

Evacuer le stress : pour tous ceux qui cherchent à lâcher prise.

1. Se concentrer sur la respiration abdominale : n'importe où, n'importe quand, dans n'importe quelle position, autant de fois que vous voulez aussi longtemps que vous voulez. C'est ce qui permet au corps de se reposer, à l'esprit de switcher d'une tâche à une autre. Ceux qui pratiquent souvent deviennent performants : ils arrivent à faire le vide en 30 secondes et remettent ainsi toutes les pendules à l'heure. Ceux-là sont en bonne santé, productifs et disponibles.
2. L'effort aérobique long et doux : en plus des bienfaits cardio vasculaire, c'est ce qui permet de se vider la tête. Beaucoup de personnes à des postes de responsabilité sont de bons sportifs endurants : c'est souvent dans l'effort physique qu'ils lâchent prise et que la solution à leur dilemme vient à eux.
3. Se ressourcer dans la nature : c'est à ce moment que le corps se régénère et que l'esprit s'apaise. La nature est généreuse, nous recevons sa beauté, ses senteurs, ses énergies. Dans la nature, les stimuli agressifs subis en permanence en ville : publicités, feux signalétiques, bip sonores, etc n'existent plus, nous sommes enfin libres. Un bonheur pour notre esprit de ne plus avoir à traiter ces informations. Un bonheur pour notre corps d'être en harmonie avec les éléments qui le composent