

## Anti Stress : Faire Une Pause

Avez-vous envie de prendre de la distance, d'oublier un moment votre vie de tous les jours?

A notre époque, la vie quotidienne est intense et chronométrée, le travail commence à telle heure, termine à telle heure, il faut chercher les enfants, faire manger, faire les courses, etc. On n'en finit plus et parfois, toute cette suractivité peut nous rendre fou et finir par faire monter normalement notre niveau de stress. Alors, le conseil anti stress du jour c'est : Faites une pause, mais faites la bien! Prenez des vacances! Dépaysez vous

La meilleure façon de prendre des vacances efficaces c'est de vous rendre dans un endroit où vous n'avez pas de repère, un environnement que vous ne connaissez pas. Même si vous partez quelques heures de votre maison, ce sera suffisant pour détacher votre esprit de vos préoccupations quotidiennes. Vous vous détendrez et vous reposerez, même si votre séjour ne dure que quelques jours. Parfois, nous avons tendance à être tellement focalisés sur notre travail que nous n'arrivons plus à nous rendre compte de ce qui compte vraiment et de ce qui, finalement, n'est pas si important. La Nature comme Anti Stress

Si vous avez rarement l'occasion de vous rendre en forêt, n'hésitez pas à choisir votre destination en fonction de la proximité des parcs ou de forêts dans lesquelles vous pouvez vous balader. La balade en forêt est un bon moyen de vous détendre, et si vous avez des enfants et que vous vivez en ville le reste de l'année, cela peut être une découverte intéressante pour eux. Vous pouvez aussi, si le temps le permet, emmener votre famille à la plage. Ce qui fut et reste encore un grand classique dans les destinations de vacances est toujours très efficace, pour les enfants, qui préfèrent jouer dans le sable, comme pour les parents, qui préfèrent prendre le soleil. N'oubliez pas votre crème solaire! Ne pas oublier le Shopping

Vous rendre dans un centre commercial peut aussi être un bon moyen de prendre une pause. Généralement, les hommes préfèrent les rayons hi-fi, informatique et bricolage, tandis que les femmes seront plus attirées par les vêtements et les produits de beauté. Mais il ne s'agit pas que d'une généralité! Trouvez ce qui vous intéresse : il y a de tout dans un centre commercial, et certainement quelque chose qui vous intéressera. Essayez d'en visiter un que vous ne connaissez pas, et passez l'après-midi à vous balader dans les rayons, mais surtout ne dépensez pas trop! Vous risqueriez de le regretter plus tard. Il y a beaucoup de façons de faire une pause, ci-dessus ne se trouvent que des propositions pour vous aider à trouver des idées. L'important à retenir c'est qu'il faut savoir s'éloigner parfois de notre vie de tous les jours, sans quoi nous risquons d'oublier ce qui est vraiment important pour nous.

## About the Author

Pour en savoir plus sur Le Stress et Les Méthodes Anti Stress, rendez-vous sur Stress : Causes et Solutions. Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, sûrement Votre Solution contre le Stress! Alors n'hésitez plus : visitez le blog Stress : Causes et Solutions dès que possible.