

5 règles **d'or** pour mieux gérer le stress

La plupart des professionnels : les entrepreneurs, cadres, chefs d'équipes ou salariés, souffrent du stress, à causes de plusieurs facteurs : les obligations professionnelles, familiales et personnelles qui dépassent leurs capacités les gérer, Ce qui retenti non seulement sur leur état de santé mais aussi sur leurs productivité. Dans cet article vous allez découvrir des règles simple et pratique qui vont vous permettre de maîtriser et gérer votre stress.

PREPAREZ-VOUS A TOUTE EVENTUALITES

Dans nos jours nous sommes dépassés par beaucoup de préoccupations : le travail, les enfants, TV, les emails... En fin de compte on s'aperçoit qu'on a perdu beaucoup de temps et d'énergie. Je vous propose de vous organisez par ce qu'on appelle la TO DO LIST.

Dresser une liste des taches journalière pour cela il vous faut une feuille et un stylo ou une application sur votre smartphone et répondez sur les questions suivantes :

Qu'es ce que je vais faire demain ?

Quelles sont mes priorités et exigences ?

Quelle est la chose la plus importante ?

Prends la feuille durant la journée pour que vous vous souveniez de ce qu'il faut faire.

PRIORISEZ VOTRE SANTE

Sans votre corps vous ne pouvez pas atteindre vos objectifs et manager votre vie correctement, je vais vous donner la stratégie numéro 1 dans le monde pour que votre corps reste votre premier allié.

La stratégie se compose de trois règles de base :

Buvez beaucoup d'Eau

Alimentation équilibrée

Respirez :

SOYEZ PRESENT ET APPRECIER L'ACTIVITE

Eckart Toul l'écrivain du livre THE POWER OF NOW dit ne vous préoccupez pas des résultats de vos actions, accordez simplement votre attention à l'action elle-même, le résultat arrivera de lui-même. Lorsque vous faites un travail accordez toutes vos sens sur ce que vous faite sans laisser votre mental vous projette dans le future ni de vous plonge dans le passé.

SOYEZ RECONNAISSANT POUR CHAQUE PAS QUE VOUS FAITES.

La reconnaissance c'est l'appréciation des actions que vous avez fait dans le passé ou de ce que vous faite dans le présent cela va vous donner le sentiment de gratitude cela augmentera votre progrès d'une façon exponentielle.

TEMPS DE PLAISIR

Au-delà d'une approche de prise en charge et d'une attitude positive, vous pouvez réduire le stress dans votre vie en vous laissant gagner du temps. Ne soyez pas si pris dans le tourbillon de la vie que vous oubliez de prendre soin de vos propres besoins. Se nourrir est une nécessité, pas un luxe. Si vous prenez régulièrement le temps de vous amuser et de vous détendre, vous serez mieux à même de gérer les facteurs de stress de la vie.

Faites quelque chose que vous appréciez chaque jour. Réservez du temps pour des activités de loisirs qui vous apportent de la joie, que ce soit pour observer les étoiles, sortie avec des amis ou travailler sur votre vélo prendre du chocolat , voir des films ou les dessins animés

Gardez votre sens de l'humour. Cela inclut la capacité de rire de vous-même. Le fait de rire aide votre corps à lutter contre le stress de plusieurs façons.

Jawad KEMMOUS

Professionnel de la santé

Coach-formateur en développement personnel