

6 Olivia



Sorcière de l'auto-chouchoutage Self-care witch

Le bien être au quotidien se cultive dans de petites actions : se simplifier la vie (avoir un calendrier ou un agenda, demander de l'aide), être attentif à ses limites en étant attentif aux signes de fatigue, cultiver des moments doux et se faire plaisir.

Des moments simples participent à réduire le stress, aident à avoir une humeur positive et peuvent ne prendre que quelques minutes.

Daily well-being is cultivated through small actions: simplifying life (having a calendar or planner, asking for help), paying attention to your limits by noticing signs of fatigue, cultivating gentle moments, and treating yourself. Simple moments help reduce stress, contribute to a positive mood, and may only take a few minutes.

Comment faire / Tips

- Les petits moments de plaisir : siroter son café en conscience, prendre quelques minutes pour admirer le lever du soleil, écouter une musique que l'on aime, caresser son animal de compagnie, ou simplement s'accorder une pause pour respirer profondément ([Ophélie carte 1](#))...
- Se chouchouter : prendre un bain, manger son plat préféré ([Patricia carte 3](#)), lire un livre ([Ambrosia carte 7](#)), passer du temps avec ceux que l'on aime, pratiquer son hobby...
- Accepter de se reposer quand on ressent de la fatigue et peut être refuser une sortie
- *The small moments of pleasure: mindfully sipping your coffee, taking a few minutes to admire the sunrise, listening to music you love, petting your pet, or simply taking a break to breathe deeply (Ophelia card 1)...*
- *Pampering yourself: taking a bath, eating your favorite dish (Patricia card 3), reading a book (Ambrosia card 7), spending time with loved ones, practicing your hobby...*
- *Accepting to rest when you feel tired and maybe declining a social outing.*

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON