

## Réduisez Votre Stress Au Supermarché

Faire les courses peut devenir agaçant, très stressant. Voici quelques conseils pour réduire un peu ce stress.

• Faites vos courses pendant les heures creuses Faites vos courses assez tôt le matin (mais pas forcément juste à l'ouverture, sous peine d'être aplati sur les grilles par les impatientes). Ou encore, tard le soir (en vous laissant une marge de manoeuvre suffisante pour ne pas être stressé par le message de l'heure indiquant la prochaine fermeture des portes). Vous éviterez ainsi la foule, vous découvrirez un magasin calme. Le moment sera plus plaisant.

• Faites une liste Avec une liste, vous gagnez du temps, et vous avez plus de contrôle sur vos achats. Vous gagnez du temps parce que vous n'êtes pas sans cesse en train de vous demander si oui ou non vous avez besoin de tel produit, ce qui est, sans le savoir, très stressant. Vous avez plus de contrôle sur vos achats car, quelque chose précisez, vous n'achetez que ce que vous avez sur la liste : vous faites moins d'achat impulsifs. Vous serez surpris de constater l'argent économisé en utilisant une liste. Si vous avez un organisateur électronique (Palm, par exemple), il dispose probablement d'un petit logiciel pour gérer les listes de courses. C'est un peu laborieux de rentrer les articles au début mais, après, on n'a plus à se creuser la tête.

• Essayez de contrôler vos réactions et soyez indulgent Essayez de ne pas vous laisser aspirer par l'ambiance négative. La plupart des gens sont pressés (et vous ?), certains en paraissent impolis. Trouvez de l'indulgence, cela vous aidera à gérer votre stress dans la plupart des cas. Ne le prenez pas personnellement. Tout le monde fait des erreurs. Si vous êtes confronté à une caisse rapide désagréable, gardez votre calme. Si possible, dites-lui tout simplement que vous n'appréciez pas qu'elle vous parle comme cela. Vous remarquerez que votre stress est moins important que si vous gardez tout pour vous ou que si, au contraire, votre colère explose.

• Ecoutez de la musique avec des écouteurs Dans le magasin, écoutez sur votre MP3 une bonne musique tranquille comme celle [que vous obtiendrez gratuitement ici](#). Sans être totalement coupé du monde, cela lissera les bruits extérieurs : brouhaha, musique et annonces magasin. Vous serez plus détendu.

### About the Author

François Saluden • Recevez 5 heures de musique relaxante de qualité, 100% gratuite. Ainsi que de nombreux cadeaux et astuces pour améliorer votre vie. <http://www.detendez-vous.info/5h-musique-relaxante-art.html>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)