



# 7 conseils pour une rentrée efficace et sereine

---

Reprendre son énergie, équilibrer son mental et cultiver sa sérénité

## ✨ Introduction

Chaque rentrée porte son lot de défis : le retour au rythme, les obligations professionnelles, la gestion de la famille, sans oublier vos propres attentes et résolutions.

Il est facile de se laisser emporter par le stress, la fatigue et la surcharge mentale et son lot de frustration.

La rentrée est une étape clé et une belle opportunité pour rééquilibrer sa vie et poser de nouvelles bases.

Et si, cette année, vous choisissiez de vivre les choses autrement ?

Cet ebook vous propose 7 conseils pratiques et profonds pour transformer votre rentrée en une période d'équilibre, d'élan et de joie.

C'est ce que je pratique au quotidien car comme beaucoup j'ai une vie très pleine et concilier vie professionnelle, vie familiale et vie intérieure n'est pas toujours facile et il est primordial de prendre soin de moi pour vous accompagner .



✨ **Conseil 1 : Poser des intentions fermes car sans intention on erre. Qu'est ce que je veux vraiment pour moi ? et cela demande de se positionner .**

Faire le point – reconnaître, ajuster et cultiver la gratitude. À la rentrée, prenez un moment pour vous poser ces questions

- Qu'ai-je déjà réussi jusqu'ici ?
- Quelles habitudes m'apportent de l'énergie ?
- Quelles situations me fatiguent ?
- Qu'est ce que je veux transformer ?

Reconnaître ses réussites nourrit l'estime de soi, et identifier ce qui peut évoluer ouvre de nouvelles perspectives et de nouveaux champs d'action et plus de clarté

### **Un point important Nourrir la gratitude.**

Remercier pour ce que vous avez déjà, des personnes qui vous entourent, pour vos expériences, vos rencontres, vos apprentissages. Gratitude de manger à sa faim , d'avoir un toit sur la tête , gratitude d'être en vie , gratitude pour vos parents, vos enfants, votre conjoint  
.....

La gratitude change le regard : elle installe un sentiment de plénitude au lieu du manque, et donne confiance pour la suite.

La gratitude nous ramène au présent et ouvre le cœur

✨ Pratique simple : chaque soir, notez 3 réussites dans votre journée et 3 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude . cela permet de revenir à vous et ouvrir votre cœur



✦ **Conseil 2 Rester calme – C'est une décision ferme c'est une intention à poser aujourd'hui je décide de rester calme**

Le calme est une posture intérieure, pas une absence de problèmes. Quand tout s'agite autour de vous, le premier réflexe est de respirer, revenir à soi.

Le calme est contagieux : il apaise vos proches, vos enfants, vos collègues.

✦ **Exercice pratique** : fermez les yeux, inspirez profondément par le nez tout en gonflant le ventre et expirez lentement par la bouche. Répétez 5 fois. Observez comment votre corps se détend et votre esprit s'éclaircit.

Faites des pauses dans votre journée par exemple déjà le matin respirer consciemment ressentez votre inspire en gonflant le ventre votre expire en creusant le ventre vous pouvez faire 10 fois pour bien commencer sa journée

Vous pouvez aussi durant votre journée revenir à cela c'est-à-dire midi par exemple et le soir avant de vous coucher et à chaque fois que vous ressentez du stress ou une émotion forte.

Il est important de commencer sa journée avec quelques pratiques la respiration est la pratique la plus essentielle puisqu' elle nous accompagne tout le long de notre vie et souvent nous n'en prenons pas conscience car nous respirons instinctivement, mécaniquement et souvent nous respirons mal, cela bloque au niveau de la poitrine alors essayez cette respiration abdominale qui va vous détendre.

C'est votre tranquillisant naturel , il est important aussi pour terminer sa journée de faire ce petit rituel de respiration, elle va détendre, elle va permettre de rentrer dans sa nuit avec plus de facilité et consciemment



✨ Pratique simple : le matin : 10 respirations conscientes pour commencer la journée tout en posant l'intention de rester calme

Et le soir 10 respirations conscientes pour entrer dans sa nuit plus détendue

### ✨ **Conseil 3 : Adopter une bonne alimentation – nourrir son énergie**

Votre alimentation est votre carburant. Trop sucrée ou trop grasse, elle fatigue. Équilibrée et vivante, elle nourrit votre vitalité.

- Favorisez les légumes, fruits frais, légumineuses et céréales complètes.
- Hydratez-vous suffisamment.
- Limitez sucre raffiné et excès de café.

Votre énergie dépend de ce que vous mettez dans votre assiette. Privilégiez les aliments vivants, colorés, riches en nutriments, et hydratez-vous suffisamment.

👉 Bien manger = nourrir son corps et son esprit.

Pour ma part, j'ai arrêté les sucres et le gluten et je suis accompagnée par une naturopathe

Voici ses coordonnées : <https://www.tiphainefontaine.com/>

✨ Astuce : Manger avec plus de conscience et dans la gratitude  
Manger lentement et manger du vivant et non du transformé

### 📖 **Conseil 4 : Préserver son sommeil – la vraie recharge**

Sans sommeil réparateur, difficile de rester serein. Le sommeil est le moment où le corps régénère ses cellules, où le cerveau intègre les apprentissages et où les émotions se régulent.



👉 Le sommeil régénère le corps, apaise le mental et renforce vos ressources intérieures.

- Instaurez un rituel de coucher : respiration, rétrospective de votre journée. Nettoyage de votre journée
- Eviter le téléphone et les réseaux sociaux . Coupez les écrans au moins 30 minutes à 1h avant de dormir. Si vous pouviez éviter la télévision le soir c'est mieux et surtout les informations anxiogènes à
- Couchez-vous à heure régulière.

✨ Astuce : si votre mental s'emballé le soir, notez vos pensées sur un carnet pour libérer l'esprit , faire une liste pour le lendemain et respirer et faire un rituel de purification de votre journée

Si vous êtes insomniaque, si vous avez du mal à vous endormir ou si vous dormez mal cela est dû à plusieurs facteurs mais prendre aussi en considération le facteur transgénérationnel.

Et le yoga de Samara favorise le sommeil

💖 **Conseil 6 : Intégrer une pratique psychocorporelle – bouger pour libérer le corps et l'esprit**

Pour relâcher le stress et les tensions profondes, le corps est souvent bloqué, a enregistré nos émotions. Les tensions physiques révèlent souvent des blocages émotionnels. Une pratique régulière (yoga, Qi Gong, marche consciente, danse, étirements) permet de libérer les énergies stagnantes.

Je pratique le yoga de Samara , je vous propose une séance en ligne tous les lundis

✨ Astuce : chaque matin, prenez 2 minutes pour vous étirer et pratiquer les arkanas majeurs ( voir video sur le site ) pour plus



d'équilibre et respirer profondément. Vous démarrez la journée avec plus d'ancrage et de fluidité.

Tous les matins je pratique 10 min d'arkanas majeurs dans mon rituel matinal qui dure 40 min



### **Conseil 7 : Méditer – la voie royale vers la sérénité**

La méditation est une pratique simple et pourtant pas facile. Mais lorsque vous l'avez adopté dans votre vie, elle permet de se détacher de situations compliquées, de calmer l'agitation mentale, c'est une véritable gymnastique du mental et du cœur., Elle permet d'élargir la conscience et d'activer les hormones du bien-être (sérotonine, dopamine, endorphines, ocytocine).

Il existe des applications de méditation comme « petit bambou » et autres

✨ Bonne nouvelle en octobre : je vous proposerai des ateliers de méditation pour expérimenter et vibrer ensemble.

Je pratique 20 minutes le matin de méditation et 20 min le soir



### **Conclusion**

La rentrée peut être source de stress ou un tremplin vers un nouveau départ.

En cultivant le calme, la réflexion et la gratitude, une bonne alimentation, un sommeil réparateur, une gestion consciente du stress, des pratiques psychocorporelles et la méditation, vous créez les conditions d'une rentrée sereine, équilibrée et joyeuse.

Ne vous laissez pas entraîner par les habitudes et le non respect de vous



👉 La clé est simple : devenir le chef d'orchestre de votre vie et vivre consciemment sa vie, être vivant et ne plus vivre de façon mécanique et comme un automate. Être dans sa vie et non à côté de sa vie

Ces pratiques sont indispensables dans ma vie .

Prochainement je vous en partagerai d'autres.

