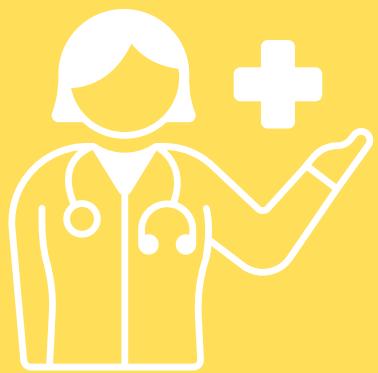


“La confiance en soi”

Les 3 conseils du Lundi



DR. GUBLER

MIRO.

PRIORISEZ L'AUTO- COMPASSION :

Apprenez à vous traiter avec gentillesse et compréhension, en vous accordant le même soutien que vous donneriez à un ami dans le besoin.

APPRENEZ À GÉRER LE STRESS :

Identifiez les sources de stress dans votre vie et adoptez des stratégies pour les gérer, telles que la planification, la résolution de problèmes et la relaxation.

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISABLES :

Définissez des objectifs réalistes et atteignables pour vous-même, et travaillez progressivement à les réaliser. Célébrez vos progrès, peu importe leur taille.

ADOPTEZ UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE :

Mangez une variété d'aliments nutritifs, incluant des fruits, des légumes, des protéines maigres et (des grains entiers), tout en limitant les aliments transformés et riches en sucre.

FAITES DE L'EXERCICE RÉGULIÈREMENT :

L'exercice physique est bénéfique pour la santé mentale et physique. Essayez de faire au moins 30 minutes d'activité physique modérée la plupart des jours de la semaine.

PRATIQUEZ LA PLEINE CONSCIENCE ET LA MÉDITATION :

Prenez le temps chaque jour pour vous recentrer, vous détendre et vous connecter avec vos pensées et vos émotions grâce à la méditation ou à d'autres pratiques de pleine conscience.

ENTRETENEZ DES RELATIONS SOCIALES SAINES :

Cultivez des relations positives avec votre famille, vos amis et vos proches. Partagez vos expériences, vos joies et vos préoccupations avec ceux en qui vous avez confiance.

ACCORDEZ-VOUS SUFFISAMMENT DE REPOS ET DE SOMMEIL :

Assurez-vous de dormir suffisamment chaque nuit et prenez des pauses régulières pour vous reposer et récupérer pendant la journée.

PRATIQUEZ L'AUTO-EXPRESSION CRÉATIVE :

Explorez vos passions et vos talents à travers des activités créatives telles que l'écriture, la peinture, la musique ou l'artisanat.

Tu peux accéder à tous les conseils & astuces dans l'espace réservé aux membres sur le site.

Le lien est en BIO

ATTENTION:

Si vous avez des difficultés émotionnelles ou mentales persistantes, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé mentale qualifié pour obtenir de l'aide et du soutien.