



7 Conseils Essentiels pour Soulager le stress



+1 (514) 692-6223



www.vivanti.ca

© vivanti.ca

Introduction



Nos corps répondent de manière constante à des éléments stressants positifs et négatifs.



Le Stress positif nous motive tout en nous stimulant à la fois.



Le Stress négatif affecte notre santé physique et mentale.

Dans le monde rapide d'aujourd'hui, il est facile pour le stress négatif de s'introduire dans nos vies et ce, sans avertissement! Si le stress quotidien n'est pas contrôlé et canalisé de manière positive et productive, il peut certainement créer un stress émotionnel, physique et mental conduisant au burnout et plus encore. Le corps vous donne des signaux pour vous avertir que vous expérimentez du stress. Certains de ces signes peuvent être sous la forme de maux de tête, douleurs au dos, cauchemars, problèmes de sommeil, etc.

Il n'y a pas 2 personnes qui vivent le stress de la même façon ou qui réagissent aux mêmes éléments déclencheurs. C'est pour cela que la gestion du stress requiert un engagement personnel et proactif pour créer de manière efficace un mode de vie sain.



Conseil Anti-Stress

01 Notre respiration à la rescousse

La respiration est l'un des besoins vitaux de notre bien-être. Respirer est réparateur, cela augmente notre niveau d'énergie, soulage le stress, la douleur et transforme nos vies.

La respiration aide à l'élimination des toxines accumulées dans le corps et l'esprit. Elle nous aide à nous débarrasser de nos inquiétudes et tensions en nous ramenant à notre vraie nature et notre place dans cet univers. Ceci est l'activité de base la plus essentielle et la plus transformatrice en matière de santé.

- Essayez ce simple exercice pour un soulagement immédiat.
- Placez votre main gauche sur votre cœur et imaginez votre respiration circuler dans votre cœur.
- Comptez jusqu'à 4 et inspirez, puis faites de même pour l'expiration.
- Imaginez les sentiments d'amour, de joie ou de compassion irradier comme des rayons de lumière.
- Répétez jusqu'à ce que vous soyez calme et détendu. N'oubliez pas de sourire!)



02 Recevez un massage ou essayez l'auto-Massage

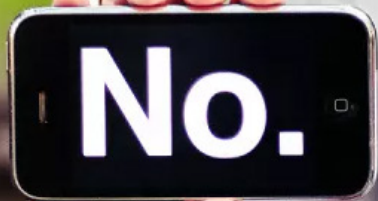
Pratiquement tout le monde souffrant d'un stress aigu ou passager peut bénéficier d'un massage. En fait, le soulagement du stress est l'un des premiers bienfaits qui vient à l'esprit lorsqu'on pense à la massothérapie. C'est également un élément clef pour quiconque veut obtenir un mode de vie plus sain. Des études ont démontrés que la massothérapie peut diminuer de façon significative le rythme cardiaque, les niveaux de cortisol et d'insuline, ce qui explique pourquoi la massothérapie et le soulagement du stress vont bien de pair.

Obtenir un soulagement du stress améliore la vitalité et l'état d'esprit. Un massage qui soulage le stress peut s'avérer un puissant allié quand vous combattez la pression et l'anxiété quotidienne. En plus du soulagement du stress, la massothérapie

réduit la douleur, augmente le niveau d'énergie et améliore la performance physique et mentale.

Conseil auto-massage:

Roulez simplement une balle de tennis sur la région endolorie, maintenez cette position jusqu'au déclenchement d'un effet apaisant duquel vous obtiendrez un soulagement.



03 L'art de dire NON

Afin de demeurer productif et minimiser votre stress, vous devez apprendre l'art de dire non! Je sais que vous voulez aider les gens autour de vous mais parfois, ce n'est pas possible surtout lorsque vous avez beaucoup d'engagements et peu de temps pour vous. Je sais que dire non à quelqu'un, spécialement quelqu'un que vous aimez n'est pas vraiment une chose agréable à faire mais c'est absolument nécessaire si vous avez à coeur votre bien-être.

Souvenez-vous, à chaque fois que vous dites oui à quelque chose que vous ne voulez pas faire, vous vous dites non à vous-mêmes. C'est une aptitude que vous devez développer pour protéger vos priorités, votre temps ainsi que votre bonheur.



04 La Méthode Sédona

La méthode Sédona est l'un des outils disponible le plus facile et pratique pour s'aider selon moi. Il est simple, efficace et facile d'apprendre l'art du laissez-allez de toute situation douloureuse ou d'un sentiment négatif dans le présent. C'est une manière de se débarrasser de tout ce qui nous encombre mentalement afin de pouvoir expérimenter sa vraie nature.

La Méthode Sédona consiste en une séries de questions que vous vous posez pour amener à un éveil de conscience dans le moment present qui vous conduira à une

expérience de laissez-aller de toute émotion négative et/ou stressante que vous vivez. Le laissez-aller améliorera votre qualité de vie, votre santé, diminuera votre anxiété, ainsi que votre stress et votre pression sanguine tout en rendant votre vie plus facile.

<http://bit.ly/1VibZEq>



05 Arts Martiaux

Le soulagement du Stress est un bienfait puissant pouvant découler de la pratique des arts martiaux. Les psychologues ont découverts de nombreuses corrélations positives entre l'entraînement des arts martiaux traditionnels et la diminution de l'agressivité, combiné avec l'augmentation de l'estime de soi plus que dans toutes autres disciplines sportives confondues. Diminuer le stress et apprendre comment vous comportez mentalement et physiquement sont les cadeaux des arts martiaux dont vous pouvez bénéficier.

Les bienfaits des arts martiaux sont:

- Une réduction du niveau d'agressivité de manière significative.
- Une augmentation de votre degré d'estime de soi.
- Une attitude positive envers la vie.
- Un meilleur comportement physique et mental.



06 Choisissez un passe-temps qui active votre passion

Pratiquer un hobby ou passe-temps peut être une excellente manière de prendre une pause d'une vie occupée et stressée tout en faisant le ménage de vos pensées. Les passe-temps amènent à la relaxation tout en vous aidant à entrer dans un état créatif similaire à la méditation. Vous trouverez du plaisir dans le processus, spécialement dans une activité nécessitant des aptitudes créatives. Les passe-temps ouvrent votre esprit à de nouvelles possibilités et peuvent même vous aider à vous redéfinir. Donc, raviver un vieux passe-temps ou découvrez-en un nouveau pour vous remonter le moral.

Quelques idées de passe-temps:



PEINTURE



JARDINAGE



CUISINER



ÉCRIRE



MUSIQUE



07 Apaisez vos sens avec une senteur calmante

L'aromathérapie est un outil puissant pour contrôler et gérer le stress. Vous pouvez créer vos propres mélanges d'huiles essentielles et découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous ou sinon vous pouvez les acheter dans tous les magasins d'aliments naturels. Quelques-unes de ces huiles efficaces contre le stress sont : Ylang-Ylang, Lavande, Rose, Orange, Bergamote et cannelle. Expérimentez et ayez du plaisir.

J'espère que vous avez apprécié ces 7 conseils Essentiels pour Soulager Votre stress. Vos commentaires sont les bienvenus.

