

## Avoir une vie plus saine avec 3 éléments

Dans le précédent article, j'abordais deux points essentiels pour avoir une vie saine, et ainsi vivre serein et en bonne santé. C'est un point important du [développement personnel](#).

Ainsi, je vous partage les autres éléments cruciaux pour avoir une vie saine.

### Éviter le stress

Vous savez cette boule au ventre, le cœur qui bat à 100 battements par minute ? En fait le stress agit sur le système immunitaire et permet de mieux réagir en cas de danger. Quand un ours se confronte à un ours, il pouvait courir plus vite afin de survivre.

Le problème est que maintenant nous avons tendance à stresser beaucoup plus souvent : devant une inconnue, pourtant elle a de moins grandes dents qu'un ours, ou encore devant son futur chef, etc.

En période d'examen par exemple, le stress va nous permettre de réfléchir plus facilement, ce qui est bon, sauf si nous sommes sujets au mauvais stress, et nous sommes complètement bloqués !

Comme vous l'avez compris il existe 2 sortes de stress : un est complètement mauvais et l'autre est inverse stimule.

Le stress en fait, nous puise notre dynamisme, et comme on le subit de plus en plus ce n'est pas le mieux pour garder son dynamisme.

Voici donc plusieurs pistes pour le combattre :

1. Augmenter sa confiance en soi : il faut réaliser plus rapidement ce qui nous effraie, plutôt qu'une fois comme ça.
2. Faire du sport : cela permet de prendre confiance en soi justement, mais surtout de se vider l'esprit.
3. Pratiquer la pleine conscience : personnellement je n'ai pas encore pris le temps d'en faire, mais c'est une activité qui est en pleine vision pour mon [développement personnel](#) !

### 4. Rire ! LE meilleur moyen pour combattre tout type de tensions. Vous saviez que le rire grandissait l'espérance de vie ?

En fait le rire permet de sécréter des endorphines et des hormones qui sont analgésiques et stimulantes. Ce qui augmente l'attention, les capacités cérébrales, et diminue l'inflammation. En plus de ça, le rire a aussi pour effet de combattre la pression et la fatigue.

Bonne nouvelle : rire, c'est gratuit ! Donc essayez dès maintenant de rire beaucoup plus. Personnellement, je ris souvent de broutilles : devant un film pas spécialement amusant, en route quand je rentre chez moi, en repensant à un instantané et bien évidemment avec mes amis. Essayez donc de rire tous les jours !

### Un corps souple.

Être souple ? Pourquoi est-ce que ça peut bien venir faire ça dedans ?

Figurez-vous qu'être souple, ça a du bon. Le mieux reste de s'étirer tous les jours (évidemment pas les étirements qu'on fait le matin alors qu'on aimerait bien rester dans son lit).

Les étirements servent à agrandir les tendons et donc diminuent les risques de se faire mal. Ils permettent également de vacuer toutes les toxines accumulées dans les muscles lors de gros efforts.

Ils servent également à raffermir sa silhouette, et travailler sa posture.

Ce qu'il y a de bien, c'est que ça prend 5 à 10 minutes par jour. Pour ma part j'ai une préférence pour le soir car je me sens mieux quand je me couche, mais également parce que le matin, nous sommes beaucoup plus tendus après avoir fait une bonne nuit de sommeil. Le soir, notre corps a eu le temps de se détendre, et nous réalisons de meilleures performances.

### Prendre du bon temps et se sentir bien dans sa peau.

Le pire, c'est lorsque l'on se sent frustré. Il est donc nécessaire de toujours profiter de l'instant présent, en prévoyant aussi le futur. Si on ne profite pas, on se transforme vite en une personne mal dans sa peau. Il est nécessaire de choisir d'être heureux maintenant.

Pas besoin d'avoir gagné au loto pour devenir heureux. Sachez-vous satisfaire de ce que vous possédez, et savourez les bons instants et leur juste valeur. Ainsi vous serez bien mieux dans votre peau, et de ce fait aurez une vie plus saine.

En général, nous devons perdre quelque chose pour apprécier sa valeur : un ami, un appareil, un proche qui nous est cher. Essayez de prendre du recul, et observez ce qui compte pour vous, une fois que c'est fait, alors profitez-en. Remerciez-vous d'avoir ceci, et soyez en heureux. C'est un principe simple mais j'ai pensé bon de le rappeler.

Bien souvent nous nous appitoyons, mais au lieu de voir celui qui a plus, nous ferions mieux d'observer celui qui a moins bien.

## Le sommeil.

Le sommeil est extrêmement important pour notre dynamique. Durant le sommeil, nos cellules se régénèrent, donc à cause d'un trop peu de sommeil, on vieillit plus vite...etc. Il est donc primordial d'apprivoiser son sommeil.

D'abord, il faut dormir assez rapidement. Le sommeil est fait de cycles qui durent en général 90 minutes. Pendant ces cycles, on trouve le sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil paradoxal. Ce dernier c'est celui qui nous repose, et qui nous dynamise le lendemain.

Vous vous réveillez très rapidement fatigué un matin alors que vous aviez dormi 10 h ? Cela se présente lorsque l'on se réveille (brutalement) pendant la phase de sommeil paradoxal. Il est donc nécessaire de trouver la durée de cycle et se coucher à la bonne heure afin de se réveiller correctement.

Par exemple, si vous devez vous lever à 6h, et que vous avez besoin de 7h30 de sommeil au moins, vous devez vous mettre au lit à 22h10. Pourquoi 22h10 ? Je préfère prendre une marge, car on ne s'endort jamais à l'instant où on se couche. Vous avez une marge de 1/2 h après un cycle pour vous réveiller car vous serez encore en sommeil léger.

Si vous ratez l'heure du coucher, il faudra donc vous mettre au lit à 23h40 (1h30 plus tard en fait), cela sera mieux que de se coucher à 23h par exemple.

Être privé de sommeil durant 5 jours rend fou et 11 jours tue.

C'est durant votre phase de sommeil paradoxal que vous rêvez, et même si vous n'en avez aucun souvenir, vous rêvez tout de même. Les rêves sont les fusibles de l'esprit. Sans rêve on devient anxieux.

&nbsp;

## About the Author

L'auteur, passionné de [développement personnel](#) a créé son blog [vie-explosive.fr](#).

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept](#), droits de revente