

# 6 clés pour ralentir et mieux prendre soin de soi et de la planète



Ralentis, respire, ressens, revis...



[WWW.VIVRE-SLOW.COM](http://WWW.VIVRE-SLOW.COM)



# QUI SUIS-JE?

Salut, moi c'est Aurore!

Ce qui me décrit le mieux en ce moment est le mot **TRANSITION**.

Depuis quelques années j'ai entamé une transition entre :

- ma vie de « jeune cadre dynamique » qui vivait à 200 à l'heure et consommait de manière irréfléchie.
- et une vie où je ralentis le rythme, je reviens à l'essentiel, je profite des bonheurs simples, je me reconnecte à mes valeurs, à la nature et aux autres.

J'ai eu il y a quelques années déjà une grosse prise de conscience écologique et je modifie petit à petit mes habitudes de consommation pour consommer de manière plus durable et plus éthique.

Je suis aussi une citoyenne engagée dans la commission environnement, section zéro déchet et transition de ma ville.



# POURQUOI CE GUIDE?

Merci pour ton intérêt pour ce guide !

Si tu as eu envie de le lire, c'est que tu as probablement déjà entamé quelques réflexions et prises de conscience au niveau de l'écologie, de ton mode de vie et de ton bien-être en général.

J'ai remarqué en discutant avec des personnes dans cet état d'esprit que bien souvent elles sont pleines de bonne volonté mais n'ont pas toujours le temps, l'énergie ou la bonne méthode pour mettre en place des changements de comportements de manière durable.

J'ai donc décidé de créer ce guide dans le but de t'aider dans ta transition vers une vie plus épanouie, plus respectueuse de la nature et pleine de sens.

En arrivant à changer en profondeur notre manière de penser et d'agir, nous arriverons à ralentir le rythme et à mieux prendre soin de nous, des autres et de la planète.

Si tu veux participer aux défis slow et recevoir encore plus d'astuces, rejoins-nous sur le groupe Facebook « [Vivre slow](#) » et sur Instagram [vivre.slow](#).

Je te laisse découvrir mes 6 conseils et te souhaite une bonne lecture 😊

*Le monde de demain est un monde où chacun vit en harmonie avec la nature et avec les autres, où tout le monde est solidaire, consomme de manière responsable, renoue avec les bonheurs simples, savoure l'instant présent, prend du temps pour soi et pour les autres.*



# TABLE DES MATIERES

1 MIEUX GERER SON TEMPS

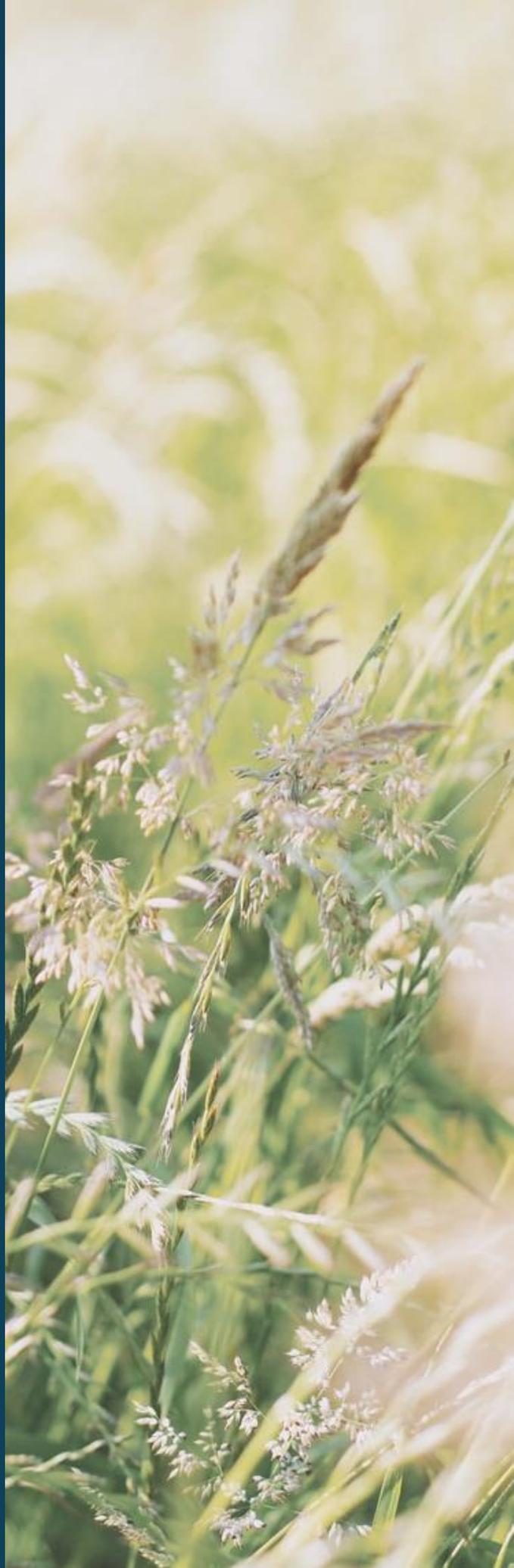
2 REVENIR A L'ESSENTIEL

3 SAVOURER L'INSTANT PRESENT

4 PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

5 SE RECONNECTER A LA NATURE

6 PARTICIPER A LA CREATION DU  
MONDE D'APRES



# 1. MIEUX GERER SON TEMPS

Pour pouvoir se permettre de ralentir le rythme lorsqu'on mène une vie à 200 à l'heure, l'une des premières choses à faire est d'améliorer sa gestion du temps. Je te donne ici quelques astuces simples à mettre en place pour te libérer un peu de temps dans tes journées.

## APPRENDRE A DIRE NON

Lorsque l'on te fait une proposition d'activité, demande-toi, avant de répondre "oui" si tu en as vraiment envie. Ose dire non si ce n'est pas le cas.

## NE PLUS CHERCHER LA PERFECTION

20% de nos actions apportent 80% des résultats (loi de Pareto). Je t'invite à te concentrer sur les actions importantes sans t'attarder sur les détails superflus qui sont chronophages mais n'apportent que très peu de valeur au résultat final. Cela va te demander une bonne dose de « lâcher-prise » au début mais tu ressentiras un grand soulagement lorsque tu y seras parvenu.e.

## ELIMINER LES ACTIVITES NON ESSENTIELLES

J'aime le mantra « ce qui n'est pas indispensable est inutile ». En faisant l'inventaire de tes activités de la semaine, tu trouveras certainement des activités non-essentiels que tu fais par habitude mais qui ne t'apportent pas ou plus de bien-être.

## DESACTIVER SES NOTIFICATIONS

Je te propose de consulter tes emails et autres applications maximum 3 fois par jours pour éviter les distractions incessantes qui font perdre énormément de temps. Les réseaux sociaux sont hyper chronophages et n'apportent pas énormément de positif dans nos vies.



*" Ce qui importe ce n'est pas le temps que l'on vit mais ce que l'on fait du temps qui nous est accordé "*

**Martin Luther King**

## 2. REVENIR A L'ESSENTIEL

J'ai longtemps cru que je serais plus heureuse si j'accumulais beaucoup de biens matériels. Je travaillais énormément pour bien gagner ma vie et pouvoir acquérir toutes ces choses qui me faisaient rêver. Puis je me suis rendue compte que le bonheur se trouve en fait dans les choses simples, dans les petits moments partagés avec les personnes que l'on aime. J'ai donc décidé de me diriger vers ce que l'on appelle la sobriété joyeuse en réduisant ma consommation petit à petit. Voici quelques astuces pour t'aider à revenir à l'essentiel et renouer avec la simplicité.

### S'ANCRER DANS LA GRATITUDE

Je t'invite à faire mentalement le tour de ta journée chaque soir et d'identifier 3 choses qui t'ont fait plaisir et t'ont mis en joie. Cette reconnaissance consciente t'amènera à apprécier beaucoup plus ce que tu as déjà plutôt que de déplorer ce qui te manque. J'en parle plus en détail dans [cet article](#).

### CONSOMMER DE MANIÈRE REFLECHIE

Avant de réaliser un achat, je te propose de te demander si tu as vraiment besoin de ce nouvel objet et attendre quelques jours pour voir si l'envie passe. Si l'achat est nécessaire, privilégie le seconde main ou le fait maison.

### S'ENTOURER DES BONNES PERSONNES

Au cours d'une vie, il est parfois nécessaire de faire du tri dans son entourage pour laisser de la place à de nouvelles personnes qui sont plus en ligne avec nos valeurs ou pour donner plus de place aux personnes qui comptent le plus pour nous. Tu peux te poser ces 3 questions: suis-je vraiment moi-même à 100% en présence de cette personne? Je me sens mieux ou moins bien après avoir vu cette personne? Je me sens reboosté et plein d'énergie ou fatigué et déprimé après avoir passé du temps avec cette personne?



*"Vivre tout simplement pour que tout puisse simplement vivre"*

**Gandhi**

## 3. SAVOURER L'INSTANT PRESENT

Pendant des années j'étais embarquée dans une course vers le bonheur. Je pensais que je serais mieux dans ma peau lorsque j'aurais perdu mes 5kg en trop ou lorsque j'aurais fait un voyage dans un pays exotique. Je me projetais sans cesse dans le futur au lieu de vivre dans le moment présent et de profiter des bonheurs du quotidien. Depuis que j'ai découvert le mode de vie slow, j'apprends à prendre conscience de toutes les choses positives qui remplissent mes journées. Voici quelques conseils pour mieux profiter de l'instant présent.

### OBSERVER AVEC ATTENTION

Nous vivons trop souvent en pilote automatique avec la tête dans le guidon. Je t'invite à observer ce qu'il se passe autour de toi et de redécouvrir ta vie sous un regard nouveau en te focalisant sur les choses positives.

### LEVER LA TETE DE SES ECRANS

Nous avons accès tellement facilement à toutes sortes de divertissements sur écran que nous en arrivons à passer à côté de la vie réelle et de toutes les choses magnifiques qui s'y déroulent chaque jour. Il est temps de sortir du virtuel et de se reconnecter aux personnes qui partagent nos vies au quotidien.

### SE SIMPLIFIER LA VIE

Lorsque tu invites ta famille ou tes amis chez toi, il n'est pas nécessaire de passer des heures en cuisine pour préparer un repas parfait. Recevoir en toute simplicité te permettra de profiter à fond de tes invités sans pression.

### SAVOURER SES REPAS

Nous avons trop tendance à engouffrer nos repas devant une vidéo Youtube ou même en travaillant. Je t'invite à prendre le temps de manger chaque bouchée en pleine conscience en identifiant les différentes saveurs et les sensations que cela éveille en toi.



*"N'attendez pas de tout avoir pour profiter de la vie.  
Vous avez déjà la vie pour profiter de tout"*

## 4. PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Lorsqu'on mène une vie à un rythme effréné, trouver un moment rien que pour soi quotidiennement est presque mission impossible. Or, ce sont justement ces petits instants de relaxation qui nous permettent de nous ressourcer et d'avoir assez d'énergie pour effectuer toutes nos tâches de la journée.

Prendre du temps pour soi, permet d'être plus relax et donc de gérer les problèmes de la vie quotidienne plus sereinement. Cela permet également de recharger régulièrement ses batteries pour éviter de s'épuiser sur le long terme, d'être plus efficace le reste du temps et de mieux s'occuper des autres.

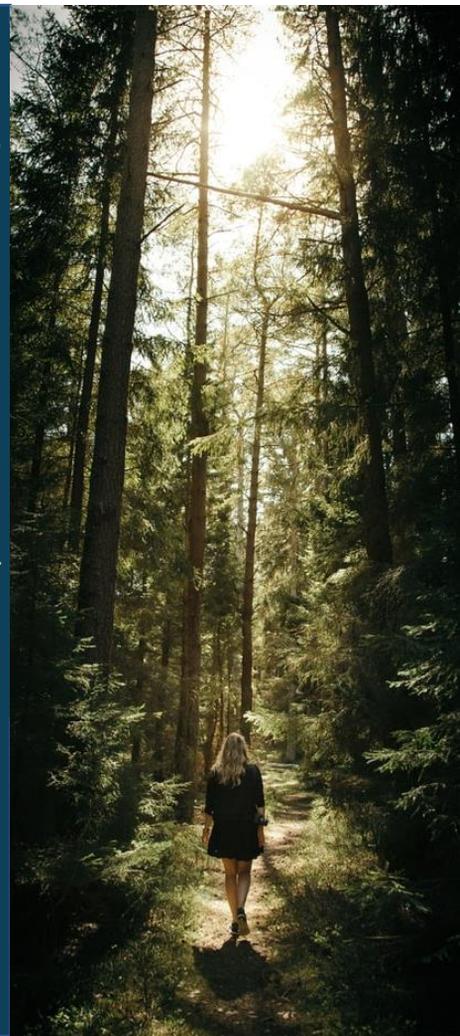
### Astuces pour arriver à prendre du temps pour soi

- ❖ Arrêter de culpabiliser et faire de son propre bien-être une priorité
- ❖ Bloquer du temps dans son agenda (minimum 15 minutes par jour)
- ❖ Demander à son conjoint ou à sa famille de garder ses enfants pendant quelques heures
- ❖ Oser dire non à une proposition si vous ne sentez pas qu'elle va vous apporter du positif et prendre du temps pour vous à la place

### Mes idées pour prendre du temps pour soi

- ✓ Un bain de forêt en solo. J'ai partagé quelques conseils dans [cet article](#)
- ✓ Une séance de méditation guidée
- ✓ Une activité créative : dessin, peinture, couture, tricot,...
- ✓ Une activité sportive comme la course, le vélo ou le yoga
- ✓ Un soin du corps à faire soi-même ou en institut
- ✓ Un bon bain bien chaud
- ✓ Un moment de danse et de lâcher prise pour laisser sortir tout le stress et les frustrations accumulées
- ✓ Un week end 'fugue' en solo : j'en parle dans [cet article](#)

*" N'oubliez pas de prendre soin de la personne avec laquelle vous allez passer le plus de temps dans votre vie: vous! "*



## 5. SE RECONNECTER A LA NATURE

L'homme moderne occidental considère la nature comme une chose gratuite mise à sa disposition. Il s'en sent totalement extérieur et prétend la dominer. Pour les peuples premiers, ce concept n'existe pas car plantes et animaux sont inclus dans la sphère globale dont eux-mêmes font partie. Il est temps pour nous aussi de se reconnecter au vivant. Je te propose ici différentes activités de reconnexion.

### METTRE LES MAINS DANS LA TERRE

Reconnecte-toi aux temps de la nature et aux saisons. Le jardinage oxygène le cerveau et apaise le mental.

### OBSERVER LES ETOILES

Cela permet de se sentir en communion avec l'univers. La sensation d'émerveillement aide à se détacher de ses problèmes personnels.

### MEDITER PRES DE L'EAU

Le son de l'écoulement de l'eau (mer, rivière, cascade) produit un effet purifiant et nous permet de nous rappeler que nous faisons partie de la nature car elle est autour de nous et en nous.

### FAIRE UN BAIN DE FORET

Plonge au cœur de la nature et connecte toi à un arbre. Je partage mes conseils pour les bain de forêt dans [cet article](#).



*"Il n'y a pas de Wi-Fi dans la nature mais on y trouve une bien meilleure connexion"*

## 6. PARTICIPER A LA CREATION DU MONDE D'APRES

En discutant avec mon entourage je me rends compte que chaque personne entame sa transition écologique à sa manière. Certains deviennent végétariens, d'autres minimalistes ou adeptes du zéro-déchet. D'autres encore n'utilisent plus que des cosmétiques naturels, se mettent à cuisiner bio et créent leur propre potager, s'intéressent à la permaculture et à la protection de la biodiversité.

Et toi, quels changements as-tu envie de faire en priorité? Je te donne ici quelques actions concrètes à mettre en place facilement dans ta vie quotidienne.

- ✓ Ne plus manger de viande 3 jours par semaine
- ✓ Acheter chez des producteurs locaux
- ✓ Cuisiner les légumes de saison
- ✓ Utiliser des produits cosmétiques solides
- ✓ Trouver une alternative à la voiture pour ses déplacements
- ✓ Remplacer le jetable par du lavable (lingettes, essuie-tout, serviettes, nappes, ...)
- ✓ Remplacer les bouteilles d'eau en plastique par une gourde
- ✓ Privilégier les achats en seconde main
- ✓ Eteindre la lumière lorsqu'on quitte une pièce
- ✓ Ne pas laisser couler l'eau lorsqu'on se brosse les dents ou se lave les mains
- ✓ Choisir un fournisseur d'électricité verte
- ✓ Cuisiner des biscuits et gâteaux maison
- ✓ Acheter des produits en vrac
- ✓ Emballer ses cadeaux dans du tissu
- ✓ Utiliser une brosse à dent en bambou ou à tête interchangeable
- ✓ Composter ses déchets organiques

*"Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt.*

*De tous les animaux terrifiés, seul le petit colibri s'active, et crache sur le feu. Agacé, le tatou, lui dit "Colibri ! Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! " Je sais, mais je fais ma part. "*

Pierre Rabhi





[WWW.VIVRE-SLOW.COM](http://WWW.VIVRE-SLOW.COM)



Le présent ouvrage ne peut être copié ni vendu. Tous les droits sont réservés