

## 10 Astuces Anti Stress Efficaces Pour Gérer Votre Temps (Partie 1)Anti

De nos jours, presque tout le monde est occupé; tout le temps. Entre le travail, les enfants, les courses, le ménage, on n'en finit plus! Une telle surcharge d'activités; peut être source de stress pour quelqu'un qui ne sait pas s'organiser correctement. Les tâches; s'accumulent et on passe de l'une à l'autre sans s'arrêter et on finit par ne plus en voir le bout, en se disant que l'on y arrivera jamais. Cependant, lorsque l'on arrive à s'organiser, notre activité; quotidienne paraît plus fluide et donc moins inabordable. Au final, nous ressentons moins de stress puisque nous sommes en contrôle;. Voilà; donc 10 Astuces Anti Stress Efficaces pour vous aider à gérer votre Temps efficacement, et dire non au stress! &nbsp; [Astuce 1 : Aidez vous d'un support écrit ou virtuel et Planifiez votre semaine](#)

\_ Trouvez vous un support sur lequel écrire les activités; que vous avez à accomplir pour chaque journée;. Essayez de les ordonner en fonction de leur importance : La plus importante en première;. Un bon outil informatique pour accéder; est Google Agenda, qui vous permet de placer vos activités; dans la journée; en vous laissant estimer la durée; de chacune. Cela vous permet de voir si vous pouvez ou non tout faire en une journée;. &nbsp; [Astuce 2 : Attribuez des Priorités; à vos activités;](#)

\_ Si vous ordonnez vos activités; par priorité;, cela vous permet de vous concentrer sur ce que vous faites en train de faire : De toutes façons, vous ne pourriez pas "mieux faire";. Vous évitez donc de vous demander si vous faites en train de faire la bonne chose au bon moment. &nbsp; [Astuce 3 : Planifiez les semaines suivantes](#)

\_ Une fois que vous avez révisé; décider des activités; que vous devez effectuer et de l'ordre dans lequel vous devez le faire pour la semaine en cours, vous pouvez commencer à prévoir les semaines suivantes. Évidemment, c'est un plan, et comme on le dit dans la série Assurance Tous Risques : "J'adore quand un plan se déroule comme prévu!";. Sauf que les choses se déroulent rarement comme nous les avons prévues! Vous devez donc maintenir à jour votre plan en fonction des divers contre temps que vous pourriez avoir. Rappelez vous : un plan peut se révéler un des anti stress les plus efficaces. Vous ne vous demandez plus si vous n'avez rien oublié; : tout est sur le plan, donc pas d'inquiétudes. &nbsp; [Astuce 4 : Utilisez votre temps libre intelligemment](#)

\_ Il est parfois bon de s'installer dans son canapé; et de regarder la télé; pendant des heures... Des heures? Est-ce que ce temps ne serait pas plus utile ailleurs? Vous avez absolument le droit de regarder la télé; de temps en temps ou de lire un bon livre ou tout passe temps que vous appréciez;. Cependant, il faut songer à vous limiter. Pour ceux qui aiment regarder la télé; et ont leurs séries favorites, notez dans un coin à quelle heure cette fameuse série commence et à quelle heure elle se termine. Maintenant vous savez de quand à quand vous devez réserver du temps pour regarder la télé;. Utilisez le reste de votre temps libre pour rattraper une activité; que vous n'auriez pas eu le temps de finir la veille par exemple. Vous pouvez aussi prendre de l'avance sur votre plan. &nbsp; [Astuce 5 : Une chose à la fois](#) &nbsp; Si vous avez prévu que vous deviez absolument terminer une activité; en particulier avant de passer à la suivante, terminez la, même si cela chamboule votre plan : Au moins, ce qui est fait n'est plus à faire. Si vous vous mettez à commencer l'activité; A sans la terminer car "Dans le plan il est dit que je dois passer à l'activité; B maintenant";, vous risquez de ne plus savoir où donner de la tête;. Si vous avez mal estimé le temps que devait prendre l'activité; A, eh bien qu'à cela ne tienne, modifiez votre plan, décalez vos activités; et regardez ce qu'il reste à faire à la fin de la journée;. Casez cela sur la journée; suivante et décalez le reste. Un plan est un outil, ne vous laissez pas contrôler par votre plan. C'est ce qui nous amène à la prochaine astuce! (A suivre dans la partie 2)

### About the Author

Pour en savoir plus sur [Le Stress et Les Méthodes Anti Stress Efficaces](#), rendez-vous sur Stress : Causes et Solutions. Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, découvrez votre Solution contre le Stress! &nbsp; Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) dès à présent.