

## 8 Méthodes Anti Stress Efficaces

Tout le monde s'est un jour senti épuisé; et sur les nerfs après une journée de travail particulièrement longue et épuisante. Afin de surmonter le stress au travail, voici 8 techniques anti stress faciles à mettre en place et à utiliser quotidiennement ou chaque fois que vous avez un peu de temps. N'oubliez pas, le secret est dans la persévérance. Plus vous pratiquez une méthode anti stress, plus vous vous y habituez et plus elle devient efficace contre le stress.

**La Musique** La musique douce peut avoir un effet thérapeutique pour un esprit stressé. Simplement s'asseoir tranquillement et écouter peut éliminer la pression et le stress que vous subissez chaque jour. Du jazz, lent et facile, suffira amplement pour vous libérer de votre stress. Vous pouvez adapter le style de musique à vos goûts, tant que les morceaux écoutés sont calmes et reposants. Une solution possible est de vous procurer de la Musique de Relaxation, spécialement créée pour être anti stress, alors pourquoi s'en priver? Le Yoga En plus d'être utilisé comme exercice, le yoga peut vous permettre de vous relaxer. Étant donné que le yoga n'est pas un sport exigeant, vous pouvez prendre votre temps et apprendre à mieux vous connaître. Vous vous sentirez en bonne santé mentale et physique et vous n'aurez pas besoin de recourir à un enseignement approfondi pour appliquer les méthodes de base. Les exercices les plus simples seront tout aussi efficaces en tant qu'anti stress.

**La Relaxation** Il s'agit d'une bonne méthode anti stress. Il suffit de vous concentrer sur un objet ou une phrase simple afin d'oublier un moment tous vos soucis. Pour cela, trouvez un endroit calme, que ce soit chez vous, dans la nature ou même dans votre bureau fermé. Pour plus d'informations sur cette méthode, je vous conseille de vous reporter à l'article dédié à la relaxation que vous trouverez sur ce blog.

**Une Balade en Forêt** La nature dispose de propriétés anti stress hors du commun. Baladez-vous simplement sur un sentier de forêt le matin et vous vous sentirez mieux instantanément! Rien de tel que la nature pour vous requinquer et vous aider à affronter le stress de la vie quotidienne. Si vous avez un chien, vous pouvez prendre l'habitude de le promener dans un bois proche de chez vous. Sinon, vous pouvez pratiquer une marche le week-end, seul ou avec des amis.

**Étirez vos muscles** Lorsque vous êtes stressé, vos muscles ont tendance à se contracter. Vous pouvez vous asseoir un moment, fermer les yeux et vous concentrer pour détendre vos muscles en commençant par vos pieds. Respirez profondément et détendez le reste du corps progressivement. Vous devriez pratiquer cette méthode pendant au moins 10 minutes. Souriez! Le sourire est anti stress! En prenant l'habitude de sourire vous agirez inconsciemment sur votre moral et votre stress diminuera d'autant. Et n'oubliez pas, un sourire peut être contagieux, et vous pourriez bien remonter le moral de tout votre entourage en moins d'une minute!

**Lisez** La lecture dans un endroit calme peut être incroyablement efficace pour vous débarrasser du stress. Vous vous concentrez sur un récit qui n'est pas votre vie et donc détendez-vous de tous les problèmes auxquels vous devez faire face. Évidemment, certains livres s'y prêtent mieux que d'autres. Vous ne vous sentirez peut-être pas mieux en lisant un livre d'horreur! Prenez vos amis dans vos bras! Une étreinte peut vous remonter le moral; vous autant qu'un ami ou membre de votre famille. C'est un geste gagnant-gagnant et il vous aidera à détendre agréablement. Un mouvement s'est d'ailleurs créé; ces dernières années uniquement autour de ce principe d'étreinte. En effet, en recherchant "Free Hugs" sur internet, vous découvrirez des gens qui organisent des collectifs à grande échelle! Si le mouvement semble s'être calmé; dernièrement, l'idée reste excellente et pourrait bien devenir votre meilleure méthode anti stress.

### About the Author

Par le Créateur du site Stress : Causes et Solutions. Pour en savoir plus sur [Le Stress et Les Méthodes Anti Stress](#), rendez-vous sur [Stress : Causes et Solutions](#).