

## Apprendre à gérer tes moments de Bien-Être - Relaxe-toi !



Si tu es toujours pressé, cela t'empêche de faire une bonne séance de médiation, t'empêche tout simplement de passer un moment de détente, en harmonie avec toi-même. Une bonne organisation et quelques petits efforts et c'est plus facile de t'accorder des moments relaxants, durant toute la journée.

Chez toi...

Isole-toi au calme, ferme les portes, et demande à ne pas être dérangé. Dans un environnement plus bruyant, fais écran aux bruits extérieurs en mettant de la musique douce, de la musique de relaxation. L'idéale est de ce brancher avec un casque sur les oreilles.

Après une journée de travail, prends une douche, change de vêtements (Plus amples et agréables à porter.

Fais le vide mais reste conscient, en position assise le dos droit, que ce soit en tailleur, sur une chaise ou sur un lit.

Ton dos ne doit pas être tendu ou figé, ton corps tout entier doit être détendu et relâché. Considère tes différents membres, tête, épaules, buste, bras, jambes, et assurez vous que chacun est détendu.

Ton moment de détente : Si faire le vide, faire du yoga ou méditer n'est pas dans ton envie, tu peux aussi Lire un livre ou écouter de la musique - regarder un film... Ce ne pas si anodin, car la mise en condition de ces loisirs est bien plus important que tu ne le crois. N'importe quelle activité peut ainsi être vécue comme une routine, ou au contraire comme un vrai moment agréable et serein.

Au boulot...

Privilégie un moment de pause officielle, comme celle du midi, afin qu'on ne casse pas ton moment. Si toutefois tu as besoin de te détendre entre deux tâches, ferme les yeux quelques instants et fais quelques inspirations et expirations lentes. Cela te permettra de te calmer, et de mieux te concentrer.

Durant une véritable pause, ne reste pas sur ton lieu de travail, là où tu subis du stress. Éloigne-toi, va t'installer sur un banc, ou d'un square, à une terrasse de café. Tu pourras vivre un moment de détente pratiquement de la même façon que chez toi. Ce genre de détail est tout simple mais a une réelle importance.

## La nuit

Tu n'arrives pas à dormir, ne reste pas allongé à te retourner sans cesse dans votre lit. Si ton esprit est obscurci par des pensées noires négatives, chasse-les par des idées claires plus positifs. N'hésite pas à faire une vraie pause et à lire un livre ou aller boire un verre d'eau. Ne crains rien pour ces minutes de sommeil en moins : tu es de toute façon sorti d'un cycle de sommeil. En t'apaisant, tu te rendormiras mieux, et tu seras en forme au matin même si tu as dormi moins longtemps. Pour t'apaiser, souviens-toi que la position couchée n'est pas la meilleure. Assied-toi sur ton lit, cela te permettra de te recentrer sur toi-même.