

CONSEILS POUR PLUS DE PAIX ET DE CALME AU QUOTIDIEN

La vie quotidienne peut être chargée, mouvementée et accablante.

Apporter un peu plus de paix intérieure et de calme dans votre vie est possible.

Au fil du temps, de petits changements intelligents peuvent faire toute la différence.

C'est pourquoi je vous partage 13 de mes conseils pour trouver plus de paix et de calme dans votre vie quotidienne.

Fixer des limites

Si votre vie est trop remplie, vous devriez peut-être définir certaines limites. Arrêtez de faire certaines des choses qui importent peu. Et dites non si vous n'avez vraiment pas le temps !

Trouvez une technique de relaxation qui vous convienne

J'aime respirer par le ventre et m'entraîner à relâcher les tensions et me ressourcer pendant la journée. Qu'est-ce qui fonctionne pour vous? De longues promenades ? La musique ? Le yoga ? La méditation ? La natation ? Découvrez la méthode qui vous convient et lancez-vous !

Ne faites pas une montagne de vos problèmes

Cela peut créer beaucoup de stress inutile. Face à ce qui ressemble à une montagne, posez-vous des questions telles que: Quelqu'un sur la planète a-t-il une situation pire que moi en ce moment? Cela aura-t-il une incidence dans 5 ans? Ces questions vous aideront à faire un zoom arrière et à vous rendre compte que les choses ne sont peut-être pas si graves et que vous pouvez les gérer.

Ralentissez

Vos émotions fonctionnent aussi à l'envers. Si vous ralentissez en marchant, en bougeant votre corps ou en parlant, vous commencerez à vous sentir moins stressé (par rapport à si vous bougez / parlez vite). Ralentissez pour réduire votre stress !

Désencombrez

Prenez juste 3 minutes pour désencombrer votre espace de travail ou la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Un espace simplifié et ordonné autour de vous apporte clarté et ordre à votre esprit. Alors ne vous arrêtez pas là ! Désencombrez, simplifiez et organisez votre maison et votre vie aussi pour vivre dans un environnement plus relaxant.

Utilisez un espace de travail minimaliste

Mon espace de travail est juste un ordinateur portable sur un bureau en bois. J'utilise une chaise confortable et il y a de la place pour mon verre d'eau à côté de l'ordinateur. C'est tout.

Il n'y a pas de distractions ici. Juste moi, l'ordinateur et l'eau. Cela apporte la paix et facilite la concentration pendant mes heures de travail.

Soyez 10 minutes en avance

C'est une petite habitude à prendre mais cela a transformé une grande partie de mon temps, passant d'un emploi du temps stressant à des périodes de détente et de ressourcement.

Acceptez et lâchez prise

Maintenant c'est maintenant. Mais si quelque chose de négatif du passé est toujours présent dans votre esprit, alors acceptez et laissez ce sentiment et cette pensée en mémoire au lieu d'essayer de le repousser. Lorsque vous acceptez les choses, cela commence à perdre de la puissance. Et même si les faits sont encore présents dans votre tête, les sentiments négatifs deviennent beaucoup moins présents. Lâchez prise, comme si vous jetiez un sac de vieux vêtements. Dirigez votre attention sur le moment présent, sur ici et maintenant.

Demandez au lieu de deviner

Nous essayons souvent de deviner ce que les autres pensent et nous créons nous-mêmes une anxiété, une incertitude et des conclusions erronées. Alors demandez et communiquez à la place. Cela peut parfois être un peu dur au début, mais cela peut vous épargner beaucoup de problèmes à long terme.

Évadez-vous

Lire un roman, se promener en nature, prendre un bon bain chaud. C'est simple mais cela fonctionne bien pour simplement relâcher la pression et se détendre.

Résolvez un problème qui pèse sur vous

Ne tergiversez plus. Réolvez votre problème et libérez-le ainsi que tout le stress et les tensions sous-jacentes que cela crée dans votre vie. Vous savez probablement déjà quoi faire, mais vous ne le faites pas encore. Plus vous attendez, plus la tension à l'intérieur de vous s'aggrave. Alors, levez-vous et affrontez les soucis !

Déconnectez-vous

Le week-end, laissez votre travail de côté. Déconnectez ou au moins limitez votre activité sur Internet et cessez de regarder votre téléphone autant que possible. Consacrez plus de temps à votre famille, à vos amis, à vos loisirs ou à la nature.

Respirez

Lorsque vous êtes stressé, perdu dans un problème, dans le passé ou le futur dans votre esprit, respirez avec votre ventre pendant deux minutes et concentrez-vous uniquement sur l'air qui entre et sort de votre corps. Cela calmera votre corps et ramènera votre esprit dans le moment présent.