

Prendre du temps pour se faire plaisir



“ Notre humeur est souvent mise à rudes épreuves en une seule journée toutes ses obligations à respecter et le temps qui file à tire d’ailes. Pourtant, il peut être possible de profiter d’au moins 2 h 30 rien que pour se faire plaisir...”.

10mn lorsque l’on se lève: pour notre énergie.

Se réveiller 1/4 h à l’avance pour sortir du sommeil en douceur pour tonifier son corps et son esprit. S’étirer, membre par membre puis tous en même temps. Se rouler en boule et faire le gros dos.

Se lever calmement et ne pas se laisser entraîner dans un rythme effréné. Debout, levez les bras et faites quelques rotations avec la tête, le cou, les chevilles et les poignets ensuite fléchissez les genoux sans rien brusquer. sautillez, secouer mains et pieds. Déhancez vous en rythme et souriez à la vie.

10mn dans les transports: pour la bonne humeur.

Isolez vous du bruit de la foule et écoutez de la musique, quelques chansons très entraînantes. Regardez les gens en mouvement. Bannissez la mélancolie ou lisez. Dans la voiture, mettez un CD et chantez pour vous réjouir.

10mn pour communiquer: passez un coup de fil plaisant à quelqu'un et riez de bon coeur. un contact verbal agréable, c'est excellent pour le moral.

30mn le midi pour s'écouter:

pour manger et 30mn pour se promener, idéal pour la santé et le moral. Dans un espace vert, un parcours agréable. Marchez d'un bon pas (parapluie au cas) Faite en votre habitude. Faite les boutiques et si le temps ne le permet pas, relaxez vous et faitez vous plaisir par tous les moyens. Céder à vos petits caprices.

20mn pour se reposer:

Programmez votre réveil, fermez les yeux et allongez vous au
asseyez vous confortablement. laissez vous glisser dans un demi
sommeil en pensant à d'agréables choses, en faisant taire le
bavardage intérieur. Vous retrouverez la concentration, la vigilance
et la bonne humeur pour le reste de la journée.

10mn dans les transports: pour décompresser.

Laissez derrière vous stress et aléas et évacuez les pensées
négatives en les notant sur un cahier.

1 heure avant le coucher: pour se relaxer.

Voyez que vous ne serez pas dérangé et rangez la pièce où vous
allez vous relaxer pour ne pas être distrait par le désordre.
Regardez la télévision et réveillez votre esprit critique, regardez le
film qui vous fait envi ou écoutez de la musique et allongez vous
sur le sol et faite rouler une balle de tennis sous les points de
tension de votre colonne vertébrale (si pas de problème au dos)
une balle bien dure ou si douleurs plus douce. Déplacez la balle et
insistez sur les points où la douleur est tenace. Votre corps se
détend complètement, les toxines accumulées sont évacuées...
C'est le moment d'aller dormir.