12 idées pour faire une pause de 5 minutes dans notre vie de parent

Elodie Bonneau

La vie de parent (en couple ou solo) est très intense.

Les heures de la journée filent à toute vitesse et nous ne savons comment arrêter cette course effrénée.

Voici 12 idées pour faire une pause de 5 minutes afin de vous ressourcer.

Vous repartirez ainsi plus détendu et vous serez plus disponible pour votre famille.

1- Buvez un thé, un café, une infusion... Bref, ce qui vous fait plaisir. Vivez pleinement cet instant de calme.

2- Ecoutez un chant de louange. (Top music est aussi là pour ça☺)

3- Lisez quelques versets de votre bible

4- Sentez de la menthe fraiche : cela décongestionne notre cerveau embrumé. Après avoir humé la feuille, vous pouvez la manger. Si, si, je vous assure : ça fait vraiment du bien !

5- Ayez un temps de louange avec Dieu. Soyez reconnaissant : remerciez-le pour tout ce qui vous traverse l'esprit.

Ephésiens 5. 20 "Remerciez Dieu le Père en tout temps et pour tout, au nom de notre Seigneur Jésus-Christ. "

6- Sortez marcher 5 minutes et respirez à pleins poumons.

7- Appelez un(e) ami(e)

8- Mangez un fruit, un carré de chocolat ou des fruits secs en savourant l'instant. Prenez conscience de ce que vous mangez (ainsi, vous en mangerez moins et pas de risque de ne plus rentrer dans son jean)

9- Chantez votre chant préféré à tue-tête. (Et tant pis pour les voisins)

10- Dansez. Comme ça, pour rien, pour vous, pour le fun. Mettez une musique rythmée qui vous plait et faites vous plaisir !

11- Faites-vous un auto-massage. Si vous ne savez pas comment faire, vous pouvez frotter le plat de vos mains sur toutes les parties de votre corps comme pour vous réchauffer (bras, visage, jambes,...). Pensez aussi à vous masser les pieds : détente garantie.

12- Regardez la nature que Dieu a créée : les nuages qui passent, les arbres, les étoiles, les oiseaux...

12 idées pour prendre le temps de vivre la vie que Dieu nous accorde par sa grâce.

A vous de jouer !!!

Que Dieu vous bénisse durant cette journée de parent.

Une maman moi aussi,

Elodie Famille Bonneau& co

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

175 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2022 - www.topchretien.com