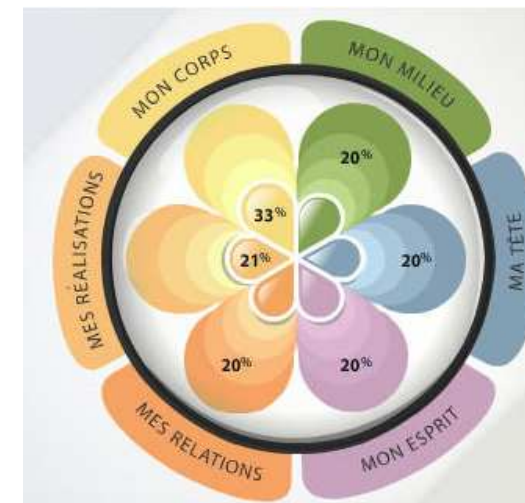


*Savoir se relaxer ...
un art de vivre,
et une méthode
de recherche personnelle*

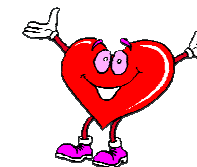


Clinique Les Rosiers
45, Bd. H. Bazin - BP. 60 244 - 21002 DIJON
Réadaptation cardio-vasculaire
☎ 03.80.44.50.34.
Fax : 03.80.44.51.37.
www.generale-de-sante.fr/clinique-les-rosiers-dijon

Apprenez à vous connaître !



TRUCS ET ASTUCES



1. Je pratique une activité physique et sportive régulière



- L'équivalent de 3 à 4 h par semaine en choisissant une ou des activités physiques qui me plaisent et je les intègre dans ma vie de tous les jours
- Je pense à « bouger plus »: prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, délaissé ma voiture, en bus ou en métro descendre un arrêt avant

2. Je réfléchis à l'organisation globale de ma vie

- J'équilibre au mieux ma vie personnelle, familiale, sociale, professionnelle, pour être en harmonie avec moi-même



3. Je réfléchis à une meilleure gestion de mon temps personnel



- Agenda pas trop surchargé !
- Je prends « rendez-vous avec moi-même »... ! Je pense à me faire plaisir 10 min dans une journée.
- « Ici et maintenant » : je réapprends à vivre l'instant présent

4. Je protège mon sommeil :

- J'évite les pièces trop chauffées
- J'évite de regarder la télévision tard le soir ou de surfer sur internet avant de dormir
- Je choisis une bonne literie



5. Je respecte les temps de repas et je diminue (supprime) les toxiques :

- Café, cigarettes, alcool, je me fais aider si besoin en cas de dépendance
- Je choisis une alimentation saine et équilibrée



6. J'apprends à positiver :



- Je dresse le bilan positif de ma journée, ma semaine...
- J'apprécie les petits moments de bonheur que m'offre chaque jour ...
- Je me désencombre de l'inutile

7. Certaines techniques peuvent m'aider

- Respiration « relaxante » +++
- Sophrologie, relaxation psychocorporelle
- Musicothérapie
- Massages
- Yoga, Qi gong, acupuncture ...
- Chant, rires etc.
- Aide comportementale (apprendre à connaître son mode de fonctionnement et travailler ses réactions comportementales, développer l'estime de soi)

