

5 habitudes à prendre pour se relaxer

Dans un monde où le temps ne nous appartient plus, le stress prend une place de plus en plus importante dans nos vies, il devient vital de s'accorder des instants de relaxation. Voici donc quelques exercices de relaxations :

- **La musique** Vous avez 10 minutes devant vous? Installez vous confortablement, mettez vos écouteurs et diffusez de la musique douce, fermez les yeux et imaginez que vous êtes ailleurs. Vous pouvez imaginer que vous êtes devant un océan, dont les vagues s'échouent sur la côte en rythme. C'est une méthode utilisée par certains médecins, notamment dans le cadre de traitement d'addictions à la drogue et à l'alcool. Cela vous permet de libérer votre esprit un moment afin de le laisser se reposer pour repartir de plus belle.
- **La méditation** Si vous en avez la motivation, vous pouvez vous intéresser de plus près à la méditation ou au yoga. Il existe de nos jours de nombreux documents, écrits et en vidéo, qui vous apprendront rapidement comment méditer.
- **Le massage** Avez vous déjà tenté l'expérience du massage dernièrement? Les massages sont incroyablement efficaces pour traiter différentes maladies et c'est une méthode connue pour traiter le stress et la dépression. C'est aussi particulièrement efficace dans le cas où votre travail est physique. Il est même recommandé de se faire masser une fois de temps en temps lorsque votre activité physique quotidienne est importante.
- **Rejoindre un groupe** Si vous avez un groupe d'amis, parfait, retrouvez les aussi souvent que possible! Sinon, vous pouvez toujours rejoindre un club pratiquant une activité que vous appréciez, un jeu de cartes peut être, ou même un sport. Il est très important de s'ouvrir à d'autres personnes, les liens sociaux sont en effet très efficaces pour diminuer votre taux de stress. Si vous êtes timides ou que vous n'appréciez pas vraiment la compagnie d'inconnus, essayez de rendre visite à votre famille aussi souvent que possible. Prendre l'habitude de rencontrer un groupe de personnes qui n'appartiennent pas à votre monde du travail peut avoir des effets miraculeux sur votre stress!
- **Agissez** Vous sentez que le stress commence à prendre une place trop importante dans votre vie? Aujourd'hui, vous êtes stressé au point que vous commencez à en souffrir? Agissez maintenant! N'attendez pas que ça passe, c'est la meilleure solution pour tomber petit à petit dans la dépression. Allez marcher 30 minutes, et pendant cette marche réfléchissez à ce que vous aimez faire. Au retour, commencez à inclure des instants de relaxation dans votre vie, vous y avez droit et votre corps vous remerciera.

About the Author

Pour en savoir plus sur Le Stress et les [Exercices de Relaxations](#), rendez-vous sur [Stress : Causes et Solutions](#). Un nouvel article chaque jour, pour apprendre [comment gérer le stress](#)! Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) dès maintenant.

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