

## La Relaxation

La relaxation est un luxe que peu d'entre nous peuvent encore se permettre. Nos vies sont devenues une corvée permanente, une liste sans fin de "choses à faire", aussi bien au travail qu'à la maison. Grâce à toutes les technologies disponibles de nos jours, on peut emporter notre travail n'importe où, même pendant nos congés ; nous sommes censés "nous éloigner de tout" et reprendre des forces. Nous sommes constamment bombardés par le stress. Outre le stress constant de gagner notre vie, beaucoup de nos relations nous stressent, sous une forme ou une autre. Ajoutez à cela le stress de pondre constamment aux besoins toujours grandissants de nos enfants et de nos parents vieillissants, ainsi que les innombrables autres exigences si courantes de la vie d'aujourd'hui. Il est alors facile de comprendre pourquoi nous disposons aussi peu de temps pour nous détendre. Pourtant, sans une dose quotidienne de relaxation, le succès continuera à s'éloigner de toute personne qui a l'intention de l'atteindre. Permettez-moi de me résumer. Pour réussir, vous devez d'abord prendre le temps de vous détendre. Ce n'est pas une idée aussi folle qu'elle en a l'air. Si vous pensez que la relaxation est un luxe réservé uniquement aux personnes riches et célèbres, repensez-y. La relaxation fait partie de ce qui est nécessaire pour une vie productive et réussie. Ne commettez jamais l'erreur de confondre relaxation et paresse. Les gens qui trouvent le temps de se détendre sont tout sauf des paresseux. En réalité, trouver le temps de se détendre 30 minutes par jour vous aide à mieux dormir, clarifier votre esprit, vous recentrer, relâcher vos muscles fatigués et douloureux, améliorer vos performances, garder un meilleur contact avec les autres, empêcher l'hyperventilation, réduire le stress et l'anxiété, canaliser l'énergie positive. Si tout cela va bien, c'est que TOUT va bien !

## About the Author

Jon Lambert [www.Net-WorkOnline.com/Gagnez](http://www.Net-WorkOnline.com/Gagnez)

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