

Tienda  Hippie



DÈS MAINTENANT,
RECONNECTE-
TOI



**Mini-rituel lifestyle de 5
minutes pour retrouver
ton calme**

Avant de commencer

On vit vite.

On pense vite.

On avance vite.

Et sans même s'en rendre compte, on passe des journées entières sans vraiment s'arrêter.

Ce petit rituel n'est pas là pour changer ta vie.

Il est simplement là pour t'offrir un moment.

Un moment pour respirer.
Pour ralentir.

Tu mérites ce moment

Parce que lorsque l'on
s'arrête quelques minutes
pour s'écouter et respirer, on
ne s'éloigne pas du chemin :
on le voit plus clairement...
et on revient plus fort.



Rituel de 5 minutes

Trouve un endroit **calme**.

Il n'a pas besoin d'être parfait.

Juste **confortable**.

Si tu peux, accompagne ce moment avec un ou plusieurs de ces éléments :

- une bougie
- un encens
- une tasse de thé
- une musique douce

Sinon, le silence suffira... ne te mets pas la pression ✨

Étape 1

Assieds-toi **confortablement**,
ou allonge-toi si tu préfères.

Pose ton téléphone de côté,
en mode silencieux.

Étape 2

Respire profondément 5 fois :

- inspire en comptant jusqu'à 4
- retiens en 4
- expire en 4
- reste sans air en 4

Si tu es plus à l'aise avec un autre chiffre, c'est très bien aussi, tant que chaque étape dure le même temps.

Sans forcer. Juste lentement.

Étape 3

Ferme les yeux pendant 1 minute.

N'essaie pas de moins penser.

Observe simplement tes pensées comme si tu étais sur une route...
et que les pensées étaient des voitures qui passent.



Étape 4

Demande-toi en silence :

**De quoi ai-je besoin
aujourd'hui pour me sentir
mieux ?**

Ne cherche pas une grande
réponse.

Un seul mot suffit.

Étape 5

Note ce mot, qui peut être :

- calme
- ordre
- repos
- nature
- silence
- bouger
- parler à quelqu'un

C'est déjà se reconnecter.

Mini-habitude quotidienne

(1 minute)

Choisis-en une à répéter chaque jour, à différents moments :

- respirer profondément avant de dormir
- allumer un encens en rentrant chez toi
- boire quelque chose de chaud sans distraction
- ouvrir la fenêtre et t'arrêter un instant
- t'éloigner du téléphone, même juste quelques minutes

Les petits gestes créent de vrais changements.

Rappelle-toi

Tu n'as pas besoin de fuir le monde pour aller mieux.

Parfois, tu as simplement besoin de t'arrêter en plein dedans.

Se reconnecter, ce n'est pas faire plus.

C'est revenir à l'essentiel.



Si tu veux créer ton moment de calme chez toi...

Entoure-toi d'éléments qui t'aident à ralentir :

- des parfums doux
- des textiles agréables
- une lumière chaleureuse
- des objets qui t'apaisent
- une musique douce... ou juste un peu de silence

**Les petits détails
transforment les espaces...
et aussi ce que tu ressens à
l'intérieur.**