Souffrir de stress c'est être dans l'incapacité d'apprécier la réalité comme elle est et donc de ne pas profiter de l'instant présent.

Les gens qui souffrent de stress ont en commun de regretter le passé (parfois), se plaindre du présent (toujours), et avoir peur de l'avenir (souvent)!!!

Voici quelques idées pour tenter aider à la **gestion de votre stress** :

- Cessez de vous projeter dans le futur et de vous demander si vous aurez le temps de tout faire. Si vous l'avez vous en viendrez à bout. Si vous ne l'avez pas, vous

terminerez demain.

- Au lieu de compter se qui vous manque, admirer tout ce que vous avez!...

- Lorsque vous vous arrêtez pour prendre une petite douceur, accordez-vous un instant pour la savourer. Mangez-la lentement comme si le temps s'était arrêté pour

vous permettre de la déguster.

- Au volant de votre voiture : profitez du feu rouge pour respirer profondément, calmement.(Pester contre le feu rouge ne la jamais changer en vert!)

- Laissez le répondeur se charger de vos appels plutôt que de vous précipiter.Si c'est très important la personne rappellera !

- Lorsque vous prenez une douche le matin, savourer tout le bien être qu'elle vous apporte.

- Développez le plus possible votre paix intérieur et votre pensée positive !

...

Voilà! Cette liste est non exhaustive ! Tous ces moyens simples sont excellents pour essayer de **guérir son stress !**