

13 POINTS CLÉS PSYCHO POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ PSYCHIQUE

- 1.** Rectifier ses pensées automatiques négatives en pensées positives.
- 2.** Et à chaque pensée négative contre balancer avec une pensée positive.
- 3.** Manger sainement, déculpabiliser et déguster en appréciant le moment.
- 4.** Prendre de chaque traumatisme psychique le positif même si ce n'est pas facile.
- 5.** Développer votre estime de vous-même.
- 6.** Pratiquer une activité physique régulière. L'exercice physique peut influencer votre santé mentale de façon positive, car il entraîne des réactions chimiques pouvant agir positivement sur votre humeur et réduire votre anxiété et votre stress.
- 7.** Apprenez à gérer votre stress. Et libérez vous des responsabilités qui ne vous incombent pas.
- 8.** Profiter du moment présent. Cela vous permettra de savourer les petites joies que vous pourriez autrement laisser filer.
- 9.** Équilibrez votre vie professionnelle et votre vie personnelle.
- 10.** Dormez suffisamment
- 11.** Entretenez des relations. Ces contacts enrichiront votre vie et vous serviront de soutien.
- 12.** Prenez le temps de vous amuser.
- 13.** Allez chercher de l'aide au besoin.