

Fiche de Reconnexion Naturiste

Un outil personnel pour retrouver l'équilibre, la confiance et la connexion à travers la nudité en nature. À remplir chaque semaine ou après toute expérience naturiste significative.

Mon intention aujourd'hui

Pourquoi ai-je envie d'être nu(e) dans la nature aujourd'hui ?
Quelle est mon intention ou mon besoin du moment ?

 Exemple : "J'ai besoin de me recentrer après une semaine stressante."

Mon moment naturiste en nature

Quel est l'endroit où je me suis retrouvé(e) nu(e) récemment ?
Comment était l'environnement autour de moi ? (Nature, météo, sons, etc.)

 Exemple : "J'ai passé une heure nu dans mon jardin, les oiseaux chantaient, et le soleil était doux."

Ce que j'ai ressenti physiquement

Quelles sensations physiques ai-je ressenties en étant nu(e) dehors ?
Quels détails m'ont marqué ?

 Exemple : "L'air frais sur ma peau m'a procuré une grande détente."

Ce que j'ai ressenti émotionnellement

Qu'ai-je ressenti intérieurement ? (Émotions, pensées, bien-être, résistance...)

 Exemple : "Je me suis senti(e) vulnérable au début, puis libre et pleinement moi-même."

Ce que j'ai laissé derrière moi

Qu'ai-je réussi à abandonner ou à apaiser pendant cette expérience ?
(Un stress, une pensée négative, une tension corporelle...)

 *Exemple : "J'ai laissé partir la pression de devoir toujours paraître parfait(e)."*

Ce que j'ai gagné ou appris

Qu'est-ce que cette expérience m'a apporté de positif ?
(Apprentissages, prises de conscience, évolutions personnelles...)

 *Exemple : "Je n'ai pas besoin d'être validé(e) par les autres pour me sentir bien dans mon corps."*

Et ensuite ?

Que puis-je faire pour continuer cette reconnexion ?
(Petite action, prochaine sortie, partage avec un ami ou en ligne...)

 *Exemple : "Prévoir une promenade nue dans la forêt dimanche matin."*

 **Rappel** : La reconnexion est un chemin, pas une performance. Chaque moment compte, même les plus simples. Célébrez votre cheminement, soyez doux(ce) avec vous-même, et revenez à cette fiche aussi souvent que nécessaire.