

Conseils de soins personnels pour gérer le stress et l'anxiété

En cette période de stress, il est important de donner la priorité aux soins personnels. Voici quelques conseils utiles pour soutenir votre santé psychologique et votre bien-être.



- Remettez en question les pensées d'inquiétude ou d'anxiété. Utilisez des techniques d'ancrage telles que la méditation ou la respiration profonde pour gérer le stress
- Essayez de structurer votre journée.
- Restez équilibré.
- Intégrez 20 à 30 minutes d'exercice dans votre journée.
- Limitez l'exposition à la lumière bleue avant de vous coucher.
- Promenez-vous dans la nature.
- Restez en contact avec vos collègues, vos amis et vos proches.