



Chrystelle
St-Pierre

5 façons de réduire ton stress au quotidien

- 1** **Prends un temps pour t'organiser** et mettre tes idées en place en débutant ta journée. Utilise tous les outils qui te sont utiles: agenda électronique, to do list, rappels, etc.
- 2** **Prends des temps d'arrêt** régulièrement pour respirer et te vider la tête (pas pour aller sur les réseaux sociaux 😊).
- 3** **Identifie ce qui est important pour toi** (sport, art, amis, etc.) et place-le à ton agenda en priorité. Avoir du plaisir au quotidien réduit le niveau de stress.
- 4** **Intègre la méditation pleine conscience** dans ton quotidien afin de te distancer de tes pensées et de tes émotions.
- 5** **Fais un bilan de tes journées** afin de prendre conscience de tout ce que tu as accompli, reconnaître tes bons coups et te vider la tête après le travail.

WWW.CHRYSTELLEHSTP.COM

