

Votre Plan d'Action Anti-Stress sur 7 Jours

Une invitation à cultiver le calme au quotidien

Proposé par Sandrine, sophrologue certifiée à Cérons

www.sophr-aromat.fr



Bonjour,

Ce plan sur 7 jours n'est pas une liste de contraintes, mais une **invitation à l'expérimentation**. L'objectif n'est pas la perfection, mais la **conscience**.

Chaque jour, je vous propose une petite action, simple et courte, à intégrer dans votre routine. Observez simplement ce qu'elle change en vous, sans jugement. Soyez bienveillant(e) avec vous-même : chaque petite étape que vous franchirez est une grande victoire pour votre sérénité.

Prêt(e) à commencer ce voyage d'une semaine vers plus de calme ?

Votre semaine de prévention anti-stress

JOUR 1 : La Respiration "Ancrage"(5 minutes)

- ☐ Aujourd'hui, je prends 5 minutes, idéalement le matin, pour pratiquer la **Cohérence Cardiaque**.

J'inspire par le nez sur 5 secondes, puis j'expire doucement par la bouche sur 5 secondes. Je me concentre sur le rythme pour bien démarrer ma journée.

JOUR 2 : Le Mouvement "Libérateur"(10 minutes)

- ☐ Aujourd'hui, j'intègre 10 minutes de **marche consciente**.

Je sors, même pour un petit tour, et je porte mon attention sur le contact de mes pieds sur le sol, l'air sur mon visage et le rythme de mon souffle.

JOUR 3 : La "Pause Mentale"(5 minutes)

- ☐ Au milieu de ma journée, au moment où la pression est la plus forte, je m'isole 5 minutes.

Je ferme les yeux et je porte simplement mon attention sur **3 choses que je peux entendre** et **3 sensations que je peux sentir** dans mon corps (le contact de la chaise, les battements de mon cœur, la chaleur de mes mains...).

JOUR 4 : Le "Regard Positif" (3 minutes)

- ☐ Ce soir, avant de dormir.

J'écris dans un carnet **3 choses (même toutes petites)** pour lesquelles je ressens de la gratitude aujourd'hui. Un sourire, un café chaud, une chanson...

JOUR 5 : Le "Rituel du Matin" (10 minutes)

- ☐ Demain matin, les 10 premières minutes de ma journée sont **pour moi, avant mon téléphone**.

Je choisis une seule action calme : m'étirer, pratiquer ma respiration, ou boire un verre d'eau en silence en regardant par la fenêtre.

JOUR 6 : Les "Rotations" (1 minute, plusieurs fois)

□ Aujourd'hui, j'utilise les rotations pour me détendre

En position debout, mes pieds bien ancrés dans le sol, j'effectue de légères rotations lentement de droite à gauche. Je sens petit à petit les muscles de mon dos se détendre et mon ancrage au sol se renforcer. Je peux renouveler l'expérience autant que nécessaire.

JOUR 7 : Le "Bilan Serein" (5 minutes)

□ Aujourd'hui, je prends un instant pour regarder ma semaine.

Quelle action m'a fait le plus de bien ? Laquelle a été la plus facile à intégrer ? Je choisis au moins 1 de ces habitudes que je m'engage à conserver sur la semaine à venir. Je peux en choisir plusieurs.

Bravo pour cette semaine !

Vous avez planté les graines d'une plus grande sérénité. Vous avez prouvé que, même avec un emploi du temps chargé, il est possible de trouver des moments pour soi. La clé est maintenant la **régularité**.

Si vous avez apprécié ces outils et que vous souhaitez aller plus loin pour construire un programme anti-stress entièrement sur mesure, je suis là pour vous accompagner. En séance de sophrologie à Cérons ou en visio, nous pouvons transformer ces actions en de véritables réflexes pour votre bien-être durable.

Sandrine Guilloteau *Sophrologue Certifiée - Spécialisée en Gestion du Stress*

Contactez-moi pour un premier échange gratuit : 06 12 52 50 93

Prendre [Rendez-vous en Ligne](#)