

Comment survivre à une vie stressante? 7 astuces innovatives

Soyez équilibré

Une chose importante que l'on oublie souvent c'est bien l'équilibre. Il est impératif d'être équilibré. Sinon on court le danger de se créer une source de stress. Pour y remédier, il suffit de pratiquer plusieurs activités complémentaires. Une activité intellectuelle doit s'accompagner d'une activité sportive et vice versa. Par exemple si vous êtes un athlète, je vous recommande de lire ou étudier de temps en temps. Bien sûr l'étudiant devra faire du sport. Il faudra aussi cultiver sa ou ses passions afin de ne pas laisser endormir ses talents. Pour finir, mangez sainement et buvez beaucoup d'eau.

Relaxez vous

Il est très important de se relaxer pour éviter d'être surmené et soucieux. Pour cela il faut toujours avoir un moment pour vous durant la journée durant lequel vous vous relaxer. Comme je suis généreux, voici quelques pistes .La méditation et le yoga sont deux méthodes qui ont fait leur preuves. Si vous êtes tenté, allez-y de ce pas. La relaxation audio est aussi très efficace. Le rire est l'incontournable de la série. Film humoristique, comédies, blagues...ne vous privez surtout pas. Vous pouvez opter pour une promenade ou une sortie avec des amis. Je finirais avec le sommeil, dormez bien.

Organisez vous

J'aurais du commencer par celui –ci vu son importance. « Un homme organisé prévoit toujours le parapluie en cas d'orage ». Je vous conseillerai d'utiliser ma très chère To do List. Planifiez dans les moindres détails vos journées et même vos semaines .Prévoyez un temps de pause et une période de vacance. Il est important de se restaurer. Pour finir étudiez toujours la quantité de travail à fournir. Vous pourrez ainsi définir un temps d'exécution. Si vous en avez besoin, faites vous aider. Ne dit-on pas : « L'union fait la force » ?

Changez votre comportement

Je ne suis pas un homme parfait, mais j'essaie tous le temps de m'améliorer. Apprenez à garder votre calme dans toute situation. Exprimez toujours votre pensée. Ne gardez pas des choses au fond de vous.Cela éclate toujours au grand jour. Soyez cohérent avec vous-mêmes. Ne donnez pas de conseils que vous n'appliquez pas. Dites ce que vous pensez et faites le. Ne soyez pas faux car si vous l'êtes, vous vous mentez à vous même. Sachez dire Non lorsque vous ne voulez pas quelque chose. Ne résistez pas à la force du cyclone. Adaptez vous au lieu de combattre avec une arme inefficace. Par exemple demandez de l'aide au lieu de penser que vous pouvez manger 6 plats de poulet. Aimez ce que vous faites. Cela aura des effets bénéfiques. Soyez ouvert, apprenez à être plus sociable. Parler de vous de temps en temps à un ami.

Faites ces choses

Prenez soin de et de votre environnement. Si vous ne le faites pas, qui le fera ?

La propreté et la fraîcheur exigent que vous vous laviez tous les jours. On se sent si bien après un bon bain.Soyez plus pro actif. Cela vous enrichira la vie sur tous les plans.Visualisez toutes les actions importantes que vous ferez. De cette manière vous serez plus sûr de vous.Privilégiez les espaces ouverts que ce soit pour travailler ou pour se divertir. Cela permet de respirer l'air pur.Je ne le dirais jamais assez, pensez positif.Pour finir pratiquez la respiration profonde.

Evitez de faire ces choses

Des maintenant cessez de renvoyer à plus tard vos activités. Faites les dès que l'occasion se présente ou du moins commencez à les faire.Arrêtez de vous plaindre. Je suis sûr qu'en cherchant bien, il y' a une personne qui n'a pas la chance d'avoir tout ce que vous avez mais se bat sans broncher.Ne changez pas radicalement des choses dans votre vie. Que ce soit sur le plan financier, social ou autre, le cerveau a besoin de temps pour l'adaptation. Evitez donc de prendre des décisions sur un coup de tête.

Priez

Cette partie concerne tout le monde. Si vous croyez en Dieu, alors tant mieux.

Je vous conseille de prier pour pouvoir éviter le maximum de stress.

Mais si vous ne croyez pas en Dieu, alors il serait peut être temps d'y penser.

Bonne Chance

About the Author

Salut, Moi c'est Wilfried Mbouenda et J'ai créé le blog book4u Pour aider toute personne à choisir et lire des livres qui pourraient changer sa vie. J'ai gère ce blog depuis Avril 2009 et j'ai déjà proposé des livres dans le domaine de la sante, internet, le développement personnel et la recherche de l'emploi. Je suis aussi étudiant en informatique, j'aime beaucoup la programmation et j'ai crée deux logiciels libres. Vous trouverez d'autre articles comme celui-ci dans mon [blog](#)

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