

Je veux gérer mon stress



Je peux

- Dire non.
- Faire des choses que j'aime.
- Me reposer en privilégiant le sommeil et le calme.
- Prendre soin de moi: me détendre dans un bain, aller chez le coiffeur, m'inscrire à un cours de yoga ou de relaxation.
- Me changer les idées: marcher, écouter de la musique, écrire, lire, peindre, etc.
- Prendre le temps de voir des amis.
- Partir en week-end.



