



5 SIGNES QUE VOTRE CORPS VOUS DEMANDE DE RALENTIR

Votre guide pour plus de sérénité
au quotidien

**PAR LYNE DEPARIS
NATURAMORPHOSE**

Nous avons appris à continuer malgré la fatigue.

A ignorer les tensions, le stress, le manque d'énergie... jusqu'à ce que le corps commence à parler plus fort.

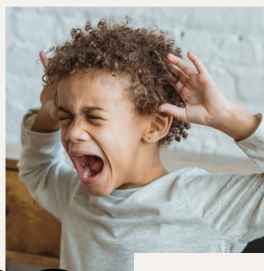
Sommeil perturbé, irritabilité, digestion difficile, sensation d'être dépassé(e): tous ces signes, souvent, bien trop présents.



Vous n'êtes pas seul(e).

Ce guide est une invitation à ralentir, à écouter votre corps et à retrouver progressivement votre équilibre.

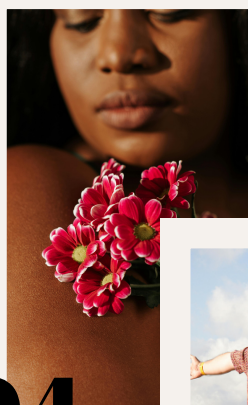
01.



02.



03.



04.



05.



06.



07.

Sommaire

01.

Une fatigue qui ne disparaît jamais vraiment

02.

Un mental constamment agité

03.

Un sommeil peu réparateur

04.

Un corps qui devient plus sensible

05.

Ne plus se sentir connecté(e) à soi-même

06.

**Revenir à soi progressivement -
Votre mini routine**

07.

Aller plus loin avec un accompagnement personnalisé

01.

Une fatigue qui ne disparaît jamais vraiment

Même après une nuit de sommeil ou un week-end de repos, cette impression de fatigue ne vous quitte jamais. Le réveil est difficile, l'énergie n'est pas au rendez-vous et chaque effort demande plus d'énergie.



Un corps en constant état de tension ou de surcharge puise dans ses réserves et va finir par s'épuiser. Cette fatigue constante n'est pas un manque de volonté. Mais est le signe, qu'il devient nécessaire pour vous, de ralentir, de s'écouter et de soutenir son organisme.

QUELQUES HABITUDES DOUCES À ESSAYER

- S'exposer à la lumière naturelle dès le matin
- S'hydrater dès le réveil
- Prévoir des pauses durant sa journée
- Réduire les sollicitations
- Ecouter son corps lorsqu'il demande plus de repos

“

Je ralentis pour mieux respecter le rythme de mon corps.

”

02.



Un mental constamment agité

Mini pause Respiration

- Fermez doucement les yeux
- Inspirez profondément par le nez pendant 4 secondes
- Retenez votre respiration pendant 4 secondes
- Expirez lentement par le nez pendant 4 secondes
- Retenez votre respiration pendant 4 secondes
- Répétez ce cycle 10 fois minimum

“

Profitez d'un moment, dans l'instant présent, pour revenir à soi et relâcher la pression.

”

Une fois la journée terminée, les pensées continuent de s'enchaîner et la charge mentale augmente.

Un système nerveux en état d'alerte permanent peut entraîner une irritabilité, une hypersensibilité, des difficultés à se concentrer, un sentiment d'être dépassé(e) et à bout.

C'est le moment de ralentir quelques instants.





03.

Un sommeil peu réparateur

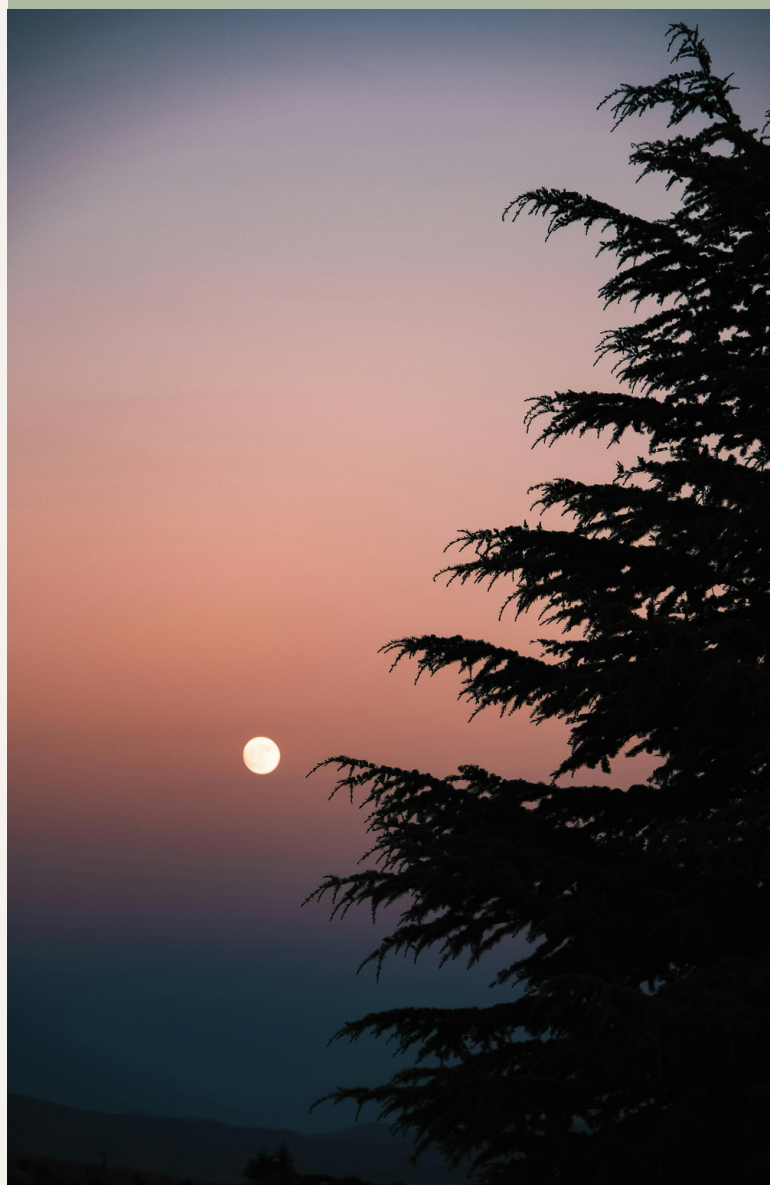
Favorise ton sommeil progressivement.



Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, sommeil léger ou sensation de fatigue au réveil, le sommeil est bien souvent le premier à se déséquilibrer lorsque le corps et le mental sont trop sollicités.

QUELQUES PISTES NATURELLES

- Réduire les écrans en soirée
- Tamiser la lumière en début de soirée
- Se créer une routine calme avant le coucher
- Eviter les stimulants en fin de journée





04.

Un corps qui devient plus sensible



Un corps surmené est un corps qui devient plus réactif. Cette sensibilité peut se manifester via une digestion plus difficile, des tensions physiques, des douleurs diffuses, une hypersensibilité émotionnelle et une sensation d'inconfort en général.

Au travers de ces manifestations, le corps essaie de communiquer car il n'arrive plus à compenser le surmenage.

Apprendre à écouter ces signaux avec bienveillance est une première étape essentielle vers un mieux-être durable.

05.



Ne plus se sentir connecté(e) à soi-même

Petites astuces

- Respirer
- Se reconnecter à ses sensations
- Faire des activités douces
- Pratiquer la méditation

Le mode automatique, vous connaissez? Avoir un rythme quotidien tellement intense qu'on finit par perdre les ressentis par rapports aux expériences vécues ou par rapport à ce dont on a véritablement besoin.

On continue d'avancer, de gérer et petit à petit une sensation de déconnexion peut apparaître.



06.

Revenir à soi progressivement - Votre mini routine

Le changement se construit au fur et à mesure, à travers de petits pas. La régularité et la bienveillance en font la clé.

L'objectif n'est pas la perfection mais un équilibre durable grâce à une meilleure écoute de soi, un sommeil respecté et une alimentation adaptée.

Des objectifs quotidiens

- S'hydrater suffisamment
- Aérer son logement minimum 10 minutes par jour
- Limiter son exposition aux écrans durant la journée et avant le coucher
- Manger plus lentement et prendre le temps de mastiquer
- Profiter de la lumière naturelle dès que possible
- Se créer une routine calme pour préparer son sommeil





7.

Aller plus loin avec un accompagnement personnalisé

**Pensez à réserver
votre
accompagnement
découverte!**

Parfois malgré toute notre bonne volonté, il est difficile d'avancer seul(e).

Etre accompagné(e) permet d'avoir un regard extérieur bienveillant, d'avoir des conseils adaptés à son rythme de vie, d'avoir un soutien dans la durée.

A travers Naturamorphose, je propose des accompagnements personnalisés en naturopathie et bien-être holistique pour vous aider à retrouver plus d'énergie, d'apaisement et de vitalité naturellement.

A person wearing a long, flowing white lace dress is standing in a sun-dappled forest. The person's legs and feet in white sandals are visible at the bottom. The background is filled with tall, thin trees and lush green foliage, with sunlight filtering through the leaves. The text is overlaid on a white rectangular background in the center.

Merci et à bientôt !

*Ralentir ce n'est pas perdre du temps.
C'est recommencer à s'écouter.*

RETROUVE-MOI ICI :

@NATURAMORPHOSE_LD