

MIRO.

Ebook : Conseils pour Diminuer l'Anxiété et le Stress

Cet ebook regroupe des conseils et des idées pour réduire votre stress et votre anxiété. À la fin, vous trouverez également une liste d'aliments qui favorisent le stress.

Je le répète souvent, mais c'est vraiment crucial : ne vous mettez pas sous pression. Vous n'avez pas besoin de tout faire à la perfection pour vous sentir mieux. Chaque personne est différente, alors apprenez à écouter votre corps et à remarquer les petits changements même avec quelques ajustements simples.



Faire de l'exercice régulièrement :

- Marche, course à pied, natation, etc.
- Renforcement musculaire.
- Exercices de cardio.
- Adopter un mode de vie sain :
 - Alimentation équilibrée et nutritive.
 - Sommeil suffisant et de qualité.
 - Limiter la consommation de substances comme l'alcool, la caféine et le tabac.

Gérer son temps et ses priorités :

- Planifier ses journées.
- Établir des listes de tâches.
- Apprendre à dire non aux engagements superflus.
- Pratiquer la pleine conscience :
 - Être conscient de ses pensées, émotions et sensations physiques.
 - Se concentrer sur le moment présent plutôt que de s'inquiéter du passé ou du futur.

MIRO.

Trouver des méthodes de relaxation personnelle :

- Loisirs créatifs (peinture, écriture, musique, etc.).
- Passer du temps dans la nature et dehors (balade en forêt, en bord de mer, parc ou tout simplement à l'extérieur).
- Écouter de la musique apaisante.
- Lire

Cultiver des relations sociales saines :

- Passer du temps avec des amis et la famille.
- Partager ses sentiments et ses préoccupations avec des proches de confiance.
- Rejoindre des groupes de soutien ou des communautés en ligne.

-Apprendre à gérer les pensées négatives :

- Pratiquer la pensée positive et la restructuration cognitive.
- Identifier et contester les pensées irrationnelles ou catastrophiques.
- Utiliser des affirmations positives.

Pratiquer la relaxation :

- Techniques de respiration profonde.
- Méditation.
- Yoga, Pilate ou Tai Chi.

-Prendre des pauses régulières et se détendre :

- Faire des pauses pendant les périodes de travail intense.
- Pratiquer des activités relaxantes pendant les moments de repos.
- Éviter la surcharge de travail et l'épuisement professionnel.
- Faites des pauses sans votre téléphone.

Demander de l'aide professionnelle :

- Compléments alimentaire
- Effectuer un bilan sanguin pour vérifier votre état de santé général et observer s'il n'y a pas de carence.
- Consulter un thérapeute ou un conseiller.
- Suivre une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ou d'autres approches thérapeutiques.
- Prendre des médicaments sur prescription médicale si nécessaire.

MIRO.

Voici une liste d'aliments à éviter ou à diminuer en cas de stress et d'anxiété :

Attention, ne vous mettez pas la pression, car lorsque l'on veut bien faire, on a tendance à vouloir tout accomplir ou à stresser de ne pas y parvenir correctement. L'essentiel est d'agir, peu importe à quelle échelle.

Pour illustrer cela, je vous donne un exemple : personnellement, j'ai décidé de ne plus boire de café au réveil et de le remplacer par du matcha pour ne pas agresser mon corps dès le matin. De plus, je limite ma consommation de café à trois tasses par jour maximum et je n'en bois plus après 16 heures.

J'ai également réduit ma consommation de sucre ; je n'en mange que de temps en temps, car le sucre appelle le sucre, et depuis, je n'en ressens plus le besoin, du moins beaucoup moins.

Cependant, il y a des choses auxquelles je ne renonce pas. Je pense qu'il est essentiel de trouver un équilibre tout en se faisant plaisir.

- **Caféine** : Les boissons cafénées comme le café, le thé et les boissons énergisantes peuvent augmenter les niveaux d'anxiété et perturber le sommeil.
- **Aliments riches en sucre** : Les aliments sucrés peuvent entraîner des pics de glycémie suivis de baisses, ce qui peut provoquer des sentiments d'irritabilité et d'anxiété.
- **Aliments gras et frits** : Les aliments riches en matières grasses saturées et en gras trans peuvent contribuer à l'inflammation, ce qui peut affecter négativement l'humeur et le bien-être mental.
- **Alcool** : Bien que l'alcool puisse sembler apaiser temporairement le stress, il peut en réalité aggraver l'anxiété et perturber le sommeil lorsqu'il est consommé en excès.
- **Aliments transformés et fast-foods** : Ces aliments sont souvent riches en sucres ajoutés, en gras saturés et en additifs qui peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale et contribuer à des fluctuations de l'humeur.
- **Excès de sel** : Une consommation excessive de sel peut entraîner une rétention d'eau et une augmentation de la pression artérielle, ce qui peut contribuer à des sentiments d'anxiété.
- **Gluten et produits laitiers** : Certaines personnes peuvent être sensibles au gluten ou aux produits laitiers, ce qui peut entraîner des problèmes digestifs et des symptômes d'anxiété. Il peut être utile d'explorer une alimentation sans gluten ou sans produits laitiers pour voir si cela améliore les symptômes.

MIRO.

Il est important de noter que l'alimentation peut jouer un rôle significatif dans la gestion du stress et de l'anxiété, mais il n'existe pas de régime alimentaire universellement recommandé. Chacun réagit différemment aux aliments, il est donc essentiel d'écouter son corps et d'expérimenter pour déterminer quels aliments sont les mieux adaptées à ses besoins individuels. En général, privilégier une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, protéines maigres et grains entiers peut favoriser le bien-être mental et physique. En cas de préoccupation concernant l'alimentation et la santé mentale, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé qualifié.

J'espère que l'article et ce ebook pourront vous être utiles.
N'hésitez pas à m'envoyer un message par e-mail, Instagram ou TikTok si vous avez des questions sur l'anxiété et le stress, ou sur d'autres problématiques.



miro.developpement@gmail.com



[miro.application](https://www.instagram.com/miro.application)



[miro.application](https://www.tiktok.com/@miro.application)