LE PETIT GUIDE BIEN-ÊTRE

Un accompagnement vers un quotidien plus apaisé

Clara Jovanovic
Thérapeute holistique

Bienvenue

Bienvenue dans cet espace dédié à votre bien-être.

L'objectif de ce guide est de vous permettre de vous recentrer sur vous-même, tout en redécouvrant une manière de structurer votre quotidien sans ressentir de pression.

Cet outil a été pensé pour vous accompagner dans la création d'un équilibre plus harmonieux entre organisation, écoute de soi et moments de bien-être.

Il vous invite à prendre un temps pour vous, à observer ce qui vous fait du bien et à redécouvrir les petites choses qui vous apportent de la légèreté au quotidien.

© 2026 @claratherapeute



Posez-vous quelques instants ces questions :

Qu’est-ce qui me fait du bien ?
Qu’est-ce qui m’aide à relâcher la pression ?
Quels sont les moments qui me permettent de prendre soin de moi ?

Et si vous avez parfois des difficultés à identifier ce qui vous ressource, ce guide pourra peut-être vous accompagner dans cette réflexion.

Prenez cet espace comme une invitation à ralentir, à vous écouter et à avancer à votre propre rythme.

© 2026 @claratherapeute



Comment utiliser ce guide ?

Ce guide peut être utilisé de la manière qui vous correspond le mieux.

Vous pouvez suivre les différentes pages dans l'ordre proposé ou simplement vous laisser guider par les parties qui résonnent le plus avec vos besoins du moment.

Si seule la partie planning vous intéresse, vous pouvez utiliser uniquement cette section.
Si les pages « Mes intentions » ou « Mon espace d'expression » vous parlent davantage, vous êtes libre de vous concentrer uniquement sur celles-ci.

© 2026 @claratherapeute



Il n’existe aucune obligation de tout remplir ou de suivre un ordre précis.

Cet outil est avant tout un support pour vous accompagner dans votre cheminement personnel.

Utilisez-le comme vous en ressentez le besoin, en respectant votre rythme et vos envies. Faites-vous confiance. Vous êtes la personne la mieux placée pour savoir ce qui vous convient.

C’est également pour cette raison que les pages ne sont pas numérotées. Ce guide est un espace libre, à adapter selon vos besoins et votre évolution.

© 2026 @claratherapeute

Temps pour *moi*

M'offrir des moments de pause, de douceur et de bienveillance

Ce qui me fait du bien en ce moment

© 2026 @claratherapeute

Mes *intentions*

Me recentrer sur ce qui compte vraiment pour moi

Ce que je souhaite lâcher

Ce que je souhaite cultiver

© 2026 @claratherapeute



Mon espace d’expression

Ici, je peux déposer librement mes pensées, mes émotions et ce qui me traverse aujourd'hui

© 2026 @claratherapeute

Exercice de respiration

Pour toute situation ou pour revenir à soi simplement

1 Installez-vous confortablement.
Vous pouvez réaliser cet exercice :
assis(e) sur une chaise,
les pieds bien ancrés au sol; assis(e) sur un tapis,
ou en pleine nature, si vous en avez la possibilité.

Redressez doucement votre dos sans le raidir.
Relâchez les épaules et laissez votre respiration retrouver un rythme naturel.

Commencez par quelques respirations calmes avant de débuter l'exercice.

© 2026 @claratherapeute

Exercice de respiration

Pour toute situation ou pour revenir à soi simplement

2 **Inspirez lentement par le nez pendant 4 temps, tout en levant doucement le bras droit,** selon l'amplitude qui vous est confortable.

Retenez votre souffle pendant 2 temps, sans créer de tension.

Puis, **expirez lentement pendant 4 temps en redescendant doucement le bras.**

Prenez ensuite une respiration naturelle avant de passer au bras gauche.

© 2026 @claratherapeute

Exercice de respiration

Pour toute situation ou pour revenir à soi simplement

3 **Inspirez sur 4 temps** en levant le bras gauche.

Retenez votre souffle **sur 2 temps.**

Expirez sur 4 temps en redescendant le bras.

Répétez cet enchaînement **3 à 5 fois de chaque côté**,
en restant attentif(ve) à votre respiration et à vos sensations.

Écoutez votre corps. Si la rétention du souffle est inconfortable, supprimez-la et poursuivez simplement avec une inspiration sur 4 temps et une expiration sur 4 temps.

© 2026 @claratherapeute

Mon *planning* hebdomadaire

Une semaine à mon rythme, en conscience.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•

MES PRIORITÉS DE LA SEMAINE

-
-
-

MES OBJECTIFS

-
-
-

NOTES & IDÉES

“Prendre soin de soi n’est pas un luxe, c’est une *nécessité*.

MON MOIS DE .....

Un mois à mon rythme, avec douceur et bienveillance.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

À ne pas oublier

-
-
-
-
-
-

Ce qui me ferait du bien

CE MOIS-CI

Notes libres

Je m'accorde de la douceur, de la patience et de l'amour. Chaque jour est une nouvelle possibilité.

Merci d’avoir pris ce temps pour vous.

Ce guide est une invitation à ralentir et à vous reconnecter à vos besoins.

Si vous souhaitez être accompagné(e) plus en profondeur dans votre cheminement personnel, je propose des séances de thérapie adaptées à votre rythme et à vos besoins.

Clara Jovanovic
Thérapeute holistique

Site : clara-therapeute.com
Instagram : @claratherapeute
Page Facebook : Clara - Accompagnement holistique