



Gilles Payet

365 jours
POUR PRENDRE
SOIN DE MOI



Gilles Payet

365 jours
POUR PRENDRE
SOIN DE MOI

Bienvenue dans votre livre !

Qu'est-ce que prendre soin de soi ? Pourquoi le faire ?
Et surtout comment le faire ?

Prendre soin de soi est une attention à qui nous sommes en tant que personne. En tant que corps doué d'un potentiel, mais aussi doué de limites. En tant qu'esprit avec nos formidables talents, mais aussi parfois avec nos formidables insuffisances.

Prendre soin de soi est un acte conscient et volontaire.
Un acte qui nécessite même parfois du courage, de la volonté
ou encore de l'abnégation.

Ce livre vous accompagne dans cette démarche avec l'intention sincère que ces idées vous soient agréables, inspirantes et surtout qu'elles vous aident à prendre soin de vous.

Je vous souhaite une bonne et heureuse lecture.

Gilles **PAYET**

*Je prends
du temps pour moi.*

Je l'inscris dans mon agenda

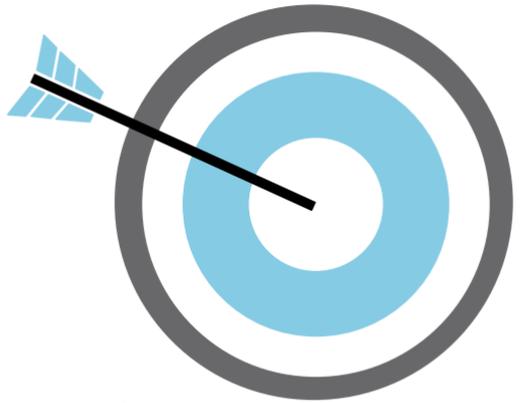
COMME UNE PRIORITÉ





Je mets de l'humour
dans ma vie :

famille,
amis,
humoristes,
citations,
films...



*Je me fixe
des objectifs*

motivants, réalistes,

**AVEC UNE DATE FINALE
ET DES ÉTAPES**

Voeux annuels :

je choisis mes mots
avec sincérité

**ET L'INTENTION
DE FAIRE PLAISIR**



*Mon moral dépend
de ma santé :*

je fais le nécessaire

**POUR EN PRENDRE
SOIN**





*J'apprends
à méditer,*

j'invite le calme,

**JE LAISSE PASSER
LES PENSÉES PARASITES**

*Toute crise
et tout blocage*

sont porteurs
d'opportunités :

**QUELLES
SONT-ELLES ?**

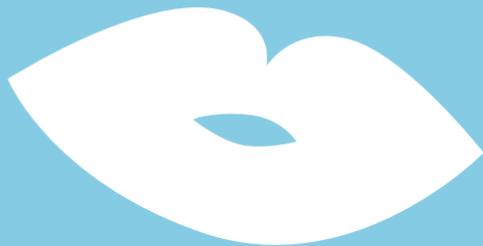


Savez une vie !

Je me renseigne sur le don
de moelle osseuse,

JE ME RASSURE...





*J'apprends
à m'aimer,*
de façon globale,
**AVEC MES QUALITÉS
ET MES DÉFAUTS**



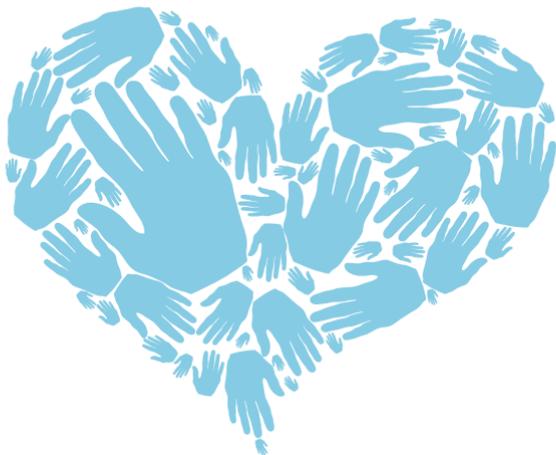
*Je suis une éternelle
apprentie,
je ne cesse de vouloir
M'AMÉLIORER ET PROGRESSER*

Passé 23 h 30,

zéro écran dans ma vie,
alertes coupées.

JE FAVORISE LE SOMMEIL





J'aide :

enfants, conjoint·e, parents,
voisins, amis, inconnus...

ET JE RESENS MON UTILITÉ

*J'évite de laisser
s'installer les soucis,*

je fais face,
**JE M'ENTOURE
DE SOUTIENS**

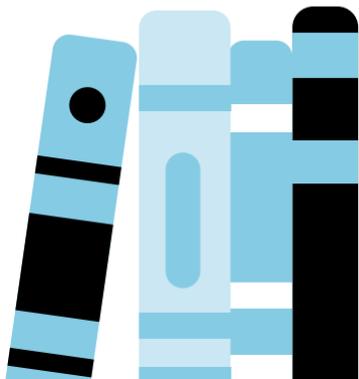




*Je vois le bon
côté des choses,
je développe chaque jour*

**CETTE POSTURE
POSITIVE**

*Je me cultive
sans cesse,
j'augmente le champ
DE MES CONNAISSANCES*





*J'allège mon emploi
du temps*

des actions non importantes

ET NON URGENTES

*Je médite
7 minutes
par jour*

pendant 7 jours.

**JE MESURE
LES BIENFAITS,
J'APPROFONDIS**





*J'apprends
à jouir
du meilleur,*
je suspends le temps :
CARPE DIEM !

Un merci éternel à mes parents sans qui ce livre n'aurait pu voir le jour.

Remerciements enthousiastes à mon groupe de relecteurs de choc : Alexandre, Augustine, Benoît, Bérengère, Catherine, Charlotte, Dany, David, Florence, Géraldine, Laure, Laurence, Mathilde & last but not the least, Philippe !

Remerciements émus à Sophie Courault qui a accepté dès la première minute de se lancer dans cette belle aventure. Merci également à Carole Fossati et à Caroline Joubert pour leur travail créatif, précis et tout en douceur.

Remerciements enfin à tous les libraires qui ont joué le jeu de proposer à leurs clients ce joli livre !



Création couverture et maquette : Caroline Joubert (www.atelier-du-livre.fr)

© 2020, ESF Sciences humaines
SAS Cognitia
3, rue Geoffroy-Marie - 75009 Paris
www.esf-scienceshumaines.fr
ISBN : 978-2-7101-4303-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Achévé de numériser
par Caroline Joubert