

5 Astuces Pour Mieux Gérer Son Stress En Voiture

De nos jours, la conduite est l'un des principales facteurs de stress:

Il y aura toujours des routes en mauvaises états, des conducteurs agressifs et irrespectueux, des passagers grincheux, des retards dus à des travaux, des embouteillages, des pannes de véhicule, des factures d'entretien à payer, etc...

Bien que vous ne puissiez éliminer totalement le stress de la conduite, il y existe tout de même plusieurs moyens de le réduire considérablement :

1- Ecoutez de la musique relaxante

Vous pouvez par exemple écouter des CD de relaxation, de la musique classique ou des CD de sons de la nature.

Si vous n'avez pas de lecteur CD, vous pouvez les enregistrer sur cassette audio.

2- Changez votre itinéraire

Si vous tombez inlassablement sur des embouteillages quand vous allez au travail, essayez plutôt les routes de campagnes.

Bien que le temps de votre trajet soit plus long, il sera bien plus agréable et au final vous y gagnerez.

Votre stress aura considérablement diminué, et vous arriverez de meilleure humeur au travail.

3- Partez plus tôt

Une technique que de nombreux conducteurs utilisent est de partir cinq ou dix minutes plus tôt. Ainsi, ils n'ont pas à conduire avec empressement.

Ces 5 ou 10 minutes peuvent faire une grande différence sur votre stress et sur votre humeur.

4- Évitez de conduire la nuit

Conduire de nuit génère automatiquement du stress.

5- Autres petits conseils

Il faut rendre le moment aussi agréable que possible.

Investir dans un coussin très confortable peut ainsi faire des merveilles.

Chanter, siffler, jouer avec ses enfants sont d'autres moyens d'être moins stressé.

Conduire est une tâche nécessaire pour la plupart d'entre nous.

C'est pourquoi rendre son trajet aussi plaisant que possible ne peut être que bénéfique.

Être moins stressé permet d'être de meilleure humeur et surtout d'être en meilleur santé.

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