

10 façons de prendre soin de soi et de s'aimer au quotidien

Personnalisés · 8 févr. 2022

Prendre soin de soi peut signifier bien de choses différentes d'une personne à l'autre. Mais tout le monde aspire au bonheur et au bien-être.

C'est bientôt la Saint-Valentin. Et comme à pareil moment chaque année, vous lirez partout des conseils pour vous aider à choisir le meilleur cadeau pour la personne qui partage votre vie. Et vous-même alors? Et si pour une fois, vous décidiez d'offrir un cadeau à la personne la plus importante de votre vie, c'est-à-dire vous? Un cadeau intemporel, qui vous accompagnera tout au long de votre vie et vous transformera à jamais?

Voici 10 façons de prendre soin de soi et de s'aimer inconditionnellement chaque jour.

1- Prendre le temps de s'arrêter

Le jour s'est à peine levé que vous courez déjà partout? Cette course folle contre la montre vous empêche de vous arrêter et de savourer l'instant présent. À quand remonte la dernière fois que vous vous êtes assis confortablement, sans votre téléphone, loin des écrans, pour savourer votre tasse de café ou de thé ? Quand avez-vous vraiment écouté le chant d'un oiseau ou observé un magnifique coucher de soleil?

Comme vous pouvez le constater, prendre soin de soi passe souvent par des choses simples, mais qui nous font tellement de bien.

2- Prendre du temps pour soi

Nous passons notre vie à prendre soin des autres, à faire passer leurs désirs avant les nôtres. Et si pour une fois, vous appreniez à prendre régulièrement du temps pour un tête-à-tête avec vous-même? Rien de tel pour reconnecter avec vous.

Profitez-en pour faire des activités que vous aimez : une routine de soins de la peau, une promenade loin du brouhaha quotidien, des cours d'art plastique ou de danse, etc. L'important, c'est de trouver quelque chose qui vous fait du bien.

Prendre soin de soi, c'est se mettre en tête de liste de ses priorités.

3- Célébrer ses victoires, aussi petites soient-elles...

Êtes-vous du genre à voir le verre à moitié rempli ou à moitié vide? Une autre manière de prendre soin de soi, c'est de reconnaître ses petites victoires au quotidien. Cela vous permet d'apprécier ce que vous avez réalisé, de garder votre motivation et de vous rappeler combien vous êtes incroyable. Les grandes choses sont la somme de petites choses, ne l'oubliez jamais.

Découvrez les bienfaits de pratiquer la gratitude.

4- Être plus indulgent avec soi-même

La perfection n'est pas de ce monde. Cessez de vous fixer des objectifs irréalistes. Pourquoi pardonnez-vous plus facilement aux autres qu'à vous-même? Après tout, vous aussi, vous êtes un humain, avec vos faiblesses, vos fragilités, vos failles... N'est-ce pas justement ce qui vous rend unique? Acceptez-vous comme vous êtes et considérez vos erreurs comme des occasions d'apprendre, de vous améliorer et non de vous auto-flageller.

5- S'entourer de personnes positives

Avec quel genre de personnes passez-vous plus de temps? Des personnes qui vous motivent, vous encouragent, vous font vous sentir extraordinaire, ou au contraire, des personnes qui vous rabaisent, se moquent de vous et drainent toute votre énergie? Les personnes de la 2e catégorie ne méritent simplement pas de faire partie de votre vie. Comme l'a dit Jim Rohn, nous sommes la somme des 5 personnes que nous fréquentons le plus. Le moment est peut-être venu de faire le ménage dans vos fréquentations...

6- Adopter de saines habitudes de vie

Que ce soit faire de l'activité physique ou encore manger sainement, de petits changements dans vos habitudes de vie peuvent contribuer à une meilleure santé physique et mentale.

L'exercice physique aide à réduire le risque de développer certaines maladies. De plus, il augmente la production de dopamine et de sérotonine (hormones du bien-être) et fait baisser le taux de cortisol (l'hormone du stress). Choisissez des activités que vous aimez, c'est la clé pour rester motivé. L'important, c'est la régularité.

En savoir plus sur l'importance de l'activité physique.

Une alimentation saine quant à elle, aide à prévenir certaines maladies, à améliorer la qualité du sommeil et même, à favoriser une meilleure santé mentale. À ce sujet, découvrez nos trucs pour favoriser votre santé mentale grâce à l'alimentation.

7- Apprendre à dire non

Combien de fois vous est-il arrivé d'accepter une responsabilité pour faire plaisir à une personne ou par crainte de la vexer? Vous avez le droit de dire non, que ce soit au travail ou dans la sphère privée. Malgré toute votre bonne volonté, vous ne pouvez pas être disponible tout le temps pour les autres. Vous vous devez de penser aussi à vous.

8- Arrêter de se comparer aux autres

Nous vivons dans une société où l'on accorde trop d'importance aux apparences malheureusement. Mais, dites-vous que vous n'êtes pas obligé de suivre la vague. Souvenez-vous que les apparences sont trompeuses.

Apprenez à apprécier ce que vous avez et cessez de vous mettre une pression inutile. À vouloir vous comparer aux autres, vous finirez par penser que vous n'êtes pas assez bien, que votre vie est bien trop ordinaire. Sans compter l'énergie que cela nous prend. La seule personne à qui vous devriez vous comparer c'est vous.

9- Se rappeler qu'on est unique

Chacun a sa définition du bonheur. Pour certains, c'est prendre une marche dans la forêt, partir pour un *road trip* en famille la fin de semaine ou encore, siroter un bon thé en écoutant ses chansons préférées. Pour d'autres, c'est rouler au volant d'une voiture de luxe, découvrir un nouveau pays, aller au restaurant tous les week-ends... Vous êtes mieux placé que quiconque pour savoir ce qui vous rend heureux. Et vous n'avez pas à vous justifier.

Vous êtes unique. Embrassez votre unicité. Comme le dit Oscar Wilde, soyez vous-même, car les autres sont déjà pris.

10- Ne pas hésiter à demander de l'aide

Il arrive à tout le monde de traverser des moments difficiles dans la vie. Vous n'êtes pas obligé de les vivre seul. Plutôt que de vous replier sur vous-même, demandez de l'aide à votre famille, à vos amis ou à des professionnels. Il y aura toujours une oreille attentive pour vous écouter. Prendre soin de soi, c'est aussi accepter que parfois, on n'y arrivera pas tout seul.