

# Prends soin de toi, tu le mérites !

TU MÉRITES AMOUR, RESPECT, SÉRÉNITÉ ET BONHEUR.  
PRENDRE SOIN DE TOI N'EST PAS UN LUXE,  
C'EST UNE NÉCESSITÉ.

Lorsque tu prends soin de toi, tu te reconnectes  
à ton essentiel, tu retrouves ton équilibre,  
ta confiance et ta lumière intérieure.

*Tu es important(e). Tu comptes. Tu mérites.*

## TES MÉRITES AU QUOTIDIEN



### AMOUR

Tu mérites d'être  
aimé(e) pour qui tu es,  
sans condition.  
Tu es digne d'amour,  
de douceur et de  
bienveillance.



### RESPECT

Tu mérites d'être  
respecté(e) par les autres,  
et surtout par toi-même.  
Tes besoins, tes limites  
et tes valeurs comptent.



### SÉRÉNITÉ

Tu mérites un esprit  
apaisé, un cœur léger  
et un environnement  
qui te fait du bien.  
La paix intérieure  
est ton droit.



### CONFIANCE

Tu mérites d'avoir  
confiance en toi et en  
tes capacités.  
Tu es capable,  
tu Progresses,  
tu grandis.



### BIEN-ÊTRE

Tu mérites de te sentir  
bien dans ton corps,  
dans ta tête et dans  
ton quotidien.  
Ton bien-être  
est essentiel.



### ÉPANOUISSEMENT

Tu mérites de t'épanouir,  
de faire ce qui te  
passionne et de vivre  
une vie qui te ressemble.  
Ta joie est précieuse.

### PRENDRE SOIN DE TOI, C'EST...

- ♥ T'accorder du temps sans culpabilité
- ♥ Écouter tes besoins et y répondre
- ♥ Poser des limites saines
- ♥ Te reposer quand tu en as besoin
- ♥ Nourrir ton corps et ton esprit
- ♥ Cultiver des pensées positives
- ♥ Te entourer de personnes bienveillantes
- ♥ Célébrer chaque petite victoire
- ♥ Être fier(ère) de toi, chaque jour

*Chaque geste compte.  
Chaque choix pour toi est un acte d'amour.  
Tu le mérites tellement !*



### RETROUVER TON ÉTAT D'ESPRIT PUR, SEREIN ET EN PAIX

- FAIS LE VIDE  
Désencombre ton espace, ton esprit et ton cœur.
- RESPIRE  
Quelques respirations profondes pour revenir à toi.
- VIS L'INSTANT PRÉSENT  
Concentre-toi sur ce que tu peux contrôler maintenant.
- SOIS RECONNAISSANT(E)  
Chaque jour, trouve 3 choses positives.
- VIS SELON TES VALEURS  
Agis en accord avec ce qui est important pour toi.
- CULTIVE LA BIENVEILLANCE  
Parle-toi avec douceur, comme tu parlerais à un ami.

Un esprit en paix attire des choses positives.  
Choisis la paix, encore et encore.



### AFFIRMATIONS POSITIVES À TE RAPPELER CHAQUE JOUR

- ♥ Je suis digne d'amour et de respect.
- ♥ Je me fais confiance.
- ♥ Je choisis mon bonheur.
- ♥ Je suis suffisant(e) tel(le) que je suis.
- ♥ Je mérite le meilleur.
- ♥ Je prends soin de moi avec amour.
- ♥ Je suis en paix avec moi-même.
- ♥ Je choisis des pensées qui me grandissent.
- ♥ Je rayonne de l'intérieur.
- ♥ Je crée la vie que je mérite.

*Répète-les chaque jour.  
Elles transforment ton monde intérieur.*



### IDÉES POUR PRENDRE SOIN DE TOI

- Lire un livre
- Prendre un bain relaxant
- Marcher dans la nature
- Méditer ou respirer
- Écrire dans un journal
- Écouter ta musique préférée
- Boire une tisane et te détendre
- Faire du sport qui te fait du bien
- Passer du temps avec tes proches
- Créer quelque chose

Choisis ce qui te fait du bien et fais-le régulièrement.  
Tu le mérites !

### TES BESOINS SONT LÉGITIMES

- ☑ Tu as le droit de dire non.
- ☑ Tu as le droit de te reposer.
- ☑ Tu as le droit de changer d'avis.
- ☑ Tu as le droit de demander de l'aide.
- ☑ Tu as le droit de prendre ta place.
- ☑ Tu as le droit d'être toi.

*Tes besoins ne sont pas un caprice.  
Ils sont essentiels à ton équilibre.*



### UN RAPPEL IMPORTANT

Tu ne peux pas verser d'une tasse vide.  
Prends soin de toi d'abord,  
pour pouvoir donner le meilleur de toi  
aux autres et à la vie.  
Tu es ta priorité.  
Tu es ton plus beau projet.  
Tu mérites d'être heureux(se).  
Maintenant. Toujours.

