

# 7062F - Réduction du Stress

**Respiration Profonde:** Inspiré tranquillement, en remplissant vos poumons et laissez votre abdomen se gonfler et relaxé. Retenez votre respiration pendant quelques secondes, et ensuite expiré tranquillement jusqu'à ce que vos poumons soient vides. Sentez votre corps se relaxer et les tensions relâchées. Répétez cinq à dix fois. Vous pouvez faire cet exercice trois à quatre fois par jour ou au besoin. La respiration profonde peut être faite à votre bureau, sur une ligne d'assemblage, dans votre automobile, à la maison, ou presque partout.

**Relaxation musculaire progressive:** calme efficacement les muscles tendus. Tout d'abord, contracter un groupe musculaire majeur de votre corps (visage, épaules, bras, poitrine, dos, ventre, fessiers, jambes ou pieds), retenir pendant quelques secondes et ensuite relâcher la musculature. Sentez la chaleur lorsque le flux de sang augmente dans cette région. Choisir un deuxième groupe musculaire et répéter le même processus. Passer à travers tous les groupes musculaires de votre corps de la tête au pied. L'ensemble du processus prend seulement quelques minutes et vous pouvez immédiatement sentir et apprécier la sensation de détente dans votre corps.

## Étirement doux peut détendre les muscles tendus:

- En position assise, pencher lentement votre tête de gauche à droite, ensuite de l'avant et l'arrière. Répéter plusieurs fois.
- En position assise, étirez-vous vers l'avant en laissant votre tête et vos bras avancés. Maintenez la position pendant 30 secondes, redressez-vous lentement et répétez.
- En position debout, étirez-vous lentement vers le côté en laissant pendre un bras et de fléchir l'autre au-dessus de votre tête dans la direction que vous vous étirez. Répétez de l'autre côté.
- En position couchée, étirez vos jambes complètement droites et en même temps, étirez vos bras au-dessus de votre tête. Tenir pendant 30 secondes. Répéter plusieurs fois.
- Vous pouvez étirer tous les autres muscles de votre corps si vous le désirez. N'oubliez pas de vous étirer lentement sans vous blesser.



**Visualisation:** permettre à votre esprit de se concentrer sur quelque chose de positif. C'est comme une rêverie organisée. Avec vos yeux fermés, imaginez-vous dans un endroit que vous aimez vraiment comme une plage, une piste de ski, une rivière à truites, ou une forêt. Imaginez la chaleur du soleil, une douce brise, de bons compagnons, le temps de se détendre, et des odeurs agréables. Écouter les sons des vagues, les oiseaux, le bruissement des feuilles, ou petits ruisseaux. En quelques minutes, vous pouvez vider votre esprit, si ce n'est que brièvement, d'éléments stressants de la vie quotidienne.

**Prenez une Marche:** Marchez d'un bon pas pour au moins 15 minutes. La marche est un excellent moyen pour vider sa tête et d'être actif physiquement au même moment. Vous serez surpris de la clarté et concentration que vous ressentirez après avoir fait ceci sur une base régulière.

**Fixer des objectifs:** Prenez le temps d'écrire vos objectifs pour aujourd'hui, la semaine prochaine, et l'année prochaine. Récompensez-vous pour atteindre vos objectifs quotidiens et hebdomadaires. Vous pouvez réviser vos objectifs régulièrement. Vérifiez votre liste au moins une fois par semaine.

**Prenez la responsabilité pour vous-même et votre vie:** En regardant la vie du point de vue d'être en contrôle est beaucoup moins stressant que de se sentir impuissants. Ne blâmez pas les autres. Vous ne vous sentirez pas mieux et ne changera certainement pas le comportement des autres.

**Soyez conscient de ce qui se passe dans votre vie:** Prenez du recul et un regard objectif. Ceci est-il ce que vous voulez? Que pouvez-vous faire pour apporter des changements?

**Tout le monde peut apporter des changements constructifs:** Choisir une ou deux de ces suggestions et prenez des mesures! Ces approches sont bonnes pour la santé mentale même si vous n'avez pas beaucoup de stress.

***Attendez vous toujours au meilleur résultat possible dans n'importe quelle situation.  
Pratiquez la pensée positive.***