

Dix conseils pour la santé mentale



Dix façons simples pour avoir une bonne santé mentale.

Selon L'ACSM

1. Ayez confiance en vous

Déterminez vos points forts et vos points faibles, acceptez-les, tirez-en parti et faites de votre mieux avec ce que vous avez.

2. Acceptez les compliments

Bon nombre d'entre nous avons de la difficulté à accepter les compliments que l'on nous fait, mais nous avons tous besoin de nous rappeler de signes de reconnaissance positifs lorsque nous vivons des moments difficiles.

3. Réservez du temps pour les membres de la famille et les amis

Nous devons entretenir ces relations; si nous manquons d'égard envers ces personnes, elles ne seront pas là pour partager nos joies et nos peines.

4. Offrez votre aide et acceptez d'en recevoir

Les relations avec nos amis et les membres de notre famille sont renforcées lorsqu'elles sont mises à l'épreuve.



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
*Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.*
www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre

5. Etablissez un budget sensé

Les problèmes financiers sont une source de stress. Souvent, nous dépensons pour des choses souhaitées plutôt que pour des choses nécessaires.

6. Faites du bénévolat

Participer à des activités communautaires donne souvent un but précis à notre vie, et nous en tirons une satisfaction que le travail rémunéré ne peut apporter.

7. Gérez votre stress

Nous avons tous des éléments stressants dans notre vie, mais nous devons apprendre à les surmonter afin de conserver notre santé mentale.

8. Trouvez la force dans le nombre

Le fait de partager un problème avec des personnes qui ont vécu des expériences semblables peut vous aider à trouver une solution et à vous sentir moins isolé.

9. Identifiez vos humeurs et faites-leur face

Nous avons tous besoin de trouver des façons constructives et sécuritaires d'exprimer notre colère, notre peine, notre joie et notre peur.

10. Soyez en paix avec vous-même

Apprenez à vous connaître, à savoir ce qui vous rend vraiment heureux, et trouvez un équilibre entre ce que vous pouvez changer en vous et ce que vous ne pouvez pas changer.



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
*Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.*
www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre