



GUIDE OFFERT ANTI-STRESS

7 CONSEILS POUR SURMONTER
LES OBSTACLES DE LA VIE

LAURENCE RIES - SOPHRO ENERGIE DANSE

WWW.LAURENCERIES.FR



COMMENT RÉÉQUILIBRER VOS ÉMOTIONS

La source du bonheur

1. DORMIR

Optimiser une bonne nuit de sommeil. Quand la fatigue augmente généralement le taux d'adrénaline aussi ce qui rend plus vulnérable au stress. Le repos améliore la productivité. C'est essentiel à la performance et facilite la gestion du stress.

2. BOUGER

L'activité physique est bénéfique et fait baisser la charge mentale. En cas de stress, il aide à réguler l'adrénaline, libère la sérotonine, l'endorphine, qui contribue au sentiment de bien-être. Du cardio est génial, danser et marcher, peut aider.

RETROUVER SÉRÉNITÉ, ÉNERGIE ET SA JOIE DE VIVRE

3. MEDITER

Pratiquer la méditation aide à libérer l'esprit des idées du passé et des soucis de l'avenir, à se concentrer sur le moment présent comme sur la respiration. Elle peut clarifier vos pensées et réduire votre stress, mais aussi pour favoriser leur concentration et même pour augmenter leur performance.

www.laurenceries.fr

LACHER LE CONTROLE

4. GERER

Le stress s'accompagne souvent d'un sentiment de manque de contrôle, d'impuissance. Accepter que le contrôle ne marche pas et chaque jour, faire de son mieux un pas après l'autre et vous aurez confiance en vos capacités de gérer les défis qui se présentent et conserverez une attitude positive.



HUMOUR

5. RIRE

Le simple fait de sourire est bénéfique : le corps libère de l'endorphine, comme lors de l'activité physique. Le rire réduit aussi l'anxiété. Même lorsqu'il est forcé, ce geste peut provoquer des émotions positives dans une situation stressante.

OSER



6. SORTIR

Quand les choses tournent mal, il est rassurant de savoir que c'est normal. On peut retrouver ce réconfort en échangeant avec des gens sur différents aspects de la vie. Le fait de passer du temps avec certaines personnes (même si c'est virtuellement) peut contribuer à votre bonheur, et une voix familière peut stimuler la sécrétion d'ocytocine, soit l'hormone de l'amour.

7. DESSINER

Sur le « cahier des réussites » écrire les choses que vous avez aimé faire ou les choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Et aussi renferme les pensées qui vous perturbent, ou des préoccupations avant d'aller au lit pour en libérer l'esprit. Mieux vaut extérioriser ses pensées que les ruminer. Les dessiner peut aider à se concentrer sur les aspects positifs de votre vie. Même les mauvaises journées comptent leurs petits bonheurs.



SOPHROLOGIE

HYPNOSE

CONSCIENCE DU CORPS

C'est quoi ?

Techniques de relaxation et méthodes psycho-corporelles, basées sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée au niveau physique, émotionnel et mental, d'inspiration Zen, d'Hypnose et de Yoga.

La pratique régulière assure une détente physique et psychique propice à la gestion du stress à l'amélioration de la concentration, de la mémoire ou de la créativité.




**BÉNÉFICES
SUR
3 NIVEAUX**

**PHYSIQUE
ÉMOTIONNEL
MENTAL**

L'outil de la sophrologie, donne les moyens à chacun de retrouver un état calme naturel, d'habiter plus pleinement son corps et réapprendre à garder le contact en ses 3 dimensions: corps/cœur/esprit.

Bien installé dans cet état, le corps sait se régénérer par lui-même pour être présent à soi et aux autres avec une meilleure capacité à vivre l'instant présent.





RDV POUR UNE SEANCE
ANTI-STRESS

POUR ALLER PLUS LOIN
ET
FAIRE BAISSER LA PRESSION !

LAURENCE RIES - SOPHRO ENERGIE DANSE
WWW.LAURENCERIES.FR

