



COMMENT GÉRER LE STRESS AU QUOTIDIEN ?



LA RENTRÉE

8 CONSEILS PRATIQUES POUR RÉDUIRE LE
STRESS ET TROUVER L'ÉQUILIBRE

D Ô N A W E N É Q U I L I B R E

D Ô N A W E N É Q U I L I B R E

Le mois de septembre, avec l'arrivée de l'automne, est souvent synonyme de nouveaux départs, de défis à relever, mais aussi parfois de stress.

Voici quelques conseils simples pour aborder et traverser cette période en toute sérénité...



FIXER LES PRIORITÉS ET PLANIFIER



Établissez un emploi du temps ou une liste de tâches à accomplir et concentrez-vous sur l'essentiel.

Règle des 2 minutes : Absorbent les tâches de moins de 2 mn instantanément pour éviter de les empiler sur votre liste.

La planification et l'organisation vous aideront à éviter le surmenage, souvent source de stress. Engagez toute la famille pour cultiver la participation et la responsabilité partagée !



CRÉER UN ENVIRONNEMENT APAISANT



Il est important de créer un espace de travail ou de vie qui favorise l'apaisement : plantes, lumière, musique ou couleurs douces.

Éloignez les distractions susceptibles d'être anxiogènes, telles que les publicités et les notifications excessives, afin d'améliorer la concentration et de protéger votre bien-être contre la surcharge d'informations constantes.



S'ACCORDER DES PAUSES



Prévoyez des pauses régulières pour vous déconnecter et vous reposer. Vous reviendrez alors à vos tâches avec un esprit plus frais et votre créativité sera mieux stimulée.

Si vous travaillez sans interruption pendant de longues périodes, votre attention peut diminuer et votre niveau de stress augmenter.

Il est important de trouver un équilibre travail/pauses. Prenez le temps de vous détendre et de vous recentrer. Cela peut réellement contribuer à améliorer votre bien-être tout au long de la journée.



PRIORISER LA DÉTOX NUMÉRIQUE



Déconnectez-vous pendant une journée ou un week-end. Dédiez ces moments à des activités que vous appréciez.

En famille, fixez des limites claires pour les écrans, les devoirs et les tâches quotidiennes, permettant à tous de se détendre.

Régulièrement, partagez des moments avec vos proches ou amis. Ces moments de qualité sont essentiels et peuvent aider à mieux appréhender le stress individuel.



FAVORISER DES RELATIONS SEREINES



Créez avec vos proches, vos amis ou vos collègues de travail un espace où chacun peut exprimer ses préoccupations et ses besoins.

Écoutez pleinement lorsque quelqu'un parle, posez des questions pour clarifier.

Évitez les critiques et la communication passive-agressive en abordant les désaccords de manière respectueuse. Faites preuve d'empathie !



BOUGER ET MANGER EQUILIBRÉ



L'exercice physique et une alimentation saine renforcent votre santé physique et mentale.

Trouvez une activité physique que vous aimez, qui vous correspond, et intégrez-la dans votre routine. Même une courte marche peut avoir un impact positif sur votre état d'esprit.

Une alimentation riche en légumes, fruits et aliments nutritifs, peut améliorer votre bien-être. Évitez les excès de sucre et de caféine qui peuvent contribuer au stress et à l'anxiété. Buvez de l'eau à volonté !



PRENDRE DU TEMPS POUR PRATIQUER L'AUTOSOIN



Accordez-vous des moments pour vous détendre. avec l'automassage ou d'autres techniques de relaxation.

Démarrez votre journée en douceur avec quelques minutes de méditation, d'étirements ou de respiration profonde.

Essayez la Cohérence Cardiaque ! Seulement quelques minutes par jour suffisent pour intégrer cette pratique à votre routine. C'est une question de volonté et de motivation et les effets positifs en valent la peine !



ÊTRE FLEXIBLE FACE AUX IMPRÉVUS



Accepter que chaque jour ne soit pas parfait et soyez en paix avec ces imperfections naturelles et les petits revers de la vie.

Cette attitude réduit les frustrations inutiles et facilite l'adaptation aux changements, évitant ainsi le stress lié aux attentes rigides et à la pression qui en découle.

Ne vous sentez pas constamment contrarié ou en colère lorsque les choses ne se passent pas comme prévu. Cela est important pour préserver votre santé mentale !





N'oubliez pas que la gestion du stress est un processus continu. Il est important de prendre soin de soi tout au long de l'année. Si le stress devient accablant, n'hésitez pas à chercher du soutien auprès de professionnels qualifiés.

Bonne rentrée à toutes et tous !

Retrouvez d'autres conseils et informations sur le blog !
www.donawenequilibre.fr