



Repérer ses facteurs de stress

Durant vos journées, il est essentiel de développer votre acuité à repérer les facteurs de stress dans votre quotidien et surtout quand votre corps se tend et arrête de respirer un court instant. Qu'ils soient extérieurs, (bruit, mauvaises nouvelles...) ou intérieurs (pensées, émotions négatives...), il est important d'en prendre conscience en dressant un tableau, le plus précis possible, des choses qui se mettent en travers de votre chemin vers la pleine santé.

Une fois que l'on a repéré un stress, il est important d'établir une stratégie (que vous trouverez dans cette formation) pour traiter ce stress et ses conséquences afin de ne pas l'accumuler, et ce le plus rapidement possible.

C'est aussi un bon moyen d'ancrer des pratiques vertueuses dans votre quotidien.

Par exemple, si vous avez eu un appel tendu avec un proche et que cela crée en vous du stress et bien, dès que possible, d'aller faire une petite balade en forêt ou marcher pieds nus dans votre jardin pour vous aider à évacuer et réguler ce stress.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heures et sources du stress	Exemple : 7h36 - Alarme de voiture sous mes fenêtres						
Heures et exercices en réponses aux stress	Exemple : 12h15 - Cohérence Cardiaque						