te regardait.
- 🔔 Supprimer les notifications non importantes de ton portable.
- 😊 Établir une liste de toutes tes fiertés du jour, de la semaine, du mois...
- 🥕 Aller au marché et préparer des plats pour la semaine.
- 🧑 Tester une nouvelle activité physique douce (yoga, pilates, tai-chi).
- 🤝 Passer du temps avec des personnes qui te font du bien.
- ✉️ Écrire à un(e) proche pour lui dire à quel point elle/il compte pour toi.
- 🏠 Réaménager entièrement une pièce chez toi.
- 🌿 S'essayer à la méditation.
- 🎡 Regarder les animations et activités autour de chez toi et y participer.
- 📺 Se préparer un plateau-repas devant ta série préférée.
- 🌳 Aller marcher même 10 minutes, entre midi et deux.

- 🎧 Apprendre quelque chose de nouveau.
- 🏆 Créer un vision board pour tes projets de vie pro et perso.
- 📷 Imprimer des photos et te créer un livre souvenirs.
- 😴 Dormir une heure de plus que d'habitude.
- 📵 Se déconnecter des réseaux sociaux pendant une journée.
- 🍲 Organiser un pique-nique seul.e ou en famille.
- ✉️ Écrire une lettre à un être cher (ou à toi-même).
- 📖 Aller dans une librairie et t'offrir un livre inspirant ou un roman captivant.
- ✍️ Faire une liste de tes qualités et de tes valeurs.
- 🧑‍🌾 Jardiner ou prendre soin de tes plantes.
- 📞 Appeler un proche pour prendre des nouvelles.
- 👩‍🍳 Essayer une recette de cuisine ou de pâtisserie inédite.
- 🧴 Faire un gommage maison pour le visage ou le corps.
- 🖼️ Se rendre à une nouvelle exposition ou visiter un musée.
- 🧩 Commencer un puzzle.
- 🧖‍♀️ S'offrir un massage dans un spa.
- 📓 Tenir un journal de gratitude.
- 🗑️ Faire le tri dans toutes tes affaires.
- 🕯️ Acheter une bougie parfumée pour te créer une ambiance cocooning.
- 🌍 Préparer tes prochaines vacances.
- 💎 T'offrir un objet qui te fait envie depuis longtemps.
- 🎬 Aller au cinéma, même seule.
- 🧘‍♀️ Pratiquer 10 minutes de respiration profonde.
- 💪 Faire une séance de sport.
- 🙏 S'autoriser de faire une pause, sans culpabiliser.

*Alors, lesquelles de ces idées vas-tu essayer ? 😊*

Ce guide un point de départ. Chaque action que tu poses pour toi-même, chaque moment que tu t'accordes, est une victoire. Rappelle-toi que tu mérites ce temps, ces instants rien qu'à toi. Prendre soin de toi, c'est poser les bases d'un épanouissement durable.

**Pour t'aider à avancer sereinement et de façon durable vers tes objectifs, découvre l'accompagnement :**

## Power

Cet accompagnement te permet de **travailler en profondeur sur une problématique** qui te freine au quotidien et dont tu n'arrives pas à te défaire.

Au fil des semaines, tu débloques tes peurs, tes croyances, tu apprends à gérer tes émotions, à mieux communiquer, à t'accepter et à gagner confiance en toi...

**Découvrir l'accompagnement** 

**Cindy**

**Coach professionnelle certifiée et consultante en bilan de compétences**

@tearacoaching

contact@teara-coaching.fr

www.teara-coaching.fr

