



LE STRESS SANS DÉTRESSE

Apprendre à se déstresser

1

ORGANISEZ VOTRE TEMPS POUR VOUS

- Mettez de l'ordre dans votre agenda en gardant du temps pour vous
- Choisissez vos priorités avec sagesse



2

PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS

- Respirez consciemment
- Marchez en présence attentive
- Ressourcez-vous en nature ou dans une retraite.

3

OFFREZ-VOUS DES MOMENTS DE PLAISIR

- Pratiquez une activité que vous aimez
- Prenez une pause avec des gens que vous aimez



4

PRENEZ CONSCIENCE DU POSITIF AUTOUR DE VOUS

- Énumérez les aspects positifs de votre vie (il y en a!)
- Acceptez ce que vous ne pouvez changer
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez changer

5

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUE VOUS AIMEZ

- Libérez vos endorphines!
- Diminuez votre stress mental!



6

MÉDITEZ POUR MIEUX VOUS DÉTENDRE

- Prenez le temps de prendre le temps
- Apprenez à lâcher prise en toute bienveillance
- Concentrez-vous sur votre respiration

