

RETROUVE LA FEMME OUBLIÉE EN TOI



*“Parce qu’avant de prendre soin des autres, tu existes toi aussi.
Voici 6 premiers pas pour recommencer à prendre soin de toi,
retrouver ta place et te reconnecter à la femme que tu as oubliée”*

Gloire & Beauté



Et toi, quand as-tu commencé à t'oublier ?

Peut-être que cela ne s'est pas produit du jour au lendemain.

Il y a eu le travail, les enfants, le couple, la maison, les responsabilités, les imprévus... et toutes ces petites choses auxquelles il fallait penser.

Petit à petit, tu as peut-être commencé à passer après tout le monde.

Tu as arrêté certains rituels que tu aimais. Tu prends moins de temps pour ta peau, tes cheveux, ta tenue ou simplement pour souffler.

Et parfois, devant le miroir, tu te demandes :

« Où est passée la femme que j'étais ? »

Elle n'a pas disparu.

Elle est toujours là.

Ce guide n'a pas pour objectif de te transformer en une autre femme. Il va simplement t'aider à commencer à retrouver celle que tu as oubliée.

Prends quelques minutes pour toi. Ce moment t'appartient.



Est-ce que tu t'es oubliée ?

Réponds simplement OUI ou NON à ces affirmations :

- ☐ Je m'occupe souvent des besoins des autres avant des miens.
- ☐ Je culpabilise parfois lorsque je prends du temps pour moi.
- ☐ J'ai abandonné certaines choses que j'aimais faire auparavant.
- ☐ Je prends moins soin de moi qu'avant.
- ☐ Je me regarde parfois dans le miroir sans vraiment me reconnaître.
- ☐ Je dis régulièrement : « Je n'ai pas le temps pour moi. »
- ☐ J'aimerais retrouver davantage de confiance, de féminité ou simplement de plaisir à être moi.

Si tu t'es reconnue dans plusieurs de ces phrases, ne transforme pas ce constat en reproche.

Utilise-le plutôt comme une question :

« Et si je recommençais, aujourd'hui, à me faire une petite place dans ma propre vie ? »



Premier pas : arrête de toujours te mettre en dernier

Prendre soin de soi ne signifie pas négliger les autres.

Cela signifie simplement comprendre que toi aussi, tu fais partie des personnes dont tu dois prendre soin.

Commence petit.

Cette semaine, réserve-toi 15 minutes qui ne seront destinées ni au travail, ni au ménage, ni aux autres.

Pendant ces 15 minutes, choisis quelque chose qui te fait du bien : prendre soin de ta peau, boire tranquillement une boisson que tu aimes, marcher, lire, écouter de la musique ou simplement ne rien faire.

Ton petit engagement

Cette semaine, je m'accorde 15 minutes pour :

Le jour où je vais le faire :



Deuxième pas : retrouve ton reflet

Quand as-tu pris le temps de vraiment te regarder pour la dernière fois ?
Pas pour chercher une ride, un bouton, des cheveux blancs ou quelque chose à corriger.

Simplement pour te regarder.

Place-toi devant ton miroir pendant quelques instants.

Observe la femme devant toi.

Puis demande-toi :

Qu'est-ce que j'aime encore chez moi ?

Qu'est-ce que j'ai envie de retrouver ?

Qu'est-ce qui a changé en moi ces dernières années ?

Écris trois choses que tu apprécies chez toi :

Ton miroir ne doit pas uniquement servir à rechercher tes imperfections. Il peut aussi devenir l'endroit où tu recommences à porter attention à la femme que tu es aujourd'hui.



Troisième pas prends soin de toi et retrouve ce que tu aimais

Recrée un rituel rien que pour toi

La beauté peut devenir un moment de reconnexion à soi.

Il ne s'agit pas d'avoir vingt produits ou de passer une heure devant le miroir.

Choisis simplement un petit rituel : nettoyer ton visage tranquillement, appliquer ta crème en prenant ton temps, prendre soin de tes cheveux, te maquiller parce que cela te fait plaisir, prendre un bain...

Pendant ce moment, évite de faire autre chose.

Ces quelques minutes sont pour toi.

Souviens-toi de ce que tu aimais

Avant que ton quotidien devienne si rempli, qu'est-ce qui te faisait plaisir ?

Danser ? Lire ? Te maquiller ? Sortir ? T'habiller ? Marcher ? Écouter de la musique ? Voir tes amies ? Créer quelque chose ?

Complète cette phrase :

« Avant, j'aimais _____ et j'aimerais recommencer. »

Cette semaine, essaie d'en ramener une toute petite partie dans ta vie.



Quatrième pas : écoute ce dont tu as réellement besoin

Nous demandons souvent aux autres :

« Ça va ? »

Mais combien de fois nous posons-nous réellement cette question à nous-mêmes ?

Prends quelques minutes et écris sans chercher la réponse parfaite :

Aujourd'hui, je me sens :

Ce qui me fatigue le plus actuellement :

Ce qui me manque le plus :

Si je pouvais changer une chose pour moi maintenant, ce serait :

Ne cherche pas encore à tout résoudre.

Le premier changement consiste parfois simplement à commencer à s'écouter de nouveau.



Cinquième pas : libère-toi de la culpabilité

Certaines femmes savent très bien prendre soin des autres, mais se sentent coupables lorsqu'elles pensent à elles-mêmes.

Pourtant, prendre une heure pour toi ne signifie pas que tu aimes moins ta famille.

Acheter quelque chose pour toi ne signifie pas que tu es égoïste.

Prendre soin de ton apparence ne signifie pas que tu es superficielle.

Te reposer ne signifie pas que tu es paresseuse.

Tu peux être présente pour les personnes que tu aimes sans disparaître de ta propre vie.

La prochaine fois que tu ressens de la culpabilité en faisant quelque chose pour toi, essaie de remplacer :

« Je devrais être en train de... »

par :

« J'ai également le droit d'exister dans mon emploi du temps. »



Sixième pas : choisis la femme que tu veux retrouver

Il ne s'agit pas forcément de redevenir celle que tu étais à 20, 30 ou 40 ans.

Ta vie a changé.

Toi aussi.

La vraie question est plutôt :

Quelle femme ai-je envie d'être maintenant ?

Ferme les yeux quelques secondes et imagine-toi dans quelques mois.

Comment prend-elle soin d'elle ?

Comment s'habille-t-elle ?

Comment parle-t-elle d'elle-même ?

Qu'est-ce qu'elle n'accepte plus ?

À quoi consacre-t-elle du temps ?

Comment se sent-elle lorsqu'elle se regarde ?

Puis écris :

La femme que j'ai envie de retrouver est une femme qui...

Et choisis une seule action que tu peux commencer cette semaine.



Ce n'est que le commencement

Si tu es arrivée jusqu'ici, tu as déjà fait quelque chose d'important :

tu as pris un moment pour penser à toi.

Tu n'as pas besoin de bouleverser toute ta vie demain.

Commence par une petite action. Puis une autre.

Parce que derrière les responsabilités, les habitudes et les années qui passent, la femme que tu as oubliée est toujours là.

Maintenant, j'aimerais t'écouter.

Si tu pouvais changer une seule chose aujourd'hui pour te sentir davantage toi-même, laquelle serait-ce ?

Et qu'est-ce qui t'empêche actuellement de le faire ?

Tu peux me répondre à l'adresse indiquée dans mon email.

Tes réponses m'aideront également à créer des contenus qui correspondent réellement aux difficultés rencontrées par les femmes.

Gloire & Beauté

Retrouve la femme oubliée en toi.