

Défi 30 jours contre le stress



Le stress fait partie de la vie. Mais ce n'est pas forcément la partie la plus importante. Nous avons mis au point un défi pour vous aider à vous débrancher de vos soucis. Cette liste de conseils et d'activités a été cliniquement prouvée pour aider les gens à réduire leur stress et à trouver la paix. Lorsque vous êtes prêt à relever le défi, votre mission est simple : Essayez de pratiquer une activité calmante chaque jour pendant 30 jours d'affilée. Méditation, étirements apaisants, exercices de respiration, etc. Vous n'avez pas besoin d'être parfait, faites simplement de votre mieux. Êtes-vous prêt à apaiser votre esprit et votre corps ? Plongeons dans l'aventure!



Cochez tous les jours où vous avez fait une activité calmante.

Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour, ou imprimez ce document et remplissez-le à la main.



1

Mieux gérer votre stress peut vous aider à dormir, à perdre du poids, à gérer votre santé et même à vivre plus longtemps. Qu'est-ce qui vous motive à soulager votre stress ? Notez-le et gardez-le à portée de main !



2

Vous vous sentez stressé ? Respirez profondément. [Ce simple exercice de respiration](#) est un moyen facile et efficace de se détendre un peu.



3

Réessayez l'exercice de respiration profonde. Si vous êtes curieux de savoir pourquoi cet exercice fonctionne, nous avons créé [un guide utile](#) pour expliquer les avantages d'une pratique de respiration profonde.



4

Mesurez la différence. [Tenez un journal](#) de vos exercices de respiration profonde afin de voir par vous-même comment vous vous sentez avant et après.



5

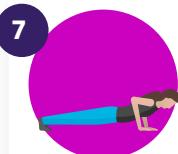
Parfois, notre corps sait que nous sommes stressés avant notre cerveau. Votre mâchoire est-elle serrée ? Votre cou est-il raide ? Vos épaules sont-elles tendues ? Lorsque vous êtes stressé, faites le point avec votre corps et notez les zones qui vous semblent tendues.



6

Détendez votre corps de l'intérieur ! Essayez cette [activité apaisante de relaxation musculaire progressive](#) pour vous soulager.

Défi 30 jours contre le stress



7

Bouger son corps est l'une des meilleures choses que l'on puisse faire pour gérer le stress. Vous pourriez être surpris de constater à quel point vous vous sentez bien après quelques pompes, une marche rapide, des jumping jacks ou toute autre forme d'activité. Faites le point avec vous-même pour savoir comment vous vous sentez avant et après !



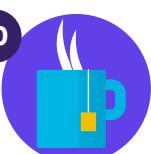
8

Bien sûr, vous pouvez réagir au stress. Mais quelle en est la cause ? Prenez un moment pour noter les éléments spécifiques qui vous semblent accablants ou stressants. Il faut nommer pour apprivoiser !



9

Il est important de soulager le stress. Mais comment l'intégrer dans une journée bien remplie ? Ces **solutions de 5 minutes** sont parfaites pour lutter contre le stress lorsque vous manquez de temps.



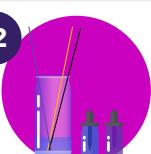
10

La caféine vous fait perdre la tête ? Remplacez votre café habituel par une tisane savoureuse pour un regain d'énergie plus naturel. Des arômes comme la cannelle et la menthe peuvent vous donner un bon coup de fouet matinal !



11

Prêt à passer à la vitesse supérieure en matière de lutte contre le stress ? Cette **simple méditation** est un moyen éprouvé de réduire le stress, et le fait de la pratiquer souvent peut avoir des effets bénéfiques étonnantes à long terme.



12

Certains parfums peuvent avoir un effet calmant. La lavande, le citron, la bergamote et le jasmin se sont tous révélés avoir de puissantes propriétés anti-stress. Trouvez votre parfum préféré et appréciez-le à l'aide d'une bougie, d'un diffuseur ou d'huiles essentielles.



13

Une maison chaotique peut être stressante en soi ! Réservez un endroit précis de votre maison pour **créer votre zone zen**.



14

Vous vous sentez dépassé ? Demandez de l'aide. Déléguez du travail à un collègue. Faites appel à votre partenaire ou aux enfants pour les tâches ménagères. Parlez-en avec un ami. Vous n'êtes pas obligé de le faire seul !



15

Prenez un moment pour vous. Cette **méditation apaisante** est un excellent moyen de ralentir et de se concentrer sur le moment présent.

Défi 30 jours contre le stress



16

Vous êtes à mi-parcours ! Comment se déroule votre défi anti-stress ? Ce défi a pour but de vous soulager et non d'augmenter votre stress. Notez les activités calmantes qui ont fonctionné jusqu'à présent !



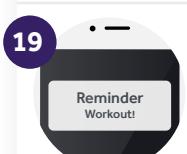
17

Les idées noires vous empêchent de dormir ? Notez vos pensées avant d'aller au lit. Voici [cinq suggestions](#) pour vous aider à commencer à tenir un journal au coucher.



18

La salle de bains est peut-être l'un des seuls endroits que vous avez pour vous. Alors profitez-en au maximum ! Offrez-vous un bain ou une douche prolongée pour apaiser les tensions et évaporer vos soucis.



19

Un emploi du temps chargé peut rendre difficile l'exercice physique dont votre corps a besoin pour se libérer du stress. Voici quelques conseils d'experts pour intégrer [des stratégies d'exercice dans un mode de vie occupé](#).



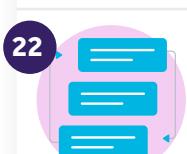
20

Il est courant de se tourner vers le sucre pour obtenir un soulagement immédiat. Mais cela peut en fait aggraver le stress à long terme. Faites le plein d'aliments sains comme les fruits et les légumes verts à feuilles pour combattre le stress avant qu'il n'apparaisse.



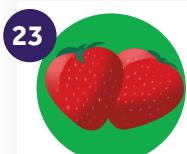
21

Prenez une mini-vacance d'une minute. Détendez-vous et évadez-vous avec cette [scène de plage apaisante](#).



22

De petits niveaux de stress sont normaux et même sains ! Mais le stress devient un problème lorsqu'il est constant ou accablant. Priorisez vos efforts de planification sur les facteurs de stress chroniques - ce sont les plus gros poissons à pêcher.



23

Essayez de ne pas utiliser la nourriture pour faire face au stress. Au lieu de cela, utilisez le processus d'alimentation pour vous aider à vous concentrer sur le moment présent et à faire le vide dans votre tête. Il est cliniquement prouvé que cette [activité d'alimentation en pleine conscience](#) est bénéfique !



24

La musique peut être un excellent moyen de soulager le stress. Recherchez une liste de lecture paisible en ligne ou créez-en une vous-même !

Défi 30 jours contre le stress



25

Saviez-vous que vous pouvez marcher et méditer en même temps ? Essayez cette [**méditation guidée en marchant**](#) pour renforcer vos muscles émotionnels et physiques.



26

Le temps, les nouvelles, les problèmes de santé publique : Les événements les plus stressants de la vie échappent souvent à notre contrôle. Faites tout ce que vous pouvez pour rester en sécurité et en bonne santé, mais rappelez-vous les choses que vous ne pouvez pas contrôler. Il s'agit d'une étape importante dans l'acceptation et le soulagement.



27

Vous avez encore besoin d'idées pour lutter contre le stress ? Voici [**8 façons de mieux gérer le stress**](#).



28

Combien d'eau avez-vous bu aujourd'hui ? L'hydratation est un élément important de l'équilibre. Buvez !



29

Nous avons gardé une activité antistress très puissante pour la fin. Cette [**méditation de 10 minutes sur l'amour bienveillant**](#) est un excellent moyen de gérer votre stress et de vous sentir connecté.



30

Vous êtes arrivé à la fin du défi de 30 jours contre le stress ! Laquelle de ces tactiques de gestion du stress a le mieux fonctionné pour vous ? Pratiquez vos activités préférées 2 à 3 fois par semaine pour continuer à gérer votre stress et à donner la priorité à votre santé.