

DIX CONSEILS ANTISTRESS



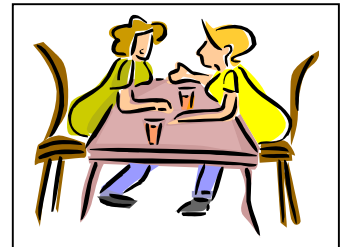
1. S'accorder 20 à 30 minutes tous les jours pour se détendre : faire un exercice de relaxation, écouter de la musique douce ou tout simplement s'arrêter et ne rien faire!

2. Prendre soin de soi en mangeant 3 bons repas équilibrés par jour, en pratiquant des activités physiques agréables et en dormant suffisamment d'heures pour bien récupérer.

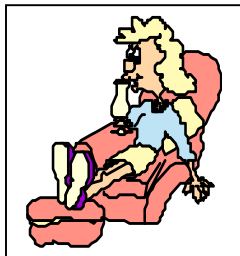


3. Limiter sa consommation de café, d'alcool, de cigarettes.

4. Cultiver ses amitiés. Ne pas rester seul avec son stress. Se trouver un confident qui peut nous écouter sans nous juger; ne pas hésiter à demander de l'aide. S'éloigner des personnes négatives qui grugent notre énergie.



5. S'offrir des petits plaisirs simples tous les jours et s'ouvrir aux beautés de la vie, même dans les périodes difficiles.



6. Lâcher prise face aux événements que l'on ne peut changer, sur lesquels nous n'avons aucun pouvoir tels qu'un deuil, un divorce, une perte d'emploi, les défauts des autres, etc. Il y a des situations qui échappent à notre contrôle, mais nous avons la liberté de choisir notre conduite, notre attitude face à ces événements.

7. Se faire confiance; s'accepter tel que l'on est... avec nos qualités, nos forces et nos vulnérabilités; ne pas exiger de soi-même la perfection; avoir des attentes réalistes envers soi-même et les autres.

8. Établir nos priorités personnelles dans notre vie et accorder du temps aux choses importantes pour nous; garder un équilibre entre le travail, les loisirs, les amours, la vie familiale...

9. Prendre du recul et regarder chaque source de stress comme un problème à résoudre plutôt que comme une menace; prendre le temps de s'arrêter et de réfléchir à différentes solutions possibles à ce problème... puis, choisir une solution et passer à l'action!



10. Mieux communiquer ses sentiments, ses besoins, ses désirs, ses idées en utilisant le «je» et offrir une écoute attentive et respectueuse aux autres.