

SELF CARE

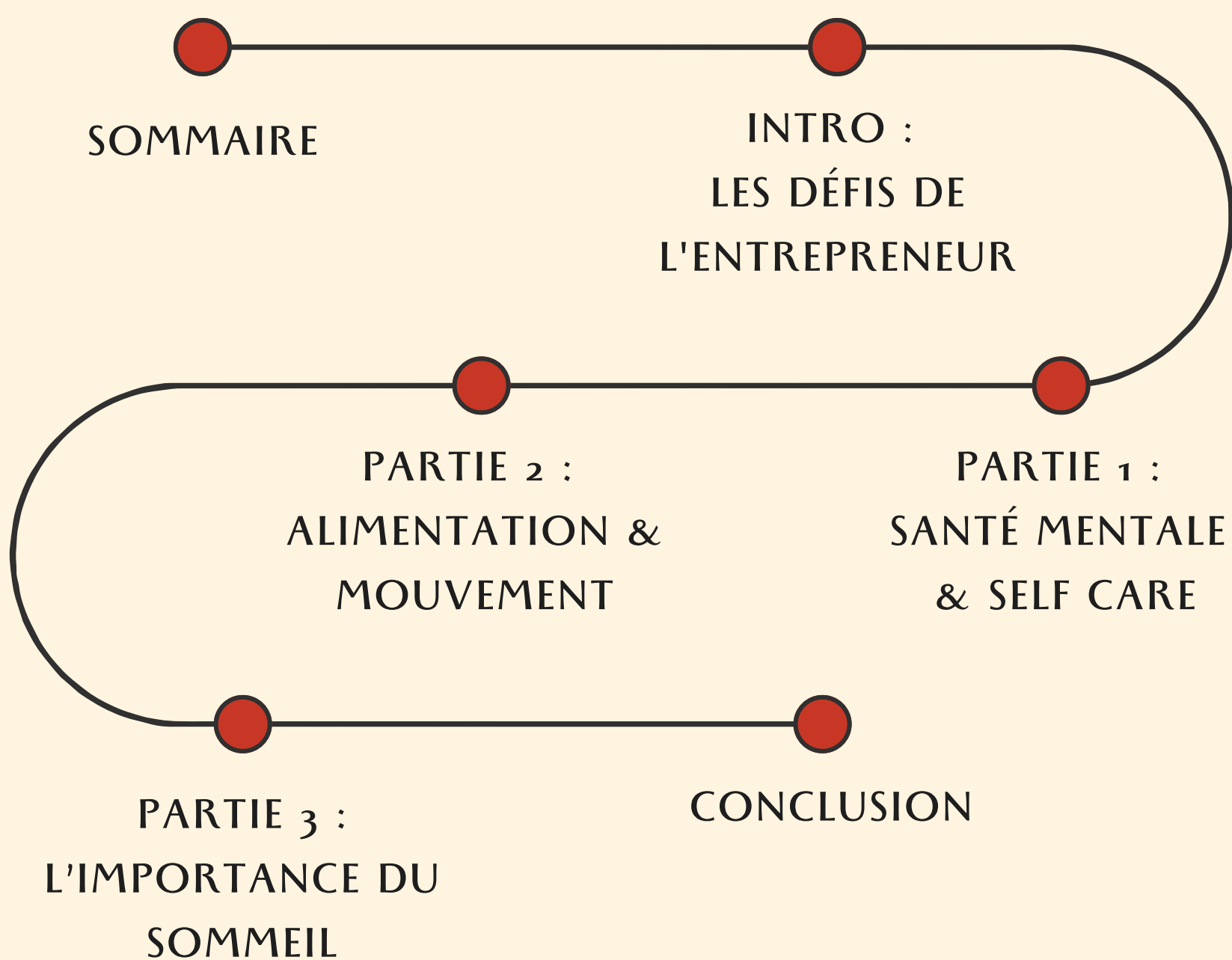
E-Book
du chef d'entreprise audacieux

@anahathalife

Sommaire

La structure que je vous propose suit un format logique qui te guidera à travers différentes catégories de l'auto-soin (*selfcare*), en commençant par une introduction sur les défis uniques que les entrepreneurs peuvent rencontrer en matière de bien-être et l'importance de l'auto-soin dans ce domaine.

Le e-book est divisé en 3 chapitres, chacun se concentrant sur une catégorie spécifique de l'auto-soin, en utilisant le Dan Siegle Wheel comme guide.



Intro

LES DÉFIS UNIQUES DE L'ENTREPRENEURIAT

Tout d'abord, l'intention de cet e-book est de te permettre de te créer une hygiène de vie qui serve ta plus grande vitalité.

En tant qu'entrepreneur, on peut-être soumis à des niveaux de stress assez élevés du fait de certains éléments quand on se lance : solitude du chef d'entreprise, incertitudes, engagements forts.

Par ailleurs, les horaires de travail parfois longs sur écran, peuvent affecter la qualité de sommeil et la capacité de concentration.

En tant que solopreneur, on peut également se sentir isolé, et pour cela je ne peux que t'inviter à t'entourer d'autres entrepreneurs et à être ton meilleur parent.

L'enjeu est fondamental car l'ensemble de ces facteurs impacte ton bien-être émotionnel, ta santé mentale et physique.

Ce trio est la fondation de ton succès, alors explorons ensemble comment maintenir cette fondation de vie au quotidien.

Partie 1

Santé mentale

&

Self care



SAGESSE CHAMANIQUE

"SE NOURRIR

SOI D'ABORD"

Partie 1

Dans cette première partie, je te partage deux outils qui m'inspire particulièrement afin de maintenir une bonne santé mentale :

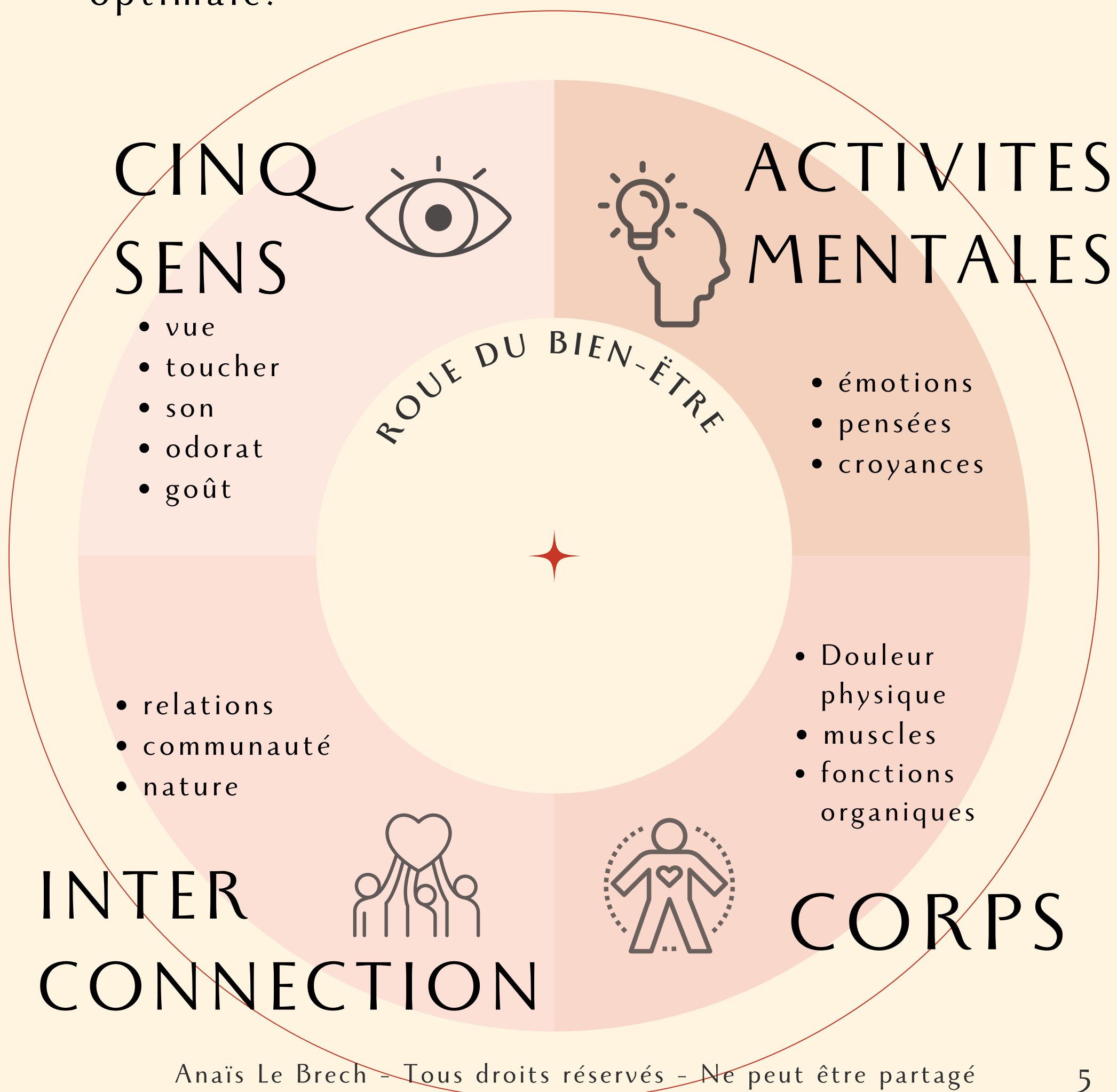
- le **Healthy Mind Platter**, ou plus précisément "la roue de la bonne santé mentale " du Dr. Dan Siegle
- la **check list pour prendre soin de soi** du Dr. Bradley Campbell.



Etape 1

la roue du bien-être conscient

La *Dan Siegle Awareness Wheel* est un outil utile pour comprendre les différentes catégories de besoins en termes de santé mentale, tels qu'identifiés par le Dr Dan Siegle, psychiatre et professeur de l'Université de Californie à Los Angeles. La conscience de cette roue te permettra de maintenir une santé mentale et émotionnelle optimale.

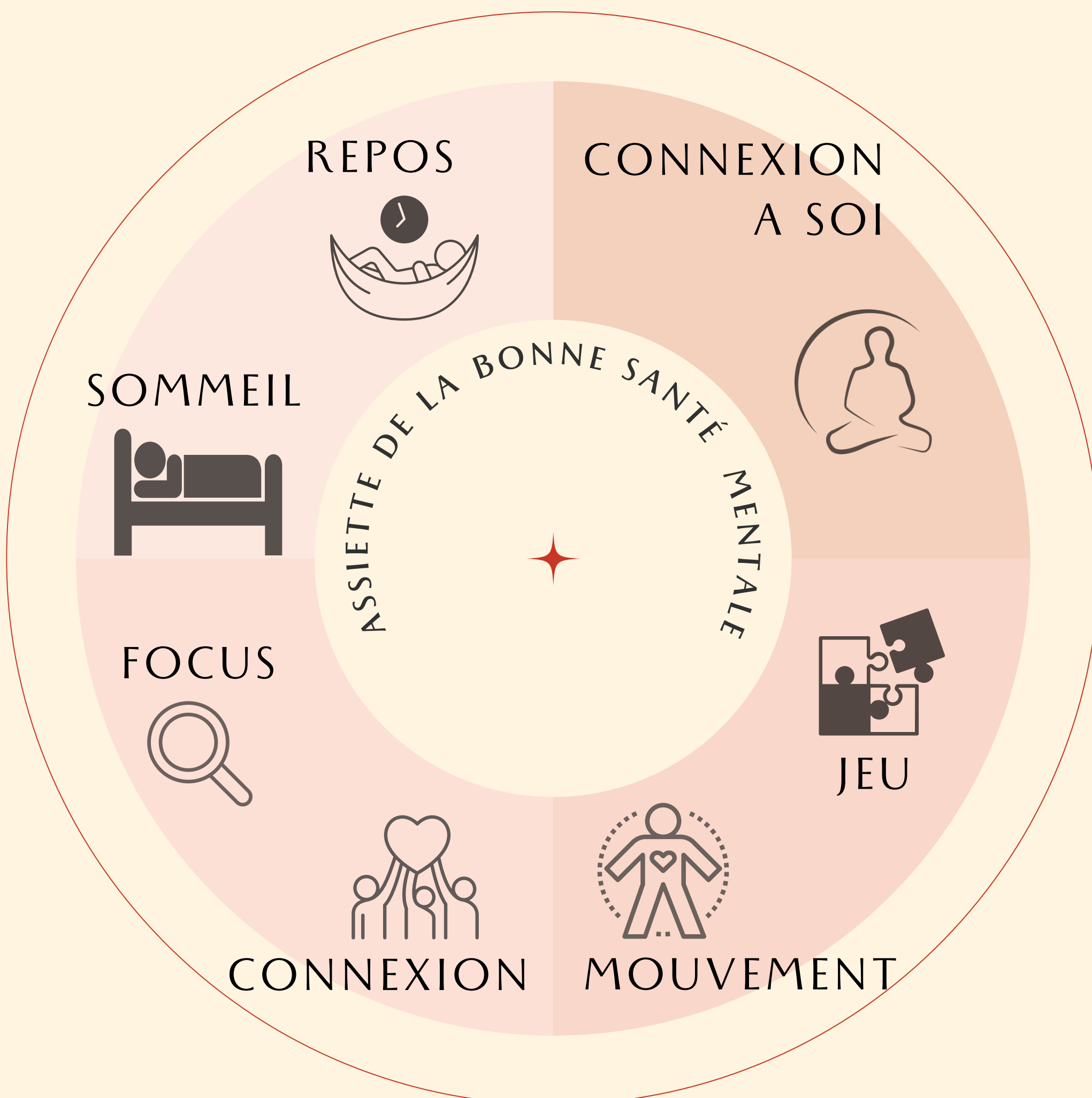


Etape 1

l'assiette de la bonne santé mentale

L'assiette de la bonne santé mentale est composée de 7 besoins quotidiens à honorer :

- Le temps de concentration
- Le temps d'éveil physique
- Le temps de jeu
- Le temps de repos
- Le temps de connexion à soi
- Le temps de connexion aux autres
- Le temps de sommeil



Etape 2

Self-Care checklist

Ci-après, te partage la "*Selfcare checklist*" du Dr. Bradley Campbell pour te permettre au quotidien d'intégrer les recommandations proposées par Dan Siegle en termes de santé mentale.

Tu peux tous les jours compter un point par proposition et l'objectif est t'approcher des **10 points par jour** à la fin de la journée.

Simple et amusant pour prendre soin de soi : découvre la check-list à la page suivante !



Self-Care checklist

Activités / 10 points



Méditation / introspection / pratique du yoga = 1 pt



Manger sain dans la 1ère partie de la journée = 1 pt



Manger sain dans la 2ème partie de la journée = 1 pt



Manger sain dans la 3ème partie de la journée = 1 pt



Bouger son corps = 1 pt



Compléments alimentaires de qualité = 1 pt



Dormir 7 à 9h = 1 pt



Boire 1,5 L d'eau ou tisane = 1 pt



Nourrir son intellect / apprendre qqch de nouveau = 1 pt



S'exposer au soleil/ temps en pleine nature = 1 pt



Bonus = marche, affirmations positives, gentillesse, 10 câlins, jeûne, danse, chant, community, détox digitale = 1 pt

Conclusion de la Partie 1

En adoptant une approche holistique de self-care, les entrepreneurs peuvent prendre en compte tous les aspects de leur santé et de leur bien-être, et travailler à maintenir un équilibre sain entre leur vie professionnelle et leur vie personnelle.

Il s'agit là de la FONDATION de ton bien-être, c'est donc un incontournable !

Par exemple, pour prendre soin de ta santé physique, tu peux intégrer le mouvement, une alimentation saine, une bonne hygiène de vie et la gestion du stress dans ta routine quotidienne. Tous ces points, nous les développerons ci-après.

Pour prendre soin de ta santé mentale et émotionnelle, je ne peux que te recommander également des pratiques de méditation, de yoga, de pleine conscience, et le cas échéant de solliciter de l'aide à travers un accompagnement auprès d'un professionnel.

Partie 2

Prendre soin de Soi à travers l'alimentation & le mouvement



SAGESSE CHAMANIQUE

"LA MAGIE EST
DANS
NOS MOUVEMENTS"

Partie 2

Prendre soin de soi

Dans cette seconde partie, je vous partage deux clés indispensables à votre vitalité :

- une alimentation saine et équilibrée, **anti-inflammatoire et limitée en sucres**,
- l'intégration du mouvement en nature et de l'ancrage à la Terre dans ta routine quotidienne



Etape 1

Une alimentation saine

Afin de soutenir ta vitalité, **une alimentation saine et anti-inflammatoire** sera bénéfique pour la santé physique et mentale.

Je te conseille donc une alimentation riche en aliments anti-inflammatoires qui va aider à réduire les niveaux d'inflammation dans le corps et dans le cerveau.

Les aliments anti-inflammatoires comprennent des aliments riches en antioxydants tels que les fruits et légumes, les noix et les graines, les légumineuses, les céréales complètes et les graisses saines comme l'huile d'olive et l'avocat.

Tu peux également intégrer des aliments riches en oméga-3, tels que les poissons gras, les graines de lin et les noix, qui ont des propriétés anti-inflammatoires.

Il est également important de limiter les aliments inflammatoires, tels que les aliments transformés, les graisses saturées, les sucres ajoutés et les aliments frits. Ces aliments peuvent augmenter les niveaux d'inflammation dans le corps et comme tu le sais, causer des problèmes de santé à long terme.

En plus de manger des aliments anti-inflammatoires, je te recommande de maintenir un apport nutritif.

Cela peut inclure de manger des repas réguliers, de boire suffisamment d'eau, de limiter la consommation d'alcool et de caféine, et de prendre des vitamines et des suppléments si nécessaire.

Enfin, je te recommande de limiter toute consommation de sucres non naturels, le sucre ayant pour effet d'accentuer le vieillissement prématuré de l'organisme, la fatigue, les problèmes cutanés ou encore de générer des problèmes de concentration.

En fin de compte, une alimentation saine et anti-inflammatoire pourra t'aider à augmenter ton énergie et ta productivité et ainsi améliorer ta performance professionnelle.



Etape 2

le mouvement et l'ancrage

Le mouvement est l'un des piliers d'une approche holistique de la vitalité.

Il améliore la santé physique et mentale, réduit le stress et améliore la qualité du sommeil. En plus du mouvement, il est également important de se connecter à la nature.

Au contact de la Nature, tu reviens à ta vibration originelle, tu reçois comme une douche aurique, tu t'harmonises avec la vibration de la Terre, tu reçois les messages et les vibrations guérisseuses des plantes qui t'entourent.

C'est pourquoi, je recommande l'intégration de la pratique de la marche méditative et de l'ancrage pieds nus dans l'herbe dans ta routine quotidienne, le tout sans écran afin de t'offrir un temps de pleine présence.

En te connectant à la nature en pleine présence, tu verras que ta créativité, la clarté sur tes besoins et tes objectifs sera boostée !

Partie 3

le sommeil

comme

meilleur allié



SAGESSE CHAMANIQUE

"LE SOMMEIL

EST UNE

PRATIQUE D'EVEIL"

Partie 3

le sommeil comme meilleur allié

Plus de la moitié (52 %) des entrepreneurs dorment moins de 7 heures par nuit, ce qui peut causer de la fatigue, de la somnolence, une baisse de la productivité, une augmentation de l'anxiété, une baisse de la concentration et de l'espérance de vie, entre autres conséquences néfastes pour la santé.

Pour y remédier, il est important de développer de bonnes habitudes tout au long de la journée favorisant la qualité de votre sommeil.

Le sommeil est un état qui favorise l'élévation de conscience, la régénération cellulaire, la connexion à votre âme. Je vous transmets ci-après 8 conseils que j'ai moi-même intégré dans ma routine quotidienne pour prendre soin de mon sommeil en priorité !



Conseil 1

Je m'expose consciemment à la lumière naturelle.

Idéalement, je m'expose à la lumière du soleil pendant les 60 à 90 minutes suivant mon réveil, ce qui entraîne une activation biologique qui prépare mon corps à s'endormir au bon moment le soir venu.

- Par temps ensoleillé → 5 minutes
- Par temps nuageux → 10-15 minutes
- Par temps orageux → 20-30 minutes
- Si je n'ai pas envie, ou que le soleil n'est pas encore levé, j'utilise une lampe de luminothérapie et je m'expose à 30-40 cm de celle-ci pendant 20-30 min, le plus tôt possible dans la journée.

Conseil 2

Je limite l'exposition aux lumières artificielles (lumière bleue).

La lumière bleue des écrans bloque la production de mélatonine, qui est l'hormone responsable du sommeil.

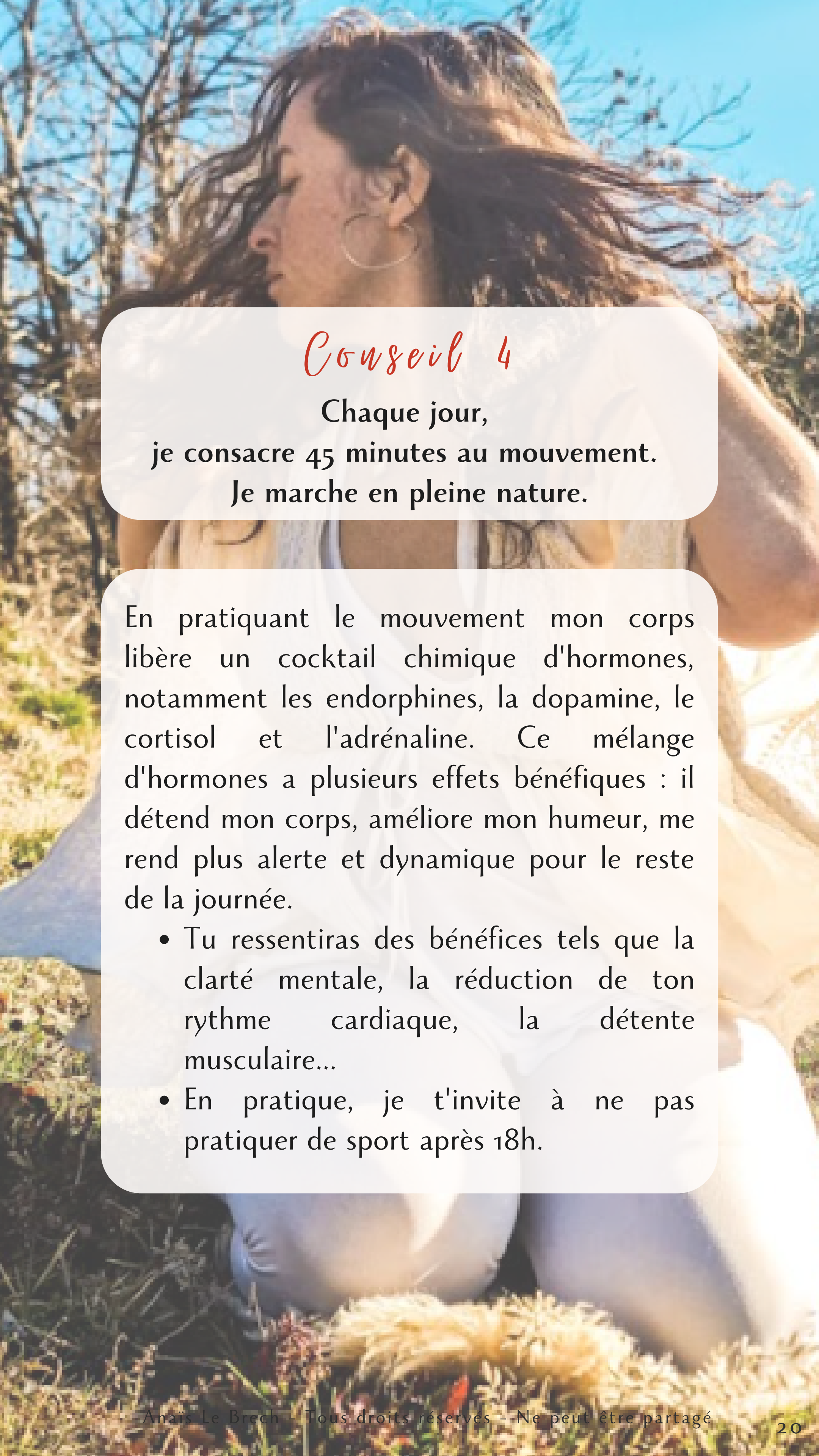
Pour éviter cela, j'utilise des lumières tamisées et douces dès 18h pour favoriser la production de mélatonine. Je préfère les lumières qui sont positionnées au sol, dont la lumière est dirigée vers le haut plutôt que celles qui sont au plafond imitant la position du soleil dans le ciel.

En pratique, j'utilise des filtres d'application pour chaque écran, et des lunettes filtrant la lumière bleue dès 18h. Je vous recommande deux applications : f.lux (ordinateur) & Twilight (téléphone).

Conseil 3

Je limite ma consommation de caféine pour permettre à l'adénosine de jouer son rôle.

Je ne bois pas de café personnellement, je l'ai remplacé par la respiration du feu chaque matin. Vous pouvez noter que l'adénosine est une hormone du sommeil que la caféine bloque en se liant à ses récepteurs. Boire du café peut être utile pour certains en journée pour rester éveillé et alerte, mais il est important d'arrêter tôt pour que l'adénosine puisse s'accumuler et favoriser le sommeil. Je vous invite à éviter toute consommation de boissons énergisantes après 13h idéalement (dont thé, maté, café y compris décaféiné - contient 5% de caféine).



Conseil 4

**Chaque jour,
je consacre 45 minutes au mouvement.
Je marche en pleine nature.**

En pratiquant le mouvement mon corps libère un cocktail chimique d'hormones, notamment les endorphines, la dopamine, le cortisol et l'adrénaline. Ce mélange d'hormones a plusieurs effets bénéfiques : il détend mon corps, améliore mon humeur, me rend plus alerte et dynamique pour le reste de la journée.

- Tu ressentiras des bénéfices tels que la clarté mentale, la réduction de ton rythme cardiaque, la détente musculaire...
- En pratique, je t'invite à ne pas pratiquer de sport après 18h.



Conseil 6

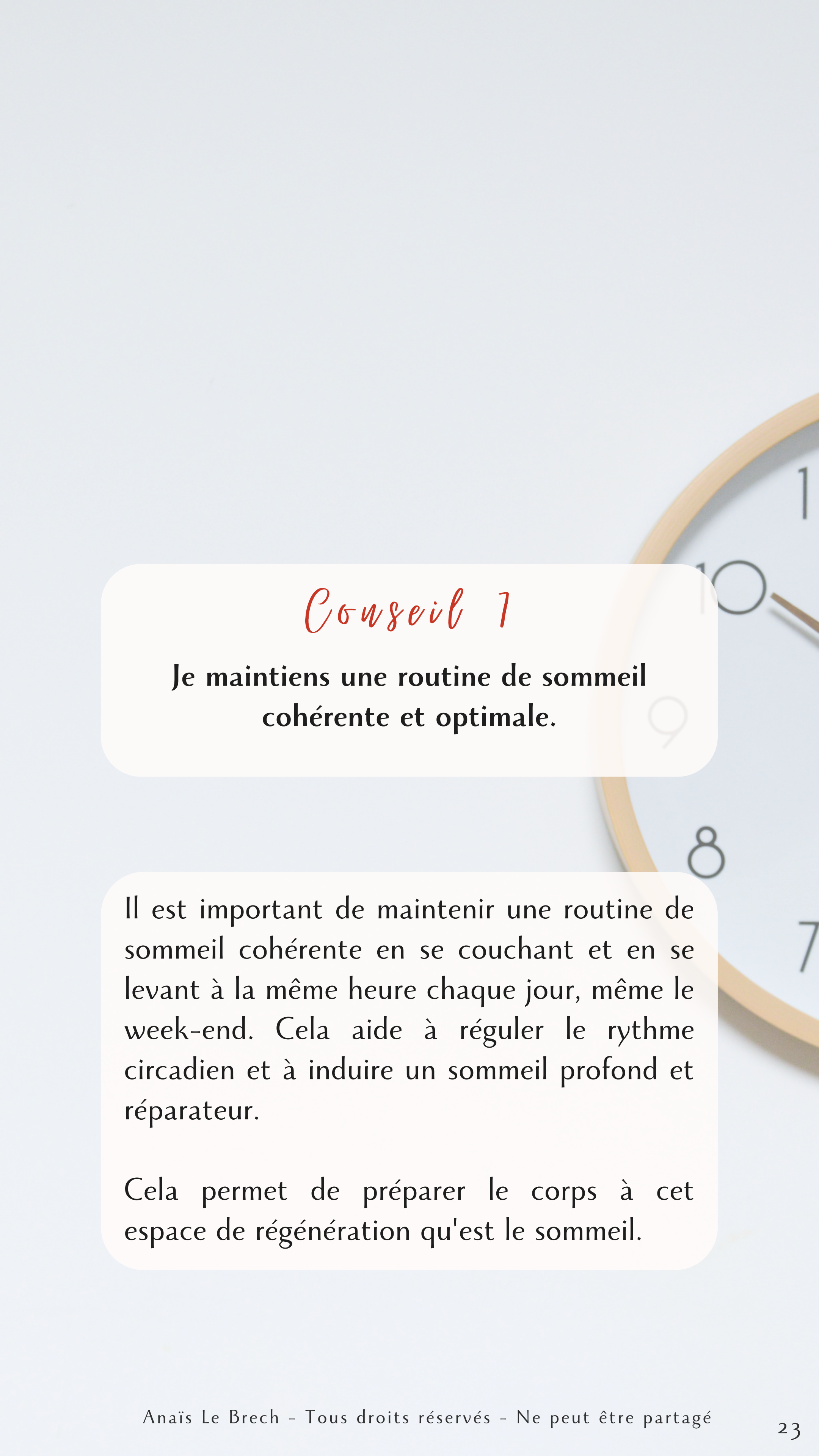
Je pratique la méditation pour apaiser mon esprit.

La méditation est un excellent moyen de calmer l'esprit et de réduire le stress et l'anxiété. Avant de me coucher, je pratique une méditation de 10 à 20 minutes pour apaiser mon esprit et m'aider à me détendre. La méditation peut aider à induire un état de relaxation profonde, ce qui facilite l'endormissement.

Conseil 5

Je maintiens une température corporelle optimale.

Pour maintenir cette température, j'essaie de ne pas chauffer ma chambre y compris en hiver et de réguler mon corps en portant des vêtements légers, larges et respirants en fibre naturelle (lin et coton). Maintenir votre chambre fraîche favorisera l'endormissement et la qualité du sommeil.



Conseil 1

Je maintiens une routine de sommeil cohérente et optimale.

Il est important de maintenir une routine de sommeil cohérente en se couchant et en se levant à la même heure chaque jour, même le week-end. Cela aide à réguler le rythme circadien et à induire un sommeil profond et réparateur.

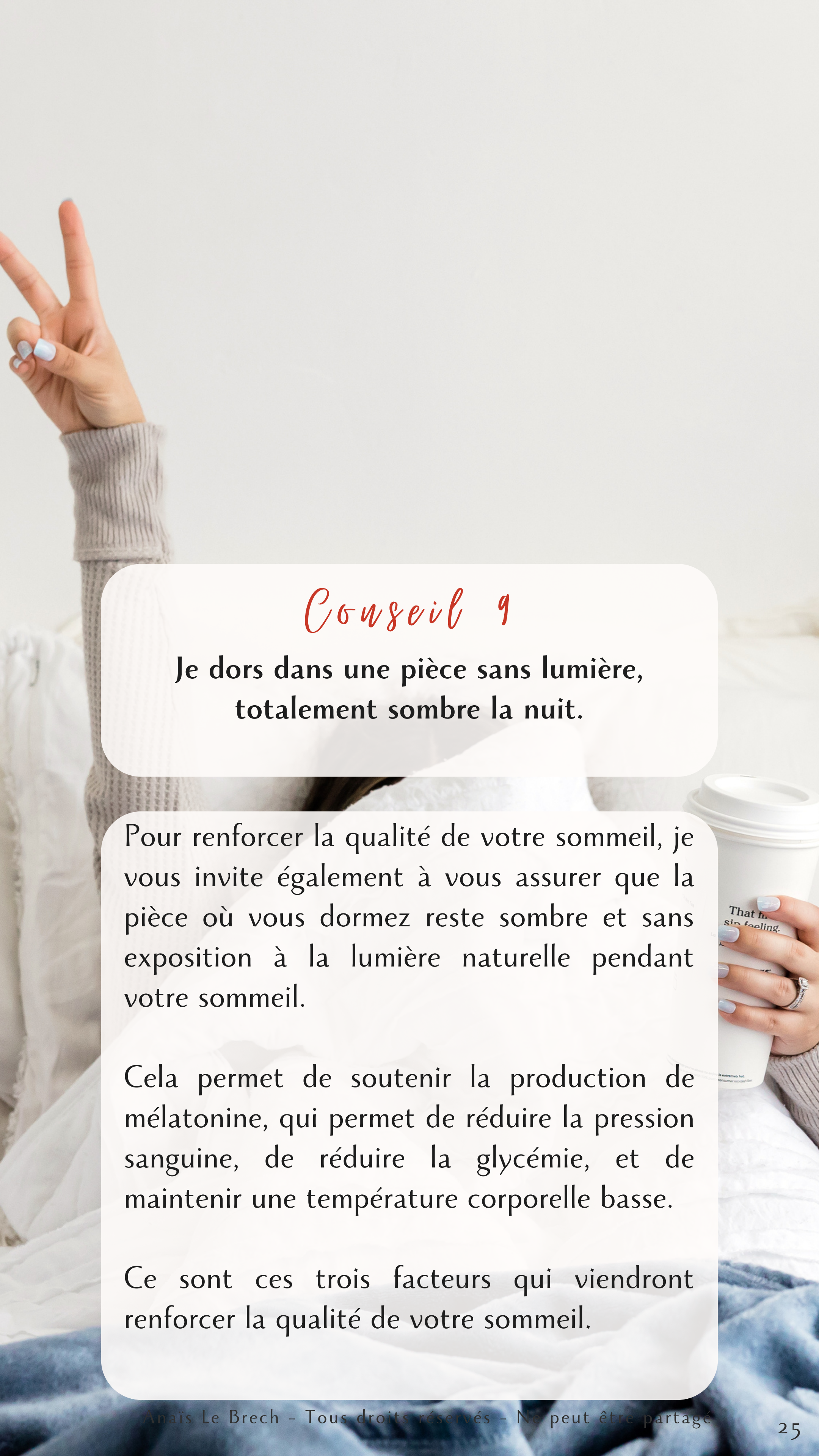
Cela permet de préparer le corps à cet espace de régénération qu'est le sommeil.

Conseil 8

Je prends une douche chaude & je bouquine avant de me coucher.

Une bonne douche chaude aide les muscles à relâcher les tensions, dénoue les contractions musculaires et soulage les raideurs.

Lire un livre avant de dormir est un excellent moyen de se détendre et de calmer l'esprit. Cela aide également à réduire l'exposition aux écrans, ce qui peut perturber le sommeil. J'essaie de lire pendant 30 minutes à une heure avant de dormir, ce qui m'aide à m'endormir plus facilement et à passer une nuit de sommeil plus réparatrice.



Conseil 9

**Je dors dans une pièce sans lumière,
totalement sombre la nuit.**

Pour renforcer la qualité de votre sommeil, je vous invite également à vous assurer que la pièce où vous dormez reste sombre et sans exposition à la lumière naturelle pendant votre sommeil.

Cela permet de soutenir la production de mélatonine, qui permet de réduire la pression sanguine, de réduire la glycémie, et de maintenir une température corporelle basse.

Ce sont ces trois facteurs qui viendront renforcer la qualité de votre sommeil.

Conseil 10

Je me réveille sans réveil

La qualité de votre réveil dépend de la phase de sommeil dans laquelle vous êtes lorsque vous vous réveillez.

Votre corps sait exactement quand il est juste pour lui de se réveiller.

Les spécialistes du sommeil conseillent donc de se réveiller autant que possible sans réveil.

Si vous pouvez le faire uniquement certains jours de la semaine, cela permet déjà de respecter votre biorythme naturel.

Conclusion

Il est essentiel que tu te considères comme **une priorité absolue**, car tu es ta principale richesse : sans toi, ton entreprise ne peut pas fonctionner !

Les entrepreneurs sont souvent confrontés à des emplois du temps exigeants et stressants, mais il est important de veiller à son bien-être pour éviter l'épuisement professionnel et maintenir une santé physique et mentale optimale. En tant qu'entrepreneur du bien-être, notre mission est d'incarner notre message et de prendre soin de nous pour nous permettre de rester engagés durablement au service de notre vocation.

Tu es là pour durer !

La seule chose dont tu auras besoin sur ce chemin, c'est toi et ta vitalité !

Prends soin de toi !



@anahathalife

Inspiration

"Si tu es épuisé, repose-toi.

*Si tu n'as pas envie de démarrer un nouveau projet,
ne le fais pas.*

*Si tu ne ressens pas l'envie de faire quelque chose de nouveau,
repose-toi simplement dans la beauté de l'ancien,
du familier, du connu.*

Si tu n'as pas envie de parler, reste silencieux.

Si tu en as marre des nouvelles, désactive-les.

Si tu veux reporter quelque chose à demain, fais-le.

Si tu ne veux rien faire, laisse-toi ne rien faire aujourd'hui.

*Ressens la plénitude du vide, l'immensité du silence, la pure
vie dans tes moments improductifs.*

Le temps n'a pas toujours besoin d'être rempli.

Tu es assez, simplement dans ton être."

Jeff Foster

