

7 Jours pour Retrouver un Peu Plus de Douceur et d'Énergie



Un petit programme naturel, tout en douceur, pour les personnes **sensibles** et celles qui se sentent **épuisées**.

Si tu es là, c'est sans doute que tu ressens cette **fatigue qui pèse un peu plus chaque jour**. Celle qui rend tout plus lourd, même les petites choses. Surtout quand on est hautement sensible, les journées peuvent vite devenir trop intenses.

Ce programme de 7 jours est fait pour toi, avec beaucoup de douceur. Rien de compliqué ni d'exigeant. **Juste des gestes simples, naturels, qui aident le corps et l'esprit à se reposer et à se recharger petit à petit**. Prends-le à ton rythme. Il n'y a pas de « il faut ». Il y a juste « essaie si ça te fait du bien ».

Avant de commencer

- Si ta fatigue est vraiment forte, parle-en à un médecin. Ce programme est un soutien doux, pas un traitement.
- Garde un petit carnet près de toi pour noter chaque soir comment tu te sens (un chiffre d'énergie sur 10, ou juste quelques mots). Ça aide à voir les petits changements.
- Et surtout : sois gentil·le avec toi. Si un jour tu as besoin de plus de repos, c'est parfait aussi.

JOUR 1 Commencer tout doucement avec de l'eau et du calme

On repart de quelque chose de très simple : l'hydratation et une respiration apaisante.

~Au réveil : Un grand verre d'eau tiède avec un peu de citron frais et une toute petite pincée de sel (rose ou fleur de sel). Ça réveille le corps en douceur.

Puis 5 respirations lentes : inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Juste pour calmer tout de suite. Ce que tu manges aujourd'hui

~Petit-déjeuner : un smoothie tout doux (banane + épinards + lait végétal + une cuillère d'amande ou de protéines).

~Déjeuner : quinoa, avocat, légumes cuits à la vapeur, un peu de protéine (tofu, œuf ou poisson).

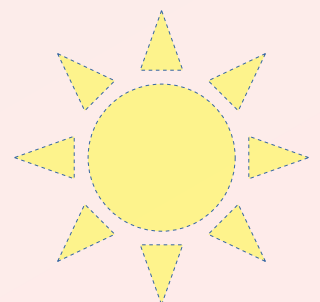
~Dîner : une soupe miso légère avec du gingembre.

Entre : une tisane gingembre-citron, chaude et réconfortante.

Le soir : Un bain de pieds chaud avec 2-3 gouttes de lavande (dilue-les avant).

Laisse-toi envelopper par la chaleur.

Note simplement comment tu te sens avant de dormir. Même un « un peu moins tendu·e » compte.



JOUR 2 Éviter les hauts et les bas d'énergie

Aujourd'hui on stabilise un peu plus.

~Matin : Ton verre d'eau + 300 mg de magnésium glycinate (c'est la forme la plus douce pour les nerfs et le ventre).

~Repas : Essaie un petit-déjeuner plus protéiné : œufs + avocat + un peu de pain aux graines. Ça tient mieux dans la journée.

Plante douce Rhodiola (300 mg le matin) – elle aide à soutenir sans exciter

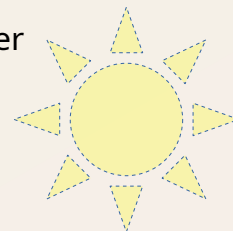
Un petit moment calme

10 minutes de respiration égale : inspire 5 secondes, expire 5 secondes

C'est comme une vague tranquille.

~Soir : Écrans éteints une heure avant le lit.

Note 3 petites choses qui t'ont fait du bien aujourd'hui (même minuscules).



JOUR 3 Donner au corps ce dont il a besoin

On recharge doucement les minéraux et vitamines.

~Ajoute plus de légumes verts, un kiwi ou deux, des poivrons, des noix.

Un peu de soleil sur la peau si possible (même 10 minutes).

Tisane : Ortie + romarin – c'est minéralisant et léger.

Mouvement tout doux : 15 minutes d'étirements ou de yoga restaurateur (positions assises ou allongées).

Soir : Une petite relaxation : imagine ton attention qui passe lentement sur ton corps, de la tête aux pieds, avec bienveillance.

JOUR 4 Prendre soin du foie en douceur

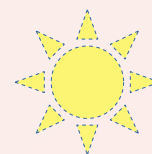
Le foie aide beaucoup à notre énergie. On le soutient sans le brusquer.

Matin : Eau chaude + curcuma + une pincée de poivre.

Repas : Betterave, artichaut, brocoli, citron – mets-en un peu partout.

Plante : Chardon-Marie ou radis noir (en complément doux).

Un petit massage du ventre (sens horaire, 5 minutes) pour aider.



JOUR 5 **Apaiser les nerfs**

On se concentre sur le calme intérieur.

Plante : Ashwagandha (300 mg, souvent mieux le soir).

~Plus d'oméga-3 : graines de chia, noix, un peu de poisson si tu aimes.

Respiration : 4-4-4-4 (inspire, retiens, expire, retiens).

Imagine une lumière douce qui se répand en toi.

Soir : Lecture calme ou musique douce, sans écran.



JOUR 6 **Un peu de mouvement joyeux**

Aujourd'hui on bouge légèrement, avec plaisir.

Une marche tranquille ou une danse douce chez toi (15-20 min).

~Repas : Plein de couleurs dans l'assiette pour la vitalité.

Plante : Éleuthérocoque, le « ginseng sibérien » si tu sens un petit besoin de soutien.

Fais une petite chose qui te fait sourire.



JOUR 7 **Regarder ce qui t'a fait du bien**

Tu es arrivé·e au bout de la semaine. Prends un moment pour relire tes notes.

Qu'est-ce qui t'a apporté le plus de douceur ?

Qu'est-ce que tu veux garder dans ta vie de tous les jours ?

Crée ta petite routine personnelle : 2-3 gestes matin et soir qui te ressemblent.

Si tu as envie d'aller plus loin, je suis là pour un bilan personnalisé. On pourra voir ensemble ce qui te bloque vraiment et construire quelque chose rien que pour toi. Prends soin de toi, vraiment. Tu le mérites.



Sonia Naturo de la Baie

Mail : naturodelabaie@gmail.com

Site : naturodelabaie.com

