

Trucs et astuces pour prendre soin de sa santé mentale





Faites-vous confiance,

vous êtes la personne la mieux placée pour savoir ce qui vous fait du bien!


ALIA
CONSEIL

1 800 567-8906

www.aliaconseil.com

-  • **Parlez à une personne** qui vous fait du bien.
 - Reconnaissez que **chacun fait de son mieux**.
 - **Soyez reconnaissant** et pratiquez la gratitude.
 - **Riez**.
-  • **Déterminez des objectifs et des résultats concrets** quotidiennement.
 - **Réfléchissez** à des **solutions créatives pour aller mieux**, pas pour aller plus vite.
-  • Prévoyez des **moments pour vous détendre** et d'autres pour penser.
 - Pratiquez la **respiration diaphragmatique**.
 - Pratiquez une **activité physique** (marche, yoga, etc.).
 - **Revenez au « ici » et « maintenant »** et concentrez-vous sur le présent.
 - **Profitez de cet instant** de ralentissement.
-  • **Agissez sur ce qui est sous votre contrôle** et lâchez prise sur ce qui ne dépend pas de vous.
 - **Laissez passer les pensées négatives sans chercher à les éliminer**. Dites-vous « je vais y penser plus tard » ou chantonnez-les dans votre tête pour en diminuer l'intensité.
 - **Acceptez que la solution idéale n'existe pas** et que tout ne sera pas parfait.
 - **Tolérez l'inconfort de l'incertitude**.



-  • **Listez vos plaisirs** et autorisez-vous quatre plaisirs par jour au minimum.
- Écrivez pour **mettre des mots sur vos émotions**.
- Explorez de **nouvelles façons de faire** les choses.