

Idées de mini-actions

pour t'inspirer en douceur



Voici une sélection de mini-actions simples, pour t'aider à choisir ce qui te fait du bien en ce moment.

Ces gestes sont doux, réalistes et faisables même les jours difficiles.

Pioche dedans librement, sans pression.

Une seule mini-action suffit.

✦ 1. Pour nourrir la clarté

Mini-actions pour poser plus de calme, d'intention, de présence intérieure.

- Respirer profondément 3 fois.
- Écrire une phrase sur ce que tu veux vivre aujourd'hui.
- Ranger un petit espace (1 minute).
- Boire un verre d'eau en silence.
- Mettre un rappel doux sur ton téléphone : "Reviens à toi".

✦ 2. Pour soutenir ton alignement

Mini-actions pour réaligner ton énergie, ton mental et tes émotions.

- Remplacer une pensée négative par ta pensée alignée du moment.
- Faire une pause de 30 secondes en posant la main sur ton cœur.
- Ralentir volontairement un geste (marcher, se lever, ranger).
- Dire "non" à une demande non urgente.
- T'asseoir droit et respirer lentement.

✦ 3. Pour activer ton intention

Mini-actions concrètes, petites, engageantes.

- Envoyer un message que tu repousses depuis longtemps.
- Faire un pas symbolique vers ton objectif (ouvrir un fichier, sortir un carnet...).
- Sourire volontairement 3 secondes.
- Faire 1 minute de mouvement (étirement, marche sur place).
- Prononcer ton affirmation pivot à voix basse.
- T'offrir un petit geste de soin (crème, chaleur, étirement...).

*Choisis ce qui te fait du bien aujourd'hui.
Le reste suivra.*

