

“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.

**ADOPTER UNE
ALIMENTATION
ÉQUILBRÉE :**

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.