

Douze conseils antistress

1. Choisis tes activités selon tes goûts et tes intérêts ou, si tu ne peux pas les choisir, essaie d'y trouver des points positifs, car tu les apprécieras davantage et tu les pratiqueras de façon plus appropriée.
2. Ne cherche pas à plaire à tout le monde : c'est impossible.
3. Sois toi-même : évite de dépenser ton énergie à te donner un genre qui n'est pas le tien.
4. Extériorise tes sentiments : dis ce que tu penses et ce que tu ressens au lieu de nourrir du ressentiment.
5. Pour éviter de ruminer, fais face à tes problèmes et cherche des solutions.
6. Ne remets pas au lendemain ce que tu peux régler tout de suite.
7. Garde-toi du temps pour toi.
8. Deux fois par jour, arrête-toi quinze minutes et relaxe dans le silence et le calme ; idéalement, une fois le soir avant de te coucher.
9. Fais de l'activité physique : dépense ton énergie.
10. Établis ta routine de vie : mange bien et dors selon tes besoins.
11. Souris : tes rapports avec ton entourage n'en seront que meilleurs.
12. Lorsque tu te sens énervé ou énervée, arrête-toi et prends une grande respiration.