

*Simplicity*  
OF SUCCESS

*Être une femme  
c'est mon super pouvoir*



## Un petit bout d'histoire...

Le 8 mars est **La Journée Internationale de La Femme**

... sa création remonte à 1908. C'est à cette occasion que 15 000 femmes ont défilé dans la ville de New York pour réclamer de meilleurs salaires, le droit de vote et la réduction des heures de travail. La première Journée Nationale de la femme aux États-Unis a été observée le 28 février 1909.

En 1910, la responsable du bureau des femmes du parti social-démocrate en Allemagne, **Clara Zetkin**, a présenté l'idée d'une journée internationale des femmes. Chaque pays célébrerait les femmes un jour de l'année et ferait ainsi connaître ses revendications - pour et par les femmes. Plus de 100 femmes de 17 pays ont accepté la proposition de Zetkin lors d'une conférence, et c'est ainsi qu'est née

**La Journée Internationale de La Femme.**

**La première célébration** de La Journée Internationale de La Femme a eu lieu en 1911 en Autriche, au Danemark, en Allemagne et en Suisse. À l'époque, c'était le 19 mars.

En 1913, la date de la journée est passée au 8 mars, et elle n'a pas changé depuis.

*Je choisis de prendre mon bien-être en urgence*

*au lieu de prendre mon mal en patience*



# Prendre du temps pour soi, c'est s'accorder de l'importance...

... la vie au quotidien... le travail, les courses, la famille, activités diverses...  
on court de gauche à droite tout le temps... mais quand prenons nous du temps  
pour soi? Il faut presque le mettre à l'agenda ou on en a pas! N'est-ce pas?

Comme nous avons tendance à s'oublier, voici quelques astuces pour prendre du temps  
pour soi au quotidien.

## *Affirmations Positives*

Les affirmations positives, sont des phrases positives que l'on se répète de préférence  
le matin ou au coucher. Elles ont un message clair, simple et heureux ce qui permet  
d'agir sur votre état d'esprit.

### **Je suis moi, je suis assez**

Je suis complète et entière

### **Je suis capable de tout réaliser**

Je suis unique et magnifique

### **Je suis courageuse et déterminée**

Je suis la personne la plus importante dans ma vie

### **Je suis en harmonie avec tout ce qui m'entoure**

Je suis fière du chemin parcouru

### **Je suis à ma place. Tout est parfait.**

Je mérite le bonheur

### **Je saisis les opportunités qui se présentent à moi**

Je prends soin de moi avant de prendre soin des autres

### **Je m'accorde des pauses et je lâche prise**

Je suis douce et bienveillante envers moi

### **Ma vie est remplie de trésors**

Mon coeur déborde de joie

### **Je suis plus forte que mes peurs**

J'ai le pouvoir de choisir

### **Chaque cellule de mon corps vibre d'énergie et de santé**

J'ai cette petite chose en plus qui me rend exceptionnelle



## Méditation

La méditation crée un espace de sérénité pour faire face aux événements de la vie.

Pratiquée régulièrement, la méditation peut aider à vivre plus sereinement, sans se laisser submerger par les émotions ou les pensées au sujet du passé, du futur ou les jugements que nous portons sur nous-même et notre environnement.

La personne qui médite crée petit à petit, un espace qui lui permet de choisir sa façon de répondre aux sollicitations du quotidien et de cultiver des attitudes positives propices à son mieux-être.

Méditer permet d'être en plus grande connexion avec soi-même.

Pour vivre en pleine conscience.

### Quelques bienfaits

- L'amplification des capacités de concentration et d'attention.
- La régulation des émotions.
- La réduction de l'anxiété et du stress

### Matin... Soir...

Méditer **le matin est précieux**. Nous ne sommes pas encore distrait par toutes les activités du quotidien.

**Le soir**, la méditation est **bénéfique pour digérer sa journée** et entrer plus facilement dans le sommeil.



## *Routine du matin*

Créer une routine du matin qui vous convient. Cela aide à se sentir bien et d'attaquer pour la suite de la journée. Voici quelques possibilités:

- affirmations positives
- méditation / gratitude
- yoga ou autre séance de sport
- écrire quelques minutes dans votre (bullet) journal
- prendre un bon petit déjeuner
- lire
- ...



## *Tout simplement... Marcher*

Pratiquer la marche à pied régulièrement permet de maintenir un poids stable, faire baisser la tension artérielle et le taux de mauvais cholestérol, réduire le taux de glucose, améliorer l'humeur, la mémoire et la fonction cognitive, diminuer le stress et augmenter sa durée de vie.

Trente minutes de marche par jour est donc gage de bonne santé et de longévité. Multiplier les pas entretient de surcroît la masse musculaire, renforce le capital osseux, développe la capacité respiratoire, booste le système immunitaire et évite la prise de poids, ainsi que toutes les maladies qui en découlent.

Il ne faut pas être une grande sportive ou passer des heures à la salle de sport pour prendre soin de soi et aller bien. La marche à pieds est à la portée de tous. Seule ou un plaisir partagé en famille ou avec des amis.



## *Soin du visage*

### **Étape 1: Nettoyer**

Pour vraiment nettoyer votre peau, vous devez le faire deux fois. Certaines marques proposent l'huile comme une sorte de pré-nettoyant, qui élimine très bien le maquillage et la saleté. Répétez ensuite avec une crème, un lait ou un nettoyant moussant, en fonction de votre type de peau. N'oubliez pas votre cou et votre décolleté.

### **Étape 2: Nettoyage en profondeur (gommage)**

L'exfoliation élimine les cellules mortes pour que votre peau soit plus éclatante et que les produits soient mieux absorbés. Choisissez un gommage adapté à votre type de peau : granuleux pour une peau normale, crémeux pour une peau délicate, chimique pour une peau sensible ou enzymatique, qui convient à la plupart des types de peau.

### **Étape 3: Compresse chaude et massage du visage**

Trempez un gant de toilette dans de l'eau chaude et essorez l'excédent d'eau. Posez la flanelle sur votre visage pour stimuler la circulation sanguine et ouvrir les pores. Essuyez les dernières traces de saleté. Faites suivre d'un massage facial, sauf si vous avez la peau grasse. Faites pénétrer une crème riche dans la peau par de petits mouvements circulaires ascendants.



*Le visage est le miroir du cœur*

#### Étape 4: Masque

Appliquez un masque sans enlever la crème. Choisissez une formule hydratante, raffermissante, stimulante, affinante ou nourrissante en fonction des besoins de votre peau. Laissez le masque agir pendant 15 minutes, le moment idéal pour prendre un bain. Faites des coussinets pour les yeux avec des cotons et du toner sans alcool et placez-les sur vos yeux. Détendez-vous pendant 10 minutes, puis rincez.

#### Étape 5: Sérum et crème

Enfin, appliquez votre sérum et votre crème de jour ou de nuit, ainsi que votre crème ou gel pour les yeux. Choisissez une crème adaptée aux besoins de votre peau. N'oubliez pas de protéger votre peau du soleil pendant la journée. Votre peau sera plus fraîche, plus lisse et plus éclatante.

**Conseil :** un soin du visage est un excellent stimulant pour votre peau.

Mais ce sont **les soins quotidiens et l'utilisation d'une bonne protection solaire qui font la différence à long terme.**



## Hydratation

Cela peut sembler bien simple de boire et pourtant, il nous arrive souvent de négliger notre hydratation. C'est important pour l'organisme complet!

Dès le réveil, on s'hydrate avec un verre d'eau. Puis on absorbe, répartis sur la journée, de 1,5 l à 2 l de liquide (eaux, infusions, thé). On boit par petites gorgées pour que le corps ait le temps d'assimiler.

L'eau (dont un à deux verres à table) ne suffit pas à une hydratation optimale, on complète par celle issue des aliments, qui apporte 1 à 1,5 l par jour (légumes / fruits / ... ).

.Boire de l'eau peut devenir ennuyeux...

... alors voici quelques recettes d'eau aromatisée fait maison pour plus de variation et boire suffisamment...

### Eau aromatisée (des possibilités infinies)

#### Pour un verre

2 bâtons de canelle

250 ml d'eau fraîche

quelques glaçons

1 cuillère à soupe de sirop de fleurs de sureau ou à défaut

un peu de sirop d'agave, qui sucrera

un quart de poire



Il vous suffit de mettre dans une jarre ou un joli verre, tous les ingrédients, et de bien remuer pour que le sirop ne reste pas au fond. N'hésitez pas à ajuster la dose de sirop selon vos goûts.



#### Pour 1 litre

1 orange non traitée ou bio

1 citron jaune non traité ou bio

1/2 citron vert non traité ou bio

20 à 30 glaçons

Eau (minérale si possible)

Repos : 2h à une nuit – Conservation : 24h

Afin de garder au maximum les bienfaits et vitamines des fruits, il est conseillé de boire cette boisson dans les 24h après sa préparation.

#### Pour 1 litre

50 g de mûres ou framboises

50 g de myrtilles ou groseilles

1/2 citron

2 brins de verveine citron fraîche

1 litre d'eau de source

glaçons



Repos : 1h et plus – Conservation : 24h

Il vous suffit de mettre dans une jarre tous les ingrédients et laisser mariner au réfrigérateur

Afin de garder au maximum les bienfaits et vitamines des fruits,

il est conseillé de boire cette boisson dans les 24h après sa préparation

## Sommeil

Un sommeil suffisamment long et surtout profond est important pour toutes sortes de processus essentiels dans votre corps, dont vous avez besoin pour rester en bonne santé. Un bon sommeil est nécessaire au bon fonctionnement de votre système immunitaire, de votre système hormonal, de votre système nerveux, de votre charge de stress et, enfin et surtout, au bon fonctionnement de votre cerveau. La mélatonine est l'hormone du sommeil qui est produite à la tombée de la nuit. C'est un puissant antioxydant qui élimine les radicaux libres.

Une autre hormone importante, l'hormone de croissance, ne fait son travail que dans l'obscurité, lorsque vous dormez. Cette hormone de croissance est le "réparateur" de toutes les cellules de votre corps. Il assure la constitution des cellules musculaires, le renouvellement et la croissance des tissus, une bonne répartition des graisses et stimule la production de nouvelles cellules. La production d'hormone de croissance est essentielle pour votre santé. Si vous dormez mal, vous n'en produisez pas assez.

**C'est pour cela qu'il est important d'avoir une moyenne de 7h à 8h de repos par nuit!**

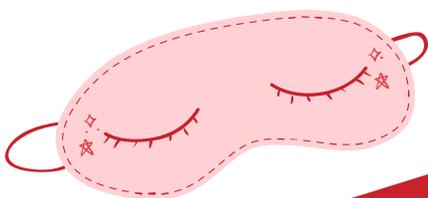
Si vous avez des problèmes de sommeil il est possible de résoudre certaines choses en changeant votre mode de vie simplement:

- éviter la caféine le soir (et même avant)
- éviter les écrans (tv, ordinateur, smartphone, tablet,...) minimum 1h avant de dormir
- faire une promenade le soir après le repas (pas de séance sportive trop active)
- La musique, elle aussi, peut vous aider à vous relaxer et à créer une atmosphère détendue avant d'aller vous coucher. De préférence de la musique calme sans paroles. Au bout d'un moment, votre cerveau s'habitue à la musique relaxante et se prépare automatiquement à passer en mode "sommeil".
- méditation du soir
- séance d'exercices respiratoires

**Conseil:** vos pensées du soir, influence votre réveil le lendemain.

Si vous souhaitez vous lever de bonne humeur, en pleine forme, ... prononcez votre souhait et vous verrez. Testez le, c'est étonnant!

Exemple: Je suis calme et sereine / Je suis pleine d'énergie / Je suis heureuse / ...



*Ce n'est pas égoïste que de penser à soi.*

*C'est juste une question d'équilibre à préserver  
pour pouvoir mieux donner aux autres...*

Prendre le temps pour soi, ça veut dire aussi prendre le temps pour sa vie sociale.  
On peut se détendre seule ou avec une amie ou des ami(e)s avec qui on se sens bien.

Rien de tel q'un rire au éclat entre amies, organiser une journée spa, une sortie,  
un weekend entre filles, ... Profitez ensemble, ça donne également de l'énergie!

Quelques avantages:

- le partages de valeurs semblables
- la spontanéité
- des échanges
- un rapport égal à égal
- la détente
- la confiance ne soi
- le respect ...





*Être une femme,  
c'est savoir être un caméléon  
pour adapter la couleur de son rouge à lèvres  
en fonction des situations  
et ainsi diriger les regards vers l'essentiel:*

*Son Authenticité*

Christelle Ntoko