

Quelques moyens simples que j'applique pour faire face à la tourmente

- Pleine conscience – vivre le moment présent
 - Durant la journée 2 ou 3 fois, prendre 5 minutes et s'arrêter sur le moment présent : sentir son corps – regarder et fixer des objets en étant conscient – entre les sons autour de soi.
- Respiration profonde
 - Durant la journée 2 ou 3 fois prendre 5 minutes pour prendre des respirations profondes – au pic de la respiration garder son souffle 7 secondes et expirer – répéter environ 5 fois.
- Mettre de l'ordre
 - Durant la semaine faire une activité de mise en ordre (ex : 30 min.) – cibler un endroit, ex. la chambre, ton bureau, ton ordinateur, peu importe. Faire le ménage.
- Exercices physiques et sommeil
 - Prendre une marche avec ton chien ou sans chien
 - Exercices de souplesse du corps
- Loisirs et détente
 - Durant la journée ou la soirée, prendre un temps de loisir
 - Un bon film ou une série à la TV
 - Écouter de la musique, mes chansons préférées
 - Autres loisirs personnels.
- Conscience des petits moments de bien-être
 - Durant la semaine, prendre le temps de noter dans un carnet les petits moments de bien-être - gratitude

Aussi :

La prière de la Sérénité (Serenity Prayer)

Auteur : Reinhold Niebuhr (1892-1971) théologien américain

- « Mon Dieu, donne-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer,
- le courage de changer celles que je peux,
- l'intelligence d'en connaître la différence. »