

4 CONSEILS de batyr pour faire face à la pression



Prends des pauses

Que l'on ait 5 min, 15 min ou une heure, nous avons besoin de pauses pour laisser à notre cerveau de l'espace pour réfléchir.



Agis sur la pression

Faire une liste est une excellente manière d'alléger la pression. Décompose les tâches que tu dois accomplir en petites actions, et avance étape par étape.



Defie tes pensées

Lorsque l'on ressent beaucoup d'anxiété et de stress, il est souvent plus difficile d'être productif. Alors nous te défions de défier tes pensées ! Essaie d'imaginer que c'est un·e ami·e qui se sent submergé·e. Quels conseils lui donnerais-tu pour l'aider à faire face à la situation ?



Ne garde pas tout en toi

Si on ne cesse de gonfler un ballon avec de l'air, il finit par éclater, à moins de laisser de l'air s'en échapper. Il est important de trouver des moyens satisfaisants de libérer nos inquiétudes et nos problèmes afin d'alléger la pression et d'empêcher les choses de s'accumuler.



@batyraus



facebook.com/batyraus

