

JULIE ROY

Mon journal bien-être

- VOLUME 4



Vacances

9 étapes pour un retour à soi

Ce volume de **Mon journal bien-être** porte sur comment te libérer du goût amer que t'a laissé tes dernières vacances ou journées de congé. Tu t'y reconnais? Alors, ce journal bien-être est pour toi!

Tu seras en mesure d'explorer ce dont tu as besoin pour que les suivantes soient plus satisfaisantes pour toi. Tout en te mettant à l'action dès maintenant, tu pourras déjà profiter des bienfaits de prendre soin de toi tout au long de ton année.

Rédaction par Julie Roy en collaboration avec Marie-Lune Cholette.

Correction par Marie-Lune Cholette.

Ce document appartient à Julie Roy. Il est donc couvert par des droits d'auteur. Toute reproduction, en tout ou en partie, ne peut être faite qu'avec l'autorisation de Julie Roy. Il est à noter que l'emploi de la forme masculine n'a été retenu que dans le but d'alléger le texte qui suit.

450.822.7507 - julie@julieroy.pro

Coach PNL, Technicienne en travail social, Leader du bonheur, Créatrice d'évènements bien-être, Humaine, Maman, Amoureuse, Amie :



**Maman de 3 amours
Coach PNL - Coach mBraining
Certifiée en Journal créatif ®
Technicienne en travail social**

Julie Roy

Ma mission

Accompagner des personnes en mouvement dans leur évolution afin de cultiver l'amour et l'équilibre du monde.
Collaborer au bien-être de l'humanité avec ma couleur.
Être là pour toi.

Mon intention

Offrir l'espace et le temps. Accompagner pour prendre un recul.
Guider pour aider à mieux comprendre tes besoins et connaître l'orientation que tu veux prendre.

Il est possible d'aller chercher en soi les outils nécessaires pour se mettre en action, transformer sa perception d'une situation et évoluer positivement. Pour tout le monde.

Coucou belle âme!

Je t'invite à aller **lire l'article** sur le fait qu'il est parfois difficile de décrocher pendant les vacances en famille, si ce n'est pas déjà fait. Tu le retrouvera sur mon blogue. Tu y trouveras aussi des astuces que j'ai mis moi-même en place avec ma petite gang. Tu n'as qu'à **cliquer sur ce lien.**

Maintenant que c'est plus clair pour toi, nous pouvons commencer.

Prêt pour un beau moment enrichissant? C'est parti!

Enjoy!





Prépare ton espace

- ✓ Informe ton entourage que tu **prends un moment** seul, pour toi. Que tu veux t'assurer de ne pas te faire déranger et d'**être au calme**.
- ✓ Choisis un endroit pour t'installer. Crée-toi une petite **bulle tranquille et inspirante**. Quelque part où tu te sens bien.

Pour t'aider à créer encore plus de **douceur** dans ton espace, voici quelques suggestions. Tu peux :

- faire jouer un fond de musique relaxante et apaisante pour toi
- allumer ta chandelle préférée
- préparer un breuvage chaud réconfortant
- prendre avec toi ta couverture favorite
- avoir à la portée de main des crayons aux couleurs variés
- etc.



Bref, rends ton environnement confortable.



Prend un moment
pour te déposer

Je suis heureuse de te retrouver ici.

C'est vraiment génial que tu aies choisi de prendre un moment pour toi afin de te libérer un peu du goût amer que t'a peut-être laissé tes dernières vacances ou tes dernières journées de congé.

Tu seras maintenant en mesure d'explorer ce dont tu as besoin pour que les suivantes soient plus satisfaisantes pour toi. En te mettant à l'action aujourd'hui, tu pourras déjà profiter des bienfaits liés au fait de prendre soin de toi tout au long de ton année.

Respire. Fuuuuu...

Avant de commencer, prend un moment pour te déposer un peu. **Libère-toi du brouhaha** de ta journée et prends 3 bonnes respirations profondes. Cela calmera ton système nerveux. Voilà, tu te sens probablement déjà un peu plus détendu.

Si tu le souhaites, laisse-toi porter par ma respiration guidée - Retour au calme : <https://youtu.be/Pt-sansaGdE?t=214>

Maintenant, c'est le temps de commencer l'exercice bilan que je t'ai confectionné. Allons-y étape par étape.





Exercices

Étape 1: Vide ton sac

Exprime-toi, par écrit et/ou par le dessin (sans filtre), sur tes dernières vacances ou journées de congé dans l'espace ci-dessous. Tu peux faire un petit résumé : comment ça s'est passé? Comment tu t'es senti? Etc. Tu peux utiliser des couleurs qui représentent tes émotions, des images qui illustrent tes vacances...

Mes vacances :

Étape 2: Écoute ton corps

Pour réellement te sentir rechargé et relaxé, de quoi aurais-tu eu besoin? De quoi as-tu le plus envie quand les vacances ou les journées de congés approchent? Lâche-toi et ne te mets aucune limite! Écris spontanément ce qui te vient en tête, sans filtre, même si c'est farfelus.

Mes besoins :

Exemple : faire moins d'activités, plus de calme, faire plus de sport pour dépenser mon énergie, lire un livre, plus de moments entre amis, plus de spontanéité, plus d'instant en couple, plus de lenteur, plus de simplicité, plus de paix, plus d'espace, moment SEUL, voir mon ami...)

Choisis un de tes besoins (le plus urgent à combler). Inscris le ici (avec la couleur et la grandeur que tu souhaites) ou même représente le par un symbole, dessin, collage.

Mon besoin le plus urgent à combler



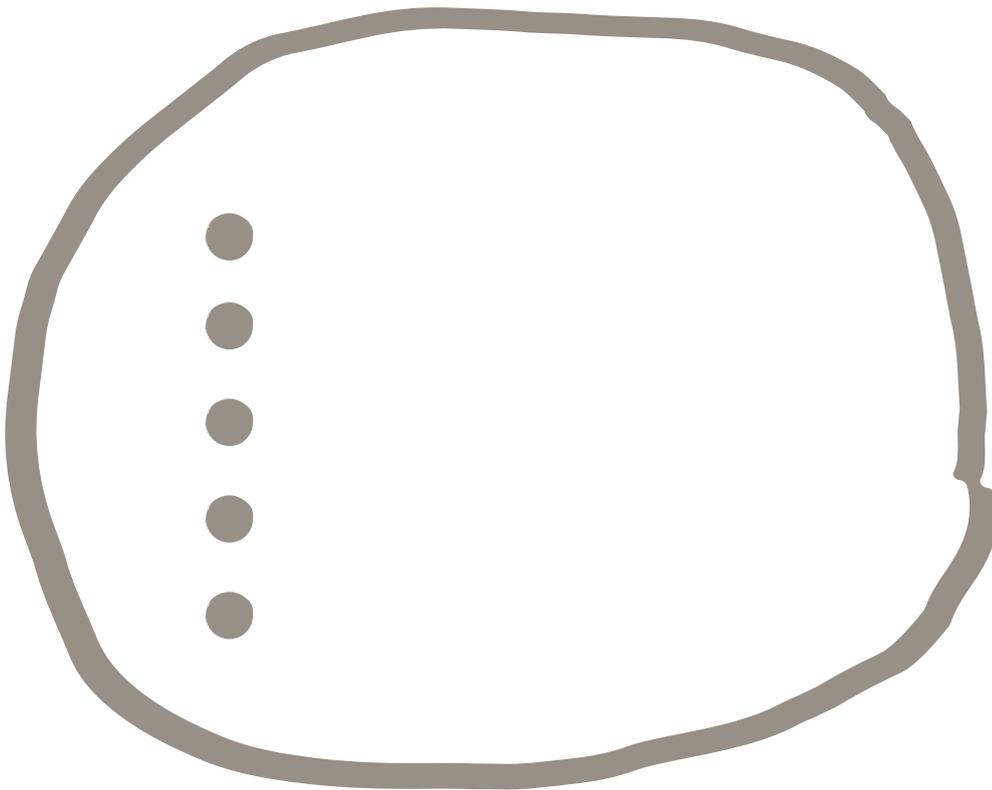
Étape 3: Découvre les bienfaits

Nomme tous les avantages de répondre à ce besoin important. Quels bienfaits cela apporterait à tes vacances ou à tes journées de congé? Qu'est-ce que ça changerait? Qu'est-ce qui serait différent? Comment te sentirais-tu? À quoi ressemblerait ta vie? Ne te censure pas, laisse sortir les mots, les images, les couleurs, etc.

Les bienfaits :

Étape 4: Réponds à ton besoin

Comment pourrais-tu combler ce besoin essentiel? Que pourrais-tu mettre en place pour tes prochaines vacances, journées de congé? Quels moments pourrais-tu t'accorder? Écris 5 choses que tu pourrais faire pour répondre à ton besoin. Sois créatif et fais-toi confiance!



Est-ce réalisable? Si non, comment cela peut le devenir? De quoi as-tu besoin pour le rendre réalisable?



Étape 5: Fais un premier pas

Habituellement, à quel moment de l'année planifies-tu tes vacances, tes journées de congé?

À quels moment?

Super! Maintenant, prends ton agenda (papier, familial, électronique) et va noter à ces dates :

« Important! Prendre en considération mon besoin de

_____ et prendre le temps de planifier
(ton besoin)

_____ .»
(moments choisis plus haut)

Je t'encourage aussi à y indiquer le même message un mois plus tôt. Comme ça, tu auras plus de temps pour penser à comment planifier et organiser le temps que tu t'offriras.

Mets toutes les chances de ton côté!

Maintenant, tu n'as plus d'excuse! 😊

Étape 6 — N'attends plus!

C'est super de combler tes besoins pendant tes prochaines vacances, mais ce qui le serait encore plus, tu sais ce que c'est? Te lancer dès aujourd'hui pour reprendre ton bien-être en main!

Et si, d'ici tes prochaines vacances, tu choisissais déjà de prendre le temps de répondre à un de tes besoins fondamentaux? Excellente idée, n'est-ce pas ?!

Alors que pourrais-tu, dès maintenant, intégrer dans ton quotidien? Quels moments as-tu envie de t'offrir? Que vas-tu planifier pour te ressourcer et retrouver ton énergie? Que vas-tu faire? Nomme au moins trois choses que tu es prêt à faire dans les prochaines semaines. Pourquoi ne pas y aller simple pour commencer (à moins que tu aies les moyens et plus de temps, bien sûr... hihi).



1.

2.

3.

Étape 7 — Prends le temps

C'est pour quand? Choisis-toi des blocs de temps où tu prendras soin de toi et où tu feras ces choses qui te font du bien. Quel instant te conviendrait le mieux (+ facile pour toi)? Écoute ton corps, suis ton cœur!

Dates :

Inscris-le sur le calendrier ou dans ton agenda. Réserve-toi le temps dont tu as besoin! Parle-en à ton ou ta partenaire (choisis le moment le plus facile et le plus aidant pour tous, mais, trouve en un).

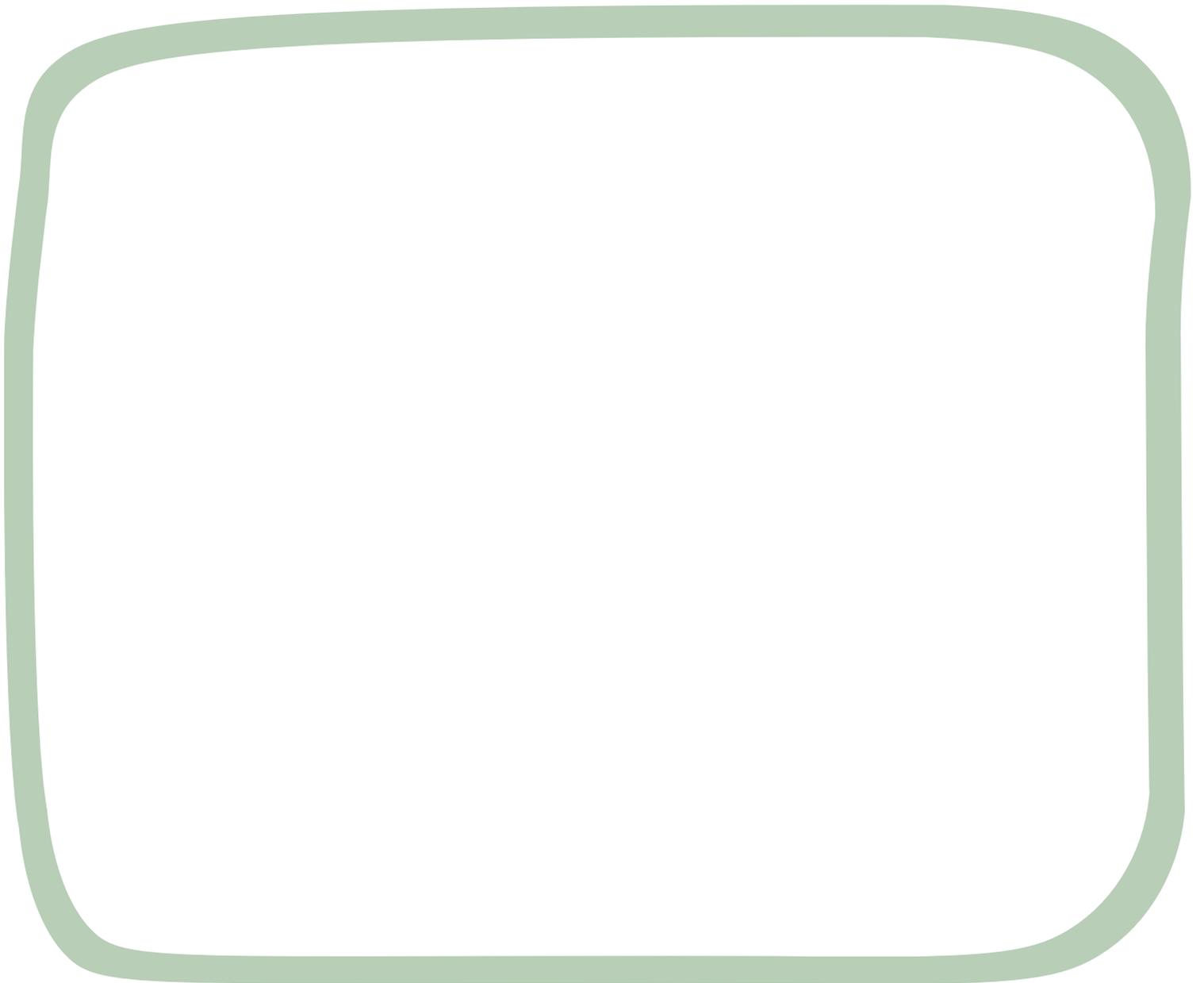
Que ce soit 5, 10, 20 minutes, peu importe le temps, ce qui compte c'est de se lancer!

N'attends surtout pas un moment parfait, car tu seras probablement au même point dans 5 ans. Tu le veux vraiment? Oui! Alors, la question est: "Tu es prêt à quoi?" (On peut même aller à se lever un plus tôt s'il le faut afin de boire son premier café dans le calme, par exemple.)

Étape 8 – Offre-toi ce cadeau

Qu'est-ce que cette mise en action te permettra? Réfléchis aux avantages de te donner du temps, de t'écouter, de combler tes besoins et de prendre soin de toi. Définis quels impacts positifs cela aura dans ton quotidien. Comment te sentiras-tu? Comment seras-tu? Comment vivras-tu?

Visualise-toi, gribouille, dessine, écris.



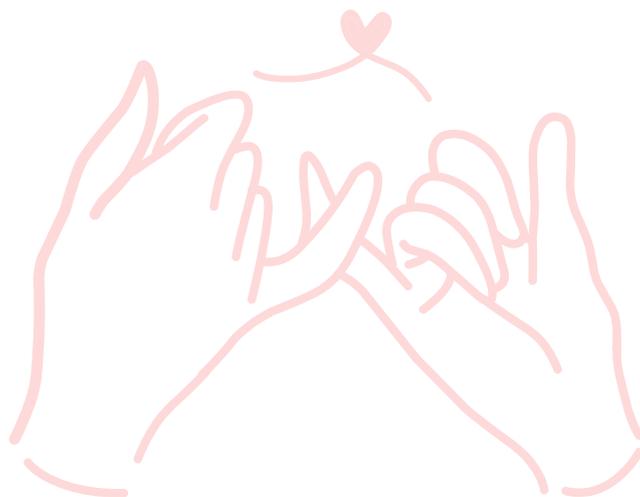
Étape 9 – Engage-toi!

Et si tu te faisais une promesse aujourd'hui? Choisis de te mettre en priorité et de répondre à tes besoins personnels!

Complète la phrase avec tes mots :

Dès aujourd'hui, je m'engage à

(ex. : Dès aujourd'hui, je m'engage à ralentir et à me permettre 10 minutes pour moi par jour (lire, prendre mon café dans le calme, chanter, contempler la nature, ...), pour mon bien-être.)



Je te félicite, si tu t'es rendu jusqu'ici, tu peux être extrêmement fier de toi! Tu viens effectivement de t'offrir un moment plein de valeur et tu as pris l'initiative de prendre soin de toi. Aussi, prends conscience de cette étape que tu as franchie et savoure cette belle réussite. Car, oui tenter de sortir du tourbillon, c'est un beau défi!

P.-S. : Attention, faire un premier pas, un deuxième, puis un troisième peut développer une accoutumance! 😊

Tu pourrais prendre goût à te redonner de l'énergie, de la joie de vivre ainsi que te permettre de décompresser, de décrocher, d'être plus serein, de te retrouver, d'être la vraie belle personne que tu es, etc.

As-tu besoin d'aide?

Maintenant que tu as pris ce moment pour toi, est-ce que tu te sens plus outillé pour tes prochaines vacances, pour ralentir un peu plus?

Je te laisse quelques jours pour commencer à mettre ce qui est important pour toi en place.

Si tu as l'impression d'avoir besoin de soutien pour mettre ce que tu souhaites en place ou pour ralentir, trouver ton rythme et cultiver ton bien-être, je suis prête à t'accompagner. Écris-moi au julie@julieroy.pro.



C'est un plaisir pour  moi de t'accompagner!

Julie Roy

Technicienne en travail social
Coach PNL, Coach mBraining
Certifiée en journal créatif ®

450.822.7507

julie@julieroy.pro

Coach Julie