

13 conseils contre le stress

- ❑ Aimez ce que vous faites. Vous le ferez mieux. Fixez vous un but et essayez de l'atteindre en fonction de vos capacités.
- ❑ Faites l'inventaire de vos facteurs de stress et essayez d'éliminer ceux qui sont responsables de contraintes et de frustrations inutiles.
- ❑ Ne cherchez pas à plaire à tout le monde. Vous n'y arriverez pas.
- ❑ Soyez d'abord vous-même. Ne vous forcez pas à vivre un monde qui n'est pas le vôtre. Vous dépenseriez inutilement de l'énergie d'adaptation.
- ❑ Faites vous plaisir et pensez à vous.
- ❑ Sachez, s'il le faut, vous soustraire à votre entourage, interrompre une réunion, une communication téléphonique, dire non,...
- ❑ Dites ce que vous pensez, sentez, ressentez, ne le gardez pas pour vous.
- ❑ Résolvez vos problèmes, ne les fuyez pas et ne les remettez ni au lendemain, ni à autrui. Sinon, c'est le stress de la ruminantion et de la culpabilisation.
- ❑ Préparez vos changements et évitez des changements importants et rapprochés. Trop de changement à la fois, c'est trop de stress.
- ❑ Introduisez des "zones de stabilité" dans votre emploi du temps qui n'exigent aucun effort d'adaptation.
- ❑ Sachez vous isoler, vous détendre, faire des pauses,...
- ❑ Faites des exercices physiques, permettez à votre corps de bouger, de se libérer, de décharger... et respirez...
- ❑ Organisez votre charge de travail, ne sacrifiez pas le temps des loisirs.