



www.relaxotherapy.com



CANEVAS DE TRAVAIL POUR LES PSYCHOTHÉRAPEUTES - STRESS/STRESS AU TRAVAIL

LES BONNES RÉOLUTIONS DE L'ANNÉE

1. Buvez beaucoup d'eau.
2. Prenez le petit déjeuner comme un roi, le déjeuner comme un prince et le souper comme un mendiant.
3. Mangez plus d'aliments d'origine végétale et moins d'aliments fabriqués dans des usines ou avec de la graisse.
4. Vivez avec les 3 E - l'énergie, l'enthousiasme et l'empathie.
5. Prenez le temps de pratiquer la méditation et la relaxation.
6. Amusez-vous.
7. Lisez plus ou ne lisez plus.
8. Pensez à faire votre autocritique.
9. Dormez au minimum 7 heures au maximum 9.
10. Pratiquez 10 à 30 minutes de marche chaque jour. Et pendant que vous marchez, respirez à fond.