

**Pour être en pleine forme,
je prends un petit-déjeuner énergie.**

Recette : dans un plat pour le micro-ondes,
je mélange 1,5 banane coupée en rondelles,
800ml de lait végétal et 160g de flocons d'avoine.

Je chauffe le tout pendant 3min. à 750W.
Je décore ensuite avec le reste de banane
et des raisins secs.

**Encas énergie : des fruits secs
(amandes, noix du Brésil, noisettes ...)**

© Octofun®

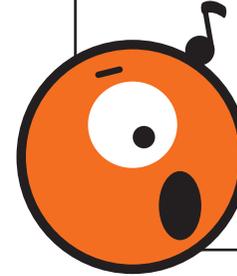


**Je ferme les yeux et j'écoute un extrait
de chaque vidéo. J'identifie les trois sons,
qui vont me procurer une sensation de bien-être.**



Vidéos : <https://youtu.be/GxKVjdBhNHU>
<https://youtu.be/HaArpOYc4OI>
<https://youtu.be/19kcFblSaCl>

© Octofun®



**J'identifie les personnes qui prennent soin de moi
et je les remercie par un dessin, un petit mot,
un appel téléphonique ...**

Cette gratitude apportera du bien-être
à la personne concernée, mais à moi aussi.

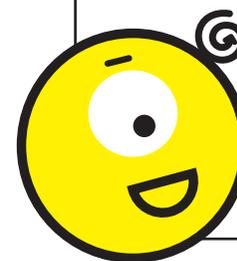
© Octofun®

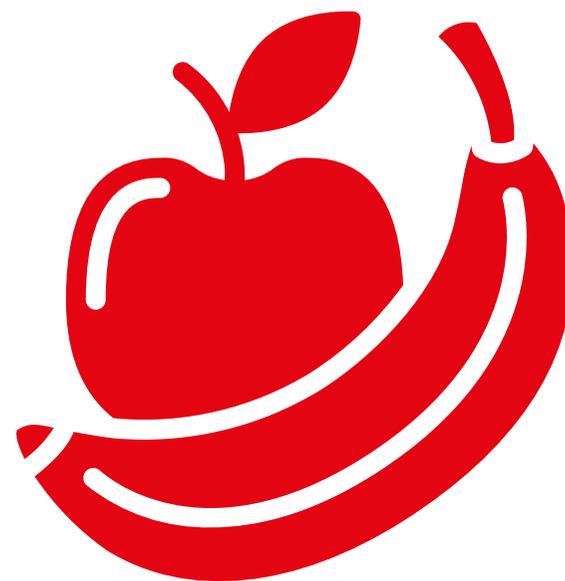


**Je me mets face à un miroir
et je me fais un beau sourire.**

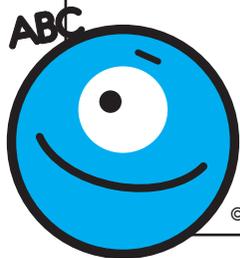
Ce sourire a un super-pouvoir : il me rend heureux(-se),
que je le sois ou pas. En effet, grâce à lui,
mon cerveau sécrète des endorphines,
les hormones de la joie.

© Octofun®



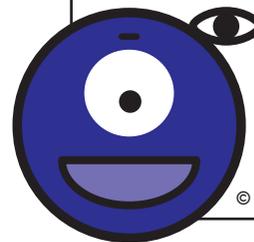


**Je m'écris une lettre d'amour,
que je peux relire à n'importe quel moment,
quand j'en ressens le besoin.**



© Octofun®

**J'invente et je dessine
un nouveau smiley/emoji
qui représente le bien-être.**



© Octofun®

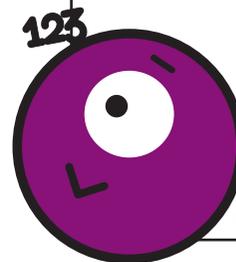
**Seul ou en groupe, je crée un mandala avec des éléments
de la nature ramassés lors d'une promenade.
Il part du centre et va vers l'extérieur. À la fin,
je prends une photo pour en garder un beau souvenir.**



© Octofun®

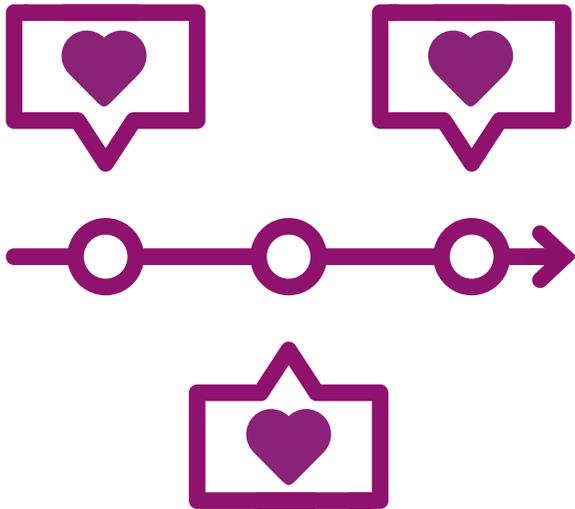
Le land art est un moment privilégié de contact
avec la nature. Il favorise la créativité
et apporte de la sérénité.

**J'identifie d'abord 3 bons moments
que je situe ensuite sur une ligne du temps.**



© Octofun®

À faire soit en version Funégo (mes bons moments)
soit en version Multifun (nos bons moments).



Je respire profondément pour oxygéner toutes les cellules de mon corps avec les exercices suivants :

- **Je bouche une narine, puis j'inspire et j'expire par l'autre narine (3X, puis j'alterne)**
- **J'inspire par une narine en bouchant l'autre, puis je bloque la respiration pendant 5 secondes avant d'expirer par l'autre narine tout en bouchant la première (et inversement)**



© Octofun®

À l'aide de la vidéo

« Cohérence Kid Music » d'Anthony Doux, je pratique la cohérence cardiaque en musique. Quand le soleil grandit, j'inspire tranquillement. Quand le soleil rétrécit, j'expire tranquillement. Je me fie à la musique pour respirer.

La cohérence cardiaque permet de me recentrer, m'apaiser et maîtriser mon stress.



Vidéo : <https://youtu.be/Lin3JOedRvo>



© Octofun®

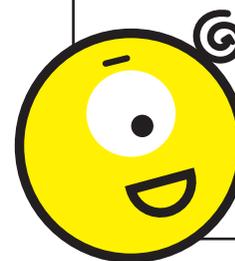
Je prends le temps de m'occuper de quelqu'un de mon entourage.



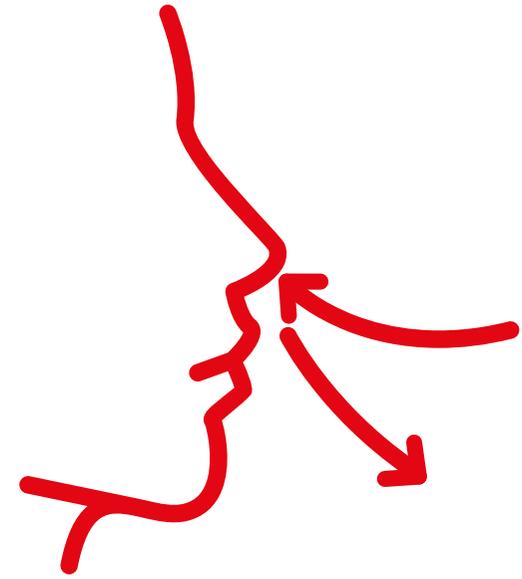
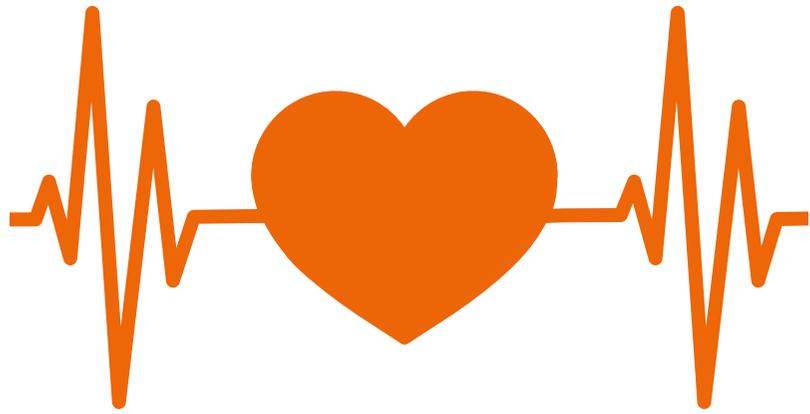
© Octofun®

Dans le silence, je me recentre sur moi-même en m'imaginant être dans ma bulle.

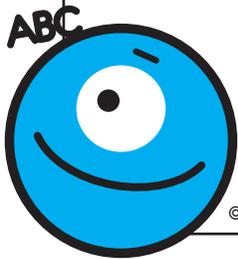
Je savoure ce moment dédié uniquement à moi en ressentant tout le bien-être que cela me procure.



© Octofun®

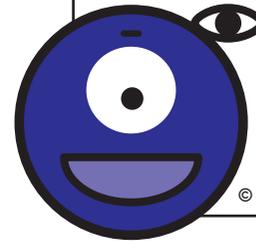


Je relis un livre que j'adore.



© Octofun®

Je ferme les yeux et je vis ce moment magique
de la visualisation de l'arc-en-ciel.
Par les couleurs, je vais me connecter à mes pouvoirs.



Vidéo : <https://youtu.be/UKnEyb24XyA>

© Octofun®

Je fais une promenade revitalisante
en pleine nature, idéalement en forêt.

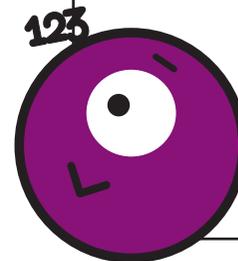


© Octofun®

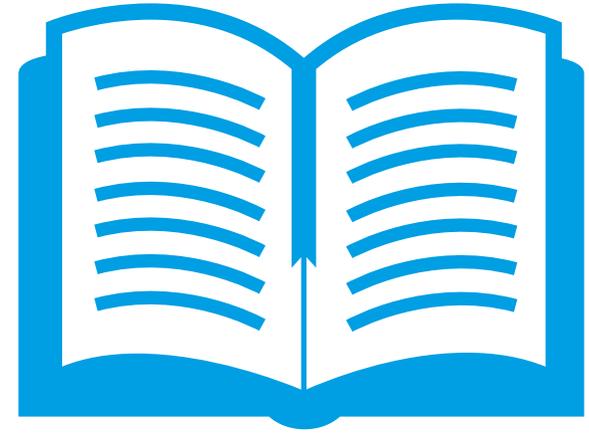
Je mets en place le rituel « 123 » :

j'identifie

- 1 fierté du moment,
- 2 bonnes habitudes bien-être à maintenir,
- 3 choses que j'aime regarder.



© Octofun®



123



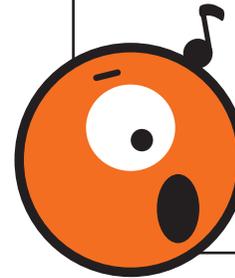
**Je relaxe mon visage par mes mains magiques :
effleurer, presser légèrement ou tapoter, tout est bon !**

- 1 - Je fais de grands gestes circulaires du front jusqu'au bas du cou.
- 2 - Du bout des doigts, je tapote légèrement tout l'ensemble de mon visage (du centre vers l'extérieur).
- 3 - Avec l'index et le pouce, je lisse mes sourcils.
- 4 - Je presse le bas du visage, du menton vers les mâchoires.



© Octofun®

**J'écoute ma musique ou ma chanson préférée
dans un endroit où je me sens bien.**



© Octofun®

**Je réalise des card drops
et je les sème dans plusieurs endroits.**

Sur de petites cartes, j'inscris une pensée, un mot gentil, une citation, etc. Je peux même faire un dessin positif.

L'idée est de remercier, inspirer ou faire réfléchir.

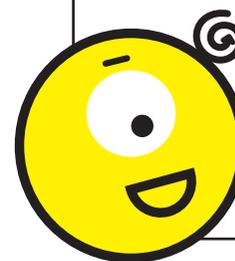
Ces cartes sont ensuite déposées n'importe où pour qu'un proche, voire un inconnu, les découvre.

Une belle manière d'illuminer la journée de quelqu'un.



© Octofun®

**Je prends le temps
de faire quelque chose que j'aime.**



© Octofun®

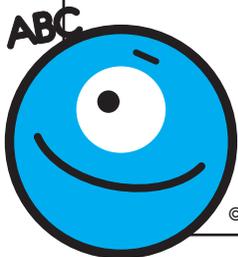


**J'écoute la philo-fable « Les trois tamis »
contée par Michel Piquemal.
Ensuite, j'entame une discussion de groupe
ou une réflexion personnelle
sur le thème « prendre soin de sa parole ».**



Vidéo : <https://youtu.be/xDiPtXicLw>

© Octofun®

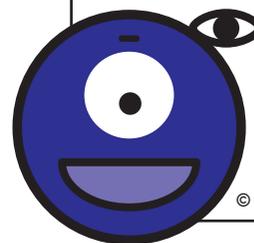


**Je me prépare une assiette à manger
contenant un maximum de couleurs différentes.**

Voici quelques couleurs qui protègent
et oxygènent les cellules, mais qui sont aussi
anti-inflammatoires et anti-oxydantes :



© Octofun®



**Je choisis un arbre et je lui fais un câlin
pour puiser sa belle énergie.
Ensuite, je prends le temps de le remercier.**

© Octofun®



**Je mets en place le rituel suivant :
à chaque pensée négative,
j'identifie trois pensées positives.**

Pourquoi ?
Le bien-être se construit sur un rapport
de trois éléments positifs
contre un négatif.

© Octofun®

