

Comment lutter contre le stress ?

Le stress a des effets néfastes sur notre santé. Voici Quelques conseils et astuces pour lutter contre ce fléau des temps modernes.



Quelqu'un ne s'est-il jamais dit « je suis trop stressée, j'ai vraiment besoin de me relaxer » ?

De nos jours, une vie sans stress est- ce vraiment envisageable ?

L'intensité du stress a un impact sur notre qualité de vie. En fait, un stress trop important peut avoir un effet négatif pour l'atteinte de nos objectifs, or une petite poussée d'adrénaline ne nous fera que progresser et repousser nos limites.

Je vous propose donc quelques conseils pour vous lutter au mieux contre le stress :

Pratiquez du sport: que ce soit à la maison ou bien dans un club, le sport est une activité qui va certainement vous aider à vous débarrasser du stress et à vous défouler.

Apprenez à lâcher prise : Dites-vous que certaines choses peuvent très bien vous dépasser et qu'il est difficile de tout contrôler. Vous vous

sentirez certainement mieux et vous apprendrez à mieux relativiser vos soucis.

Apprenez à dire « non » plus souvent, de toute façon on ne peut pas tout faire ou faire plaisir à tout le monde. Il vaut mieux faire une seule chose mais bien la faire que plusieurs choses incomplètes.

Ne sautez pas vos repas et ayez une alimentation équilibrée. Un faible taux de sucre peut vous rendre irritable et changer votre humeur. Aussi, évitez trop de caféine car elle favorise le stress.

Le chocolat et autres friandises ont un effet positif sur notre humeur, mais attention aux calories et aux gras qu'ils contiennent. Les consommer avec modération.

Prenez du temps pour vous. Avec nos modes de vie souvent fastidieux, on a souvent tendance à délaissier son entourage. Passez plus de temps avec les gens que vous aimez qui sont autant sinon plus important que le boulot. Jouez plus avec vos enfants, accordez vous des pauses et des moments de détente.

Ne plus procrastiner. Cette fâcheuse habitude à remettre à plus tard ou au lendemain est une immense source de stress et vous empêche de mieux vous organiser. Classez vos tâches par priorité et fixez vous des deadlines.

