



# Ma charte bien-être d'hypersensible

1- Je connais mon fonctionnement et je comprends les implications de ma haute sensibilité.

2- Je préserve mes sens et veille à mon environnement.

3- Je connais mes besoins, je les nourris, et je les exprime.

4- Je prends soin de mon enfant intérieur et je guéris mes blessures du passé.

5- Je veille à la quantité et à la qualité de mon sommeil.

6- Je m'accorde des moments seul.e pour recharger mes batteries.

7- Je prends des "bains de nature" pour me connecter au vivant.

8- J'écoute mes émotions et ce qu'elles ont à m'apprendre.

9- Je veille à la qualité de mes relations et m'éloigne des personnes toxiques

10- J'apprends à m'affirmer et à poser mes limites dans la bienveillance.

11- Je m'éloigne des sources d'informations anxiogènes.

12- Je cultive mes talents naturels et m'investis dans des activités qui ont du sens, et me font du bien.

13- Je me réjouis de chaque petit bonheur, de chaque petite victoire.

14- Je prends soin de mon corps.

15- Je m'aime tel.le que je suis, avec mes forces et mes faiblesses.